

## Gambaran *Hopelessness* pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri

### *Description of Hopelessness in College Students Who Have a Suicidal Ideation*

**Annisa Azzahra Utomo**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [annisa.20040@mhs.unesa.ac.id](mailto:annisa.20040@mhs.unesa.ac.id)

**Diana Rahmasari**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [Dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:Dianarahmasari@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Mahasiswa yang mengalami *hopelessness* akan merasa bahwa dirinya terperangkap dalam situasi tidak adanya harapan untuk masa depan yang lebih baik. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi, maka dapat mengarah pada keyakinan bahwa satu-satunya cara untuk melarikan diri dari penderitaan adalah dengan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendalam terkait *hopelessness* yang terjadi pada mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data yang digunakan adalah dengan wawancara dan dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penelitian ini menemukan bahwa dimensi-dimensi *hopelessness* seperti *feeling about the future*, *loss of motivation*, dan *future expectation* memberikan gambaran bagaimana perasaan putus asa dapat mempengaruhi pandangan individu. Dimensi *hopelessness* yang paling banyak muncul dalam penelitian ini adalah dimensi *loss of motivation* yang menggambarkan bahwa kelima subjek merasa putus asa, hilang harapan, hilang minat, dan kurang bersemangat dalam menjalani hari sehingga memunculkan pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Dimensi *loss of motivation* memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam munculnya ide bunuh diri pada subjek, sehingga perlu untuk meningkatkan motivasi dengan memperkuat dukungan sosial.


**Kata kunci :** *Hopelessness*, ide bunuh diri, mahasiswa

#### **Abstract**

*College students who experience hopelessness feel trapped in a situation with no hope for a better future. If this is not addressed immediately, it can lead to the belief that the only way to escape suffering is by committing suicide. This research aims to provide an in-depth picture of hopelessness in college students with suicidal ideation. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. Data was collected through interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) techniques. This research found that dimensions of hopelessness, such as feelings about the future, loss of motivation, and future expectations, provide insight into how feelings of hopelessness can affect an individual's outlook. The most frequently appearing dimension of hopelessness in this research was the loss of motivation, indicating that the five subjects felt hopeless, lost hope, lost interest, and lacked enthusiasm in their daily lives, leading to thoughts of ending their lives. The loss of motivation dimension has a stronger influence on the emergence of suicidal*

*ideation in subjects, highlighting the need to increase motivation by strengthening social support.*

**Key word :** *Hopelessness, suicidal ideation, college students*

<b>Article History</b>	 <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
<i>Submitted : 08-07-2024</i>	
<i>Final Revised : 09-07-2024</i>	
<i>Accepted : 09-07-2024</i>	

Bunuh diri merupakan fenomena global yang terjadi di berbagai negara dan termasuk dalam masalah kesehatan masyarakat yang serius. Bunuh diri didefinisikan sebagai suatu tindakan yang dapat menyebabkan kematian secara sengaja dan dilakukan oleh dirinya sendiri, serta beranggapan bahwa tindakannya sebagai jalan terbaik untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Gamayanti, 2014). Fenomena ini tentunya sangat mengkhawatirkan lantaran banyak sekali kasus bunuh diri yang terjadi setiap tahunnya. Hal ini sesuai dengan data dari *World Health Organization* (WHO) yang menunjukkan bahwa setiap tahun, terdapat lebih dari 700.000 orang meninggal dunia karena bunuh diri dan jumlah orang yang mencoba bunuh diri bahkan lebih banyak lagi (WHO, 2023).

Di Indonesia sendiri, kasus bunuh diri telah mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian RI (Pusiknas Polri), terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga Oktober 2023, dimana angka ini telah melampaui jumlah kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022, yakni sebanyak 900 kasus (Pusiknas Polri, 2023). Bunuh diri juga menjadi penyebab utama kematian keempat dalam kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2023). Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa remaja dan dewasa awal lebih rentan melakukan bunuh diri. Selain itu, survei yang dilakukan oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mengenai perilaku bunuh diri dan menyakiti diri sendiri pada remaja menunjukkan bahwa dari keseluruhan sampel yang diambil, terdapat 1,4 persen remaja mengaku memiliki ide bunuh diri, 0,5 persen telah membuat rencana untuk bunuh diri, dan 0,2 persen telah melakukan percobaan bunuh diri (Center for Reproductive Health dkk, 2022).

Akhir-akhir ini, banyak sekali pemberitaan mengenai kasus bunuh diri, terutama pada kalangan mahasiswa. Salah satu kasus bunuh diri terbaru yaitu, dikutip dari *INews Jatim* yang terjadi pada tanggal 9 Januari 2024, dimana seorang mahasiswa berinisial MA yang berusia 24 tahun melakukan bunuh diri dengan cara melompat ke Sungai Brantas lantaran memiliki permasalahan skripsi (Midaada, 2024). Kasus lainnya yakni dikutip dari *Republika* pada tanggal 23 Desember 2023, seorang mahasiswa berinisial PRR yang berusia 20 tahun melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri (Assidiq, 2023). Kemudian ada juga kasus bunuh diri yang dikutip dari *Detik.com*, dimana seorang mahasiswa dari Nusa Tenggara Timur dilaporkan tewas pada tanggal 18 Desember 2023 dengan cara gantung diri beberapa jam sebelum wisuda lantaran masalah pribadi (Bria, 2023). Dari kasus-kasus bunuh diri tersebut dapat dilihat bahwa setiap individu memiliki cara dan motifnya masing-masing yang melatarbelakangi tindakan bunuh diri.

Dari kasus-kasus tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademis dan masalah pribadi seringkali menjadi pemicu utama bagi mahasiswa untuk melakukan tindakan bunuh diri. Menurut Beiter et al., (2015) berbagai masalah seperti kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, serta ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan masyarakat dapat menyebabkan tingkat stress yang sangat tinggi. Selain itu, isolasi sosial dan kurangnya dukungan emosional dari teman maupun keluarga juga dapat memperburuk keadaan mental mahasiswa yang sudah rentan (Hefner & Eisenberg, 2009).

Sesuai dengan hal tersebut, maka tindakan bunuh diri tidak terjadi secara tiba-tiba, namun terdapat pemicu yang dapat memunculkan ide bunuh diri. Menurut Stuart (2013), terdapat 4 tahapan dalam perilaku bunuh diri, yakni ide bunuh diri, rencana bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan bunuh diri yang sukses. Ide bunuh diri sebagai tahapan pertama perilaku bunuh diri merupakan hal yang krusial dan menjadi topik yang sensitif. Apabila tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan individu berlanjut ke tahap berikutnya. Ide bunuh diri sendiri menurut Zulaikha & Febriyana (2018) merupakan pemikiran untuk membunuh diri sendiri yang berkaitan dengan kapan, dimana, dan bagaimana bunuh diri akan dilakukan, serta pemikiran terkait efek tindakan bunuh dirinya terhadap orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karisma & Fridari (2021), individu yang mengalami berbagai kombinasi peristiwa negatif dalam kehidupannya cenderung memiliki potensi yang lebih tinggi untuk melakukan upaya bunuh diri. Dengan kata lain, upaya bunuh diri tidak hanya didorong oleh satu faktor saja, melainkan dari beberapa faktor pendorong yang terakumulasi menjadi satu. Menurut Biroli (2018), motif yang menjadi latar belakang seseorang melakukan bunuh diri tentunya didasarkan pada proses sosial dan perjalanan psikologis yang dihadapinya masing-masing, sehingga pemicunya pun dapat beragam. Namun secara umum, *Centers for Disease Control and Prevention* menyebutkan beberapa faktor yang berkontribusi meningkatkan resiko bunuh diri, antara lain : riwayat bunuh diri, riwayat depresi/penyakit mental lainnya, masalah terkait pekerjaan/keuangan, penyalahgunaan zat, pengalaman traumatis, rasa putus asa (*hopelessness*), korban kekerasan, isolasi sosial, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan, dan stigma terkait pencarian bantuan atas penyakit mental (CDC, 2022). Selain itu, Kurniasari & Rahmasari (2020), menyebutkan tiga faktor utama bunuh diri ialah tekanan, perasaan putus asa, dan kurangnya dukungan sosial.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada lima mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri, diketahui bahwa ide bunuh diri yang dimiliki muncul ketika para subjek harus menghadapi situasi yang menyebabkan rasa tidak nyaman (*stressful*), sehingga para subjek merasa seakan tidak mampu lagi menghadapi apa yang akan terjadi di masa depan karena belum selesai dengan masalah yang telah terjadi sebelumnya kemudian muncul permasalahan baru sebagai pemicu. Penumpukan masalah yang semakin kompleks tersebut membuat para subjek berpikir bahwa kehidupannya tidak akan menjadi lebih baik dan merasa bahwa dirinya tidak pantas.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chochinov et al. (1998), ditemukan bahwa ide bunuh diri pada individu dapat muncul dari rasa keputusasaan (*hopelessness*). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma & Puspitasari (2023) bahwa faktor utama munculnya ide bunuh diri adalah kondisi psikologis, terutama *hopelessness*, dimana semakin tinggi tingkat *hopelessness* maka semakin tinggi pula ide bunuh diri muncul. *Hopelessness* menurut Beck & Weissman (1974) diartikan sebagai sebuah skema kognitif yang melibatkan ekspektasi negatif individu mengenai dirinya dan masa depannya. Individu yang mengalami *hopelessness* biasanya memiliki harapan yang pesimistis atau tidak memiliki harapan terhadap masa depan, serta seringkali berujung pada suasana hati yang buruk dan

berdampak negatif pada kemampuan individu dalam memandang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya (Ali & Soomar, 2019).

Ide bunuh diri pada mahasiswa ini perlu untuk diteliti lebih dalam lantaran ide bunuh diri merupakan tahapan awal yang dapat berkembang menjadi perilaku bunuh diri, sehingga diperlukan tindakan preventif sedini mungkin agar tidak berkembang ke tahap berikutnya yang lebih berbahaya. Program pencegahan bunuh diri yang komprehensif harus mencakup pendidikan masyarakat tentang kesehatan mental. Pelatihan bagi tenaga kesehatan dan pendidik untuk mengenali tanda-tanda resiko bunuh diri, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental (WHO, 2014).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji terkait *hopelessness* yang terjadi pada mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri guna memberikan gambaran secara mendalam terkait apa yang mereka alami dan rasakan. Peneliti tertarik untuk mengaitkannya dengan *hopelessness* karena hal tersebut juga menjadi salah satu penyebab terbesar individu memiliki pemikiran untuk bunuh diri ataupun melakukan tindakan bunuh diri (Ramadhina & Sosialita, 2023). Hal ini juga sejalan dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan, dimana ditemukan adanya perasaan *hopelessness* pada kelima subjek. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan menjadi dasar bagi pengembangan strategi pencegahan bunuh diri yang lebih efektif, serta membantu meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di Indonesia.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2023), penelitian kualitatif merupakan proses eksplorasi dan memahami makna dari perilaku individu maupun kelompok, serta menggambarkan masalah sosial atau masalah kemanusiaan. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, peneliti ingin menggali lebih dalam dan mengungkap terkait gambaran *hopelessness* pada mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. Model pendekatan yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini ialah pendekatan fenomenologi, dimana pendekatan ini lebih mengacu pada pengalaman beberapa orang yang kemudian diinterpretasikan sebagai sebuah makna tertentu (Muktaf, 2016).

### *Partisipan/subjek*

Pemilihan partisipan/subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2023), *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek yang harus dipenuhi adalah subjek merupakan mahasiswa berstatus aktif dan pernah memiliki ide bunuh diri. Pemilihan subjek juga didasarkan pada kesediaan subjek secara sukarela untuk memberikan informasi terkait pengalamannya. Berdasarkan kriteria tersebut, berikut subjek yang sesuai :

Table 1. Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Semester	Memiliki ide bunuh diri
BN	22 tahun	8	Sejak SMA dan masih muncul sampai sekarang
ZA	21 tahun	8	Sejak SD dan masih muncul sampai sekarang
PE	22 tahun	8	Sejak SMP dan masih muncul sampai sekarang
AP	21 tahun	8	Sejak SMP dan masih muncul sampai sekarang
LN	21 tahun	8	Sejak SMA dan terakhir muncul awal tahun ini

### *Pengumpulan data*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan semi terstruktur. Menurut Fadhallah (2021), wawancara merupakan komunikasi antara dua pihak atau lebih yang bisa dilakukan dengan tatap muka dimana salah satu pihak berperan sebagai *interviewer* dan pihak lainnya sebagai *interviewee* dengan tujuan mendapatkan informasi atau mengumpulkan data. Kemudian *interviewer* terlebih dahulu menyiapkan panduan wawancara untuk memastikan kesesuaian daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada *interviewee*. *Interviewer* tetap memiliki kebebasan untuk mengajukan pertanyaan seputar topik permasalahan (Martha & Kresno, 2016).

### *Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang merupakan salah satu metode fenomenologis yang dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjek berdasarkan sudut pandangnya dengan melibatkan pandangan peneliti terhadap dunia, termasuk interaksi di antara peneliti dan subjek (Willig, 2013). Adapun tahapan dalam teknik ini yaitu membaca transkrip wawancara, kemudian melakukan koding pada margin kiri catatan peneliti sampai selesai, lalu memaknai kembali catatan tersebut hingga mendapatkan berbagai subtema yang di letakkan di margin kanan. Selanjutnya, subtema tersebut akan diidentifikasi kembali dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan cakupan yang diberi label tema. Barulah hasil wawancara dapat dianalisis dan dibuat laporan penelitian.

### **Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima subjek, didapatkan tema utama yaitu gambaran *hopelessness* sebagai hasil dalam penelitian ini. Adapun tema ini terdiri dari tiga subtema, diantaranya yakni *feeling about the future*, *loss of motivation*, dan *future expectation*. Berikut merupakan pemaparan hasil temuan sesuai dengan data penelitian :

Table 2. Tabel Tema

Tema	Sub Tema
Gambaran <i>hopelessness</i>	<i>Feeling about the future</i>
	<i>Loss of motivation</i>
	<i>Future expectation</i>

### *Feeling about the future*

Pada sub tema ini akan dipaparkan terkait pandangan dan perasaan subjek mengenai masa depan. Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa dua subjek merasa optimis akan masa depannya, dimana BN akan terus berjuang hidup tanpa mengharapkan dukungan apapun, dan LN yang berjuang untuk mewujudkan tujuan dan rencana hidupnya di masa depan. Berikut kutipan wawancara subjek :

“*Saya tidak mengharapkan dukungan apa-apa, namun saya akan berjuang untuk tetap hidup (BN\_S1\_W2, 564-569)*”

“*Seneng sih, aku seneng soalnya kayak aku udah memplanningkan masa depan [...] cuman aku percaya kayak pasti ada masa depan buat aku. Aku yakin sama masa depanku, ya gak cuman berdoa aja tapi juga berusaha gitu kan (LN\_S5\_W2, 21-44)*”

Sedangkan tiga subjek lainnya menggambarkan masa depan sebagai hal yang menakutkan, suram, dan tidak ada harapan. Ketiga subjek merasa ragu bahwa dirinya dapat menghadapi masa yang akan datang karena tidak memiliki tujuan dalam hidup. Bahkan ZA dan AP memiliki ketakutan bahwa suatu saat nanti ide bunuh diri tersebut benar-benar terjadi. Berikut kutipan wawancara yang mendukung :

*“ ... aku sebenarnya ada takut juga kalau mungkin suatu saat nanti aku bakal hilang kontrol atas diriku sendiri dan malah bunuh diri, atau mungkin aku malah ngecewain orang tuaku di masa depan (ZA\_S2\_W2, 189-198)”*

*“Eee... kalau aku tiap mikir masa depan ya itu... aku bener-bener gak tau harus ngapain. Jujur aku takut. Dan bahkan aku memang udah ada pikiran kayak apa aku bisa ngelanjutin ini [...] (PE\_S3\_W2, 21-39)”*

*“Lebih ke udah gak ada harapan sih, kayak kalau ditanya masa depan tuh aku sudah gak bisa ngebayangin soalnya bener-bener aku tuh ngerasa hidup aku tuh bakal berhenti di sebelum aku ngingek kepala 2... iya aku udah yakin banget kayak paling hidupku cuman sampai segitu (AP\_S4\_W2, 23-35)”*

#### Loss of motivation

Sub tema ini akan menampilkan terkait hilangnya dorongan ataupun keinginan untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun dalam mencapai tujuan hidup, serta perasaan ingin menyerah. Sub tema ini dapat menunjukkan tingkat keputusasaan dan kurangnya harapan dari masing-masing subjek. Berdasarkan pernyataan BN, diketahui bahwa BN merasa hidupnya tidak berarti dan tidak ada tujuan hidup sehingga merasa kurang semangat untuk menjalani hidup. Hal tersebut berpengaruh pada aktivitas sehari-harinya dimana semakin hari BN menjadi semakin malas dan merasa mudah lelah. BN juga mengatakan bahwa dirinya tidak ingin berusaha terlalu keras dan ingin lari dari tanggung jawab. BN juga sempat kehilangan minat pada olahraga GYM yang sebelumnya sangat ia minati. Berikut kutipan subjek yang mendukung :

*“ ... kayak buat apa aku hidup, malah jadi beban (BN\_S1\_W1, 90-92)”*

ZA juga mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki tujuan hidup dan merasa tidak mampu lagi menghadapi cobaan dunia, sehingga ZA hanya menjalani hidup tanpa adanya semangat. ZA mengaku bahwa dirinya sudah pesimis dan tidak ingin lagi berharap daripada nanti merasa kecewa. Selain itu, ZA juga kehilangan minatnya atas jurnaling serta mengeluh mudah merasa lelah. Berikut kutipan dari wawancara terkait :

*“ ... jadi aku kayak yaudah lah terserah mau gimana nanti percuma berharap kalau ujungnya bakal kecewa. Mending liat nanti aja, kalau emang gak ada dukungan yaudah, paling juga sedih, tapi seenggaknya gak sesakit kalau kecewa karena gak sesuai harapan (ZA\_S2\_W2, 443-456)”*

Tidak jauh berbeda dari dua subjek sebelumnya, PE mengatakan bahwa dirinya memiliki minat yang tinggi terhadap seni, namun hal tersebut ditentang keras oleh orang tuanya yang membuatnya menjadi hilang harapan dan bingung harus bagaimana. Hal tersebut juga berdampak pada semangatnya menjalani aktivitas sehari-hari. Berikut kutipan wawancara subjek :

“ ... jadi sebenarnya minatku di seni itu tinggi banget. Aku suka gambar, aku suka mewarnai, aku tuh suka hal-hal yang berbau kreativitas, tapi ya memang menurut mamaku itu sendiri itu hal yang gak berguna [...] aku juga dihina kalau aku mau menekuni hal itu. Jadinya kayak makin lama aku makin ngerasa hopeless gak ada yang mendukung (PE\_S3\_W2, 301-323)”

Pada AP diketahui bahwa dirinya merasa pesimis dalam hidup dan tidak memiliki pengharapan apapun karena merasa bahwa hidup tidak pantas untuk diperjuangkan. AP merasa bahwa tempatnya bukan di dunia ini. Bahkan AP tidak menyangka jika dirinya masih hidup sampai saat ini. AP mengatakan bahwa dirinya tidak bersemangat dan seringkali kehilangan minat pada banyak hal, serta mudah merasa lelah dalam beraktivitas. Berikut kutipan yang mendukung :

“Iya lebih ke kayak apa ya... menurutku tuh gak worth it gitu loh hidup se struggle ini ngerti gak sih (AP\_S4\_W1, 708-712)”

Sedangkan pada LN, diketahui bahwa dirinya pernah tidak memiliki tujuan hidup dan hanya pasrah menjalani hidup, serta kehilangan minat pada musik yang sebelumnya merupakan hal yang disukainya. Berikut kutipan yang mendukung :

“Pernah, dulu tuh sampai aku gak tau tujuan hidupku. Kalau dulu kan yang penting aku hidup aja, gitu loh (LN\_S5\_W2, 59-64)”

#### Future expectation

Sub tema ini akan menyajikan pemikiran atau keyakinan kognitif yang dimiliki subjek terkait apa yang akan terjadi di masa depan. Cakupan dalam sub tema ini ialah harapan, prediksi, dan penilaian subjek mengenai hal yang mungkin terjadi dalam kehidupannya. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, BN dan LN menunjukkan sikap optimis terkait masa depan, dimana BN beranggapan bahwa masa depan merupakan masa yang akan dijalani dan pasti akan menjadi masa lalu. Sedangkan LN telah memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta sudah menyiapkan beberapa rencana untuk masa depan. LN juga mengatakan bahwa dirinya optimis dengan masa depan karena mengetahui bahwa komunitas dan pacarnya akan selalu mendukungnya. Adapapun kutipan wawancara subjek sebagai berikut :

“ ... apa itu masa depan?... suatu masa yang pasti akan kita jalani... hmm apa ya masa depan? Ya masa yang akan terjadi dan akan menjadi masa lalu juga (BN\_S1\_W2, 27-34)”

“Tujuan hidup aku ini agak agamis ya karena sudah menemukan tujuan hidup, jadi lebih sehat sedikit [...] Nah jadi Ketika aku punya tujuan itu, tujuan sebelumnya adalah aku harus menyetatkan jiwaku, baru aku bisa kayak gitu (LN\_S5\_W1, 494-524)”

Sedangkan ketiga subjek lainnya merasa ragu dan pesimis terhadap masa depan. ZA merasa takut dan ragu dengan masa depannya karena perlakuan orang tuanya serta berbagai cerita pengalaman orang-orang di sekitarnya. Berikut kutipan yang mendukung :

“ ... mungkin dari perlakuan ortuku ke aku ya yang bikin aku sekarang jadi banyak takutnya buat ngelakuin sesuatu, yang akhirnya aku merasa gak bebas, terkekang. Terus cerita pengalaman mereka tentang kehidupan pahit mereka juga yang bikin aku ragu banget sama hidup ini (ZA\_S2\_W2, 74-87)”

Kemudian PE merasa bahwa apa yang ia lakukan selama ini selalu berujung gagal sekalipun dirinya merasa yakin dan mampu. Berikut kutipan yang mendukung :

“ ... jadi kayak aku tuh ngerasa Ketika aku ngelakuin suatu hal yang aku yakin aku bisa tapi endingnya pasti selalu jauh dari harapanku. Terus Ketika aku menjadi leader dari sesuatu, pasti awalnya berjalan baik, cuman kayak endingnya pasti hal tersebut itu gagal (PE\_S3\_W2, 70-82)”

Sedangkan AP merasa pesimis dengan masa depannya karena pada saat sekarang saja dirinya sudah merasa sangat tertekan menjalani hidup. AP juga berpikir bahwa apa yang ia harapkan juga tidak mungkin terwujud jika melihat dirinya saat ini. Berikut kutipan wawancara terkait :

“ ... terus aku mikir kayak, skripsi aja aku udah sebegininya, gimana nanti di masa depan, gimana nanti aku kerja, gimana nanti aku menghadapi masalah di hidup aku, makanya aku kayak lebih ke pesimis aku bisa hidup lama soalnya kayak di masa yang sekarang aja aku udah tertekan yang sebegininya, gimana nanti di masa depan gitu (AP\_S4\_W1, 1125-1141)”

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *hopelessness* pada mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri, dengan memberikan gambaran yang mendalam terkait apa yang mereka alami dan rasakan. Dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tantangan, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai situasi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mentalnya, salah satu kondisi serius yang membutuhkan perhatian khusus adalah *hopelessness* atau perasaan putus asa. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami *hopelessness* akan merasa bahwa dirinya terperangkap dalam situasi yang mereka anggap tidak dapat diubah, dengan sedikit atau bahkan tidak adanya harapan untuk masa depan yang lebih baik. Mereka akan cenderung merasa pesimis dengan kehidupan dan perasaan ini apabila tidak segera diatasi dapat mengarah pada keyakinan bahwa satu-satunya cara untuk melarikan diri dari penderitaan adalah dengan melakukan bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma & Puspitasari (2023) yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat putus asa, maka ide bunuh diri juga semakin tinggi.

Hasil dari penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa kelima subjek memiliki ide bunuh diri yang berulang, sebagian besar dipengaruhi oleh perasaan bahwa dirinya tidak pantas hidup dan lebih baik mati sebagai cara untuk menghindari dari rasa sakit, yang mana hal tersebut termasuk ke dalam salah satu dimensi *hopelessness*. Ali & Soomar (2019) mendefinisikan *hopelessness* sebagai suatu perasaan yang ditandai dengan tidak adanya atau tidak cukupnya harapan yang dimiliki individu. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kelima subjek mengalami *hopelessness* dengan penggambaran yang sesuai dengan dimensi *hopelessness* menurut Beck & Weissman (1974) antara lain : *feeling about the future, loss of motivation, dan future expectation*.

*Feeling about the future* merujuk pada persepsi dan keyakinan subjek tentang apa yang akan terjadi di masa depan (Beck & Weissman, 1974). Individu yang mengalami *hopelessness* seringkali memiliki perasaan negatif tentang masa depan (Abramson et al., 1989). Hal ini ditunjukkan oleh ketiga subjek yang menggambarkan masa depan sebagai hal yang menakutkan, suram, dan tidak ada harapan. Pandangan suram ini berkaitan erat dengan perasaan tidak memiliki arah atau tujuan hidup, serta ketakutan bahwa ide bunuh diri mereka



suatu hari nanti akan menjadi kenyataan. Ketiga subjek, yakni ZA, PE, dan AP merasa ragu dan pesimis bahwa dirinya dapat menghadapi masa yang akan datang. Pandangan yang pesimistis ini dapat menyebabkan perasaan putus asa yang mendalam dan sulitnya melihat potensi yang positif, serta meningkatkan resiko ide bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari & Rahmasari (2020), dimana perasaan putus asa atau *hopelessness* merupakan faktor utama munculnya ide bunuh diri.

Sedangkan dua subjek lainnya menunjukkan sikap optimis terhadap masa depan. Hal ini ditunjukkan oleh subjek BN yang mengatakan bahwa dirinya akan terus berjuang untuk hidup tanpa mengharapkan dukungan apapun karena sudah merasa cukup dengan dukungan yang didapatkannya selama ini. Kemudian subjek LN juga akan berjuang untuk mewujudkan tujuan dan rencana hidupnya di masa depan. Kedua subjek memiliki keyakinan bahwa masa depan masih layak untuk dijalani meskipun harus menghadapi berbagai tantangan. Dari temuan ini dapat dilihat bahwa dengan adanya dukungan sosial dari orang sekitar, dapat membuat individu memandang masa depan dengan lebih positif, sehingga mereka juga akan memiliki pengharapan atas masa depan ataupun tujuan hidup yang lebih terarah. Cara pandang dari masing-masing subjek tersebut menyebabkan munculnya perbedaan gambaran terkait dimensi *feeling about the future*. Hal ini didukung dengan penelitian Irawan & Rahmasari (2021) yang menyatakan bahwa seberapa berat permasalahan yang sedang dihadapi seseorang tergantung bagaimana orang tersebut menyikapinya.

Subtema berikutnya yaitu *loss of motivation* yang menunjukkan hilangnya dorongan atau keinginan subjek untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun dalam mencapai tujuan hidup, serta menunjukkan adanya perasaan ingin menyerah (Beck & Weissman, 1974). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kelima subjek menunjukkan tanda-tanda kehilangan motivasi dan terdapat perasaan ingin menyerah. Hal ini tercermin dalam kurangnya semangat para subjek untuk melakukan aktivitas yang sebelumnya mereka minati atau yang membuat mereka bahagia. Kehilangan minat pada hobi atau aktivitas yang dulu disukai merupakan salah satu indikator utama dari *hopelessness* (Abramson, 1989). Kelima subjek merasa lelah secara emosional, fisik, dan seringkali merasa bahwa segala sesuatu yang mereka lakukan hanyalah sia-sia. Hilangnya motivasi ini tidak hanya mempengaruhi keseharian mereka, tetapi juga membuat mereka enggan untuk mencoba hal-hal baru atau mengejar tujuan jangka panjang.

Lebih lanjut, dimensi *loss of motivation* dapat dipahami lebih mendalam dengan penggambaran dari masing-masing subjek. Pada subjek BN, diketahui bahwa BN merasa hidupnya tidak berarti dan tidak ada tujuan hidup sehingga merasa kurang semangat untuk menjalani hidup. Hal tersebut berpengaruh pada aktivitas sehari-harinya dimana semakin hari BN menjadi semakin malas dan merasa mudah lelah. BN juga mengatakan bahwa dirinya tidak ingin berusaha terlalu keras dan ingin lari dari tanggung jawab. BN juga sempat kehilangan minat pada olahraga membentuk badan yang sebelumnya sangat ia minati.

Hal yang sama juga dirasakan oleh ZA dimana dirinya tidak memiliki tujuan hidup dan merasa tidak mampu lagi menghadapi cobaan dunia, sehingga ZA hanya menjalani hidup tanpa adanya semangat. ZA juga mengatakan bahwa dirinya sudah pesimis dan tidak ingin lagi berharap daripada nanti merasa kecewa. Selain itu, ZA juga kehilangan minatnya atas *journaling* serta mengeluh mudah merasa lelah.

Tidak jauh berbeda dari dua subjek sebelumnya, PE mengatakan bahwa dirinya memiliki minat yang tinggi terhadap seni, namun hal tersebut ditentang keras oleh orang

tuannya yang membuatnya menjadi hilang harapan dan bingung harus bagaimana. Hal tersebut juga berdampak pada semangatnya menjalani aktivitas sehari-hari.

Berikutnya, pada subjek AP diketahui bahwa dirinya merasa pesimis dalam hidup dan tidak memiliki pengharapan apapun karena merasa bahwa hidup tidak pantas untuk diperjuangkan. AP merasa bahwa tempatnya bukan di dunia ini. Bahkan AP tidak menyangka jika dirinya masih hidup sampai saat ini. AP mengatakan bahwa dirinya tidak bersemangat dan seringkali kehilangan minat pada banyak hal, serta mudah merasa lelah dalam beraktivitas.

Pada subjek LN diketahui bahwa LN pernah tidak memiliki tujuan hidup dan hanya pasrah menjalani hidup, serta kehilangan minat pada musik yang sebelumnya merupakan hal yang disukainya pada saat ide bunuh diri yang dimilikinya masih intens.

Subtema ketiga dari gambaran *hopelessness* adalah *future expectation* yang merupakan pemikiran atau keyakinan kognitif terkait apa yang akan terjadi di masa depan (Beck & Weissman, 1974). *Future expectation* mencakup harapan, prediksi, dan penilaian subjek mengenai hal yang mungkin terjadi dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari kelima subjek, dua subjek menyatakan bahwa mereka yakin dapat menjalani masa depan dengan usaha yang gigih dan dukungan sosial. Hal ini dibuktikan dari pernyataan BN yang menganggap bahwa masa depan merupakan masa yang akan dijalani dan pasti akan menjadi masa lalu, serta adanya gambaran nyata terkait seperti apa masa depannya nanti dari perilaku sosial orang-orang disekitarnya. Kemudian dari pernyataan LN, diketahui bahwa dirinya juga memiliki gambaran masa depan yang positif, dimana LN memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta sudah menyiapkan beberapa rencana untuk masa depan. LN juga mengatakan bahwa dirinya optimis dengan masa depan karena mengetahui bahwa komunitas dan pacarnya akan selalu mendukungnya.

Sedangkan ketiga subjek lainnya merasa ragu bahwa mereka akan berhasil mengatasi tantangan hidup, dan bahkan merasa bahwa masa depan mereka sudah ditentukan oleh kegagalan maupun ketidakmampuan mereka saat ini. Pengalaman masa lalu yang negatif, kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitar mereka, dan perasaan terkekang atau tidak bebas untuk mengejar apa yang mereka inginkan juga berkontribusi pada sikap pesimis ini. Hal ini ditunjukkan dari pernyataan ZA yang merasa takut dan ragu dengan masa depannya karena perlakuan orang tuanya, serta berbagai cerita pengalaman hidup yang cenderung negatif dari orang-orang di sekitarnya. Hal yang sama juga dirasakan oleh PE, dimana dirinya juga merasa ragu dengan masa depannya dan merasa bahwa apa yang ia lakukan selama ini selalu berujung gagal sekalipun dirinya merasa yakin dan mampu. Tidak jauh berbeda, AP juga merasa pesimis dengan masa depannya karena pada saat sekarang saja dirinya sudah merasa sangat tertekan menjalani hidup, dan berpikir bahwa apa yang ia harapkan juga tidak mungkin terwujud jika melihat dirinya saat ini.

Secara keseluruhan, dari kelima subjek ditemukan bahwa tiga subjek mengalami *hopelessness* yang lebih kuat, dimana ketiganya masih ragu dan memiliki gambaran masa depan yang cenderung negatif. Sedangkan dua subjek lainnya sudah menunjukkan adanya padangan yang lebih positif dan optimis dalam menjalani masa yang akan datang, meskipun perasaan *hopelessness* terkadang masih muncul beberapa waktu. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti dukungan sosial, tujuan hidup, dan pengalaman masa lalu yang memainkan peran penting dalam membentuk pandangan dan perasaan mereka terkait masa depan. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pemberian intervensi psikologis yang lebih efektif dan dapat memberikan dukungan bagi mahasiswa yang mengalami *hopelessness* serta memiliki ide bunuh diri agar dapat diminimalisir.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan didukung. Oleh karena itu, dalam konteks mahasiswa, lingkungan kampus memiliki peran penting dalam meningkatkan dukungan sosial untuk mencegah perasaan *hopelessness* pada mahasiswa. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dukungan sosial, yakni melalui *peer support group* dan program *mentorship* (Dennis, 2003). Kelompok dukungan sebaya memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional satu sama lain. Sedangkan program *mentorship* dapat menghubungkan mahasiswa baru dengan mahasiswa senior agar dapat saling mendukung dan membantu beradaptasi dengan lingkungan kampus. Mead et al., (2001) juga menambahkan bahwa kegiatan yang mendorong interaksi sosial dan membangun komunitas, seperti klub, organisasi mahasiswa, dan acara kampus dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial. Hal ini terbukti pada subjek LN yang sudah merasa optimis akan masa depannya karena adanya dukungan dari komunitas yang dimilikinya. Disisi lain, institusi pendidikan juga perlu untuk menciptakan kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan akademik dan pribadi, serta menyediakan fasilitas yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti tersedianya layanan konseling yang mudah diakses bagi mahasiswa, adanya pelatihan untuk dosen dan staf, khususnya terkait *hopelessness*, serta promosi kesehatan mental yang efektif (Keyes & Lopez, 2009).

Selain itu, Ramadhina & Sosialita (2023) menyatakan bahwa *self-compassion* yang mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* diyakini dapat menjadi suatu faktor protektif dalam mencegah dan mengurangi tingkat *hopelessness*. Lebih lanjut, semakin besar *self-compassion* yang dimiliki oleh individu, maka semakin kecil munculnya perasaan *hopelessness*.

## **Kesimpulan**

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *hopelessness* merupakan kondisi psikologis yang krusial, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam masa transisi kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan. Dimensi-dimensi *hopelessness* seperti *feeling about the future*, *loss of motivation*, dan *future expectation* memberikan gambaran yang mendalam tentang bagaimana perasaan putus asa dapat mempengaruhi pandangan individu. *Feeling about the future* dari ketiga subjek yang merasa pesimistis menimbulkan perasaan bahwa masa depan itu menyheramkan dan suram, serta tidak ada harapan. Kemudian *loss of motivation* yang muncul pada kelima subjek mencerminkan adanya penurunan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan kelima subjek mengeluhkan sering merasa lelah sehingga memperburuk perasaan isolasi dan ketidakberdayaan. Lalu *future expectation* negatif yang muncul pada ketiga subjek membuat ketiganya tidak mampu merencanakan atau sekedar bermimpi tentang masa depan yang lebih baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga dimensi tersebut saling mempengaruhi. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa kelima subjek telah mengalami perasaan *hopelessness* yang mendalam sebab sudah berlangsung cukup lama. Bahkan 2 subjek sudah menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif karena adanya dukungan sosial yang cukup dari orang-orang di sekitar subjek. Dimensi *hopelessness* yang paling banyak ditemukan dalam penelitian ini ialah dimensi *loss of motivation* yang menggambarkan bahwa kelima subjek merasa putus asa, hilang harapan, hilang minat, dan kurang bersemangat dalam menjalani hari. Dimensi *loss of motivation* memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam munculnya ide bunuh diri pada subjek. Untuk mencegah mahasiswa mengalami *hopelessness* yang kemudian mengarah pada ide bunuh diri, maka diperlukan banyak dukungan dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan agar mahasiswa dapat meningkatkan motivasinya dalam menjalani hidup.

## Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada beberapa pihak yang terkait. Saran-saran ini diharapkan dapat membantu mengurangi perasaan *hopelessness* dan mencegah munculnya pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa. Saran pertama yakni bagi subjek penelitian, diharapkan dapat terus berusaha menjalani hidup dengan mengeksplorasi berbagai hal baru yang menyenangkan, baik hal kecil maupun besar, guna menemukan alasan yang bisa membuatnya kembali bersemangat menjalani hari-hari. Subjek juga diharapkan untuk mulai merancang tujuan hidupnya dan mengembangkan harapan positif terkait masa depan, serta mencari dukungan sosial yang dapat membantunya agar lebih berkembang dan mengurangi perasaan tidak berdaya. Diharapkan juga agar subjek dapat menerapkan hal-hal yang dapat mencegah *hopelessness* seperti yang sudah dijelaskan dalam pembahasan serta lebih *aware* terhadap dirinya dan segera meminta bantuan apabila merasa sudah tidak mampu menghadapi dunia.

Kemudian bagi pembaca, terutama yang sedang mengalami hal yang sama diharapkan untuk lebih mengembangkan diri dan tidak hanya berfokus pada masalah yang sedang dihadapi untuk meminimalisir kemungkinan berkembangnya perasaan sedih yang berlarut-larut. Kemudian bagi pembaca yang mungkin tidak mengalami secara langsung namun merasa bahwa orang terdekatnya sedang berjuang untuk hal serupa juga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial secara berkala karena hal tersebut dapat membantu mengurangi munculnya pikiran untuk bunuh diri.

Selanjutnya bagi Instansi Pendidikan Tinggi sebagai naungan bagi mahasiswa diharapkan dapat menciptakan kebijakan yang proaktif dan menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, salah satunya dengan menggiatkan promosi kesehatan mental, khususnya terkait *hopelessness* dan ide bunuh diri.

Berikutnya bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan teknik pengumpulan data yang lebih beragam, seperti menggunakan jurnal subjek ataupun observasi, serta memperluas topik penelitian yang mencakup fasilitas kampus untuk memperkaya penelitian serupa sehingga mampu memberikan data yang bermanfaat dan memberikan gambaran yang lebih dalam mengenai perasaan *hopelessness* agar hal tersebut dapat diminimalisir untuk mencegah munculnya pemikiran bunuh diri.

## Daftar Pustaka

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). *Hopelessness* depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146-150. <https://doi.org/10.31764/historis.v5i2.3432>
- Ali, S. K., & Soomar, S. M. (2019). *Hopelessness leading to self-harm and suicide*. *J Neurol Neurosci*, 10, 296. <https://doi.org/10.36648/2171-6625.10.2.296>



- Irawan, H. D., & Rahmasari, D. (2021). Hopelessness Pada Korban PHK Pandemi COVID-19 Yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 176-186. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41701/35900>
- Karisma, N. W. P. C., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904>
- Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2009). Toward a science of mental health. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 89-95. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/upload/2015/01/TOWARD-A-SCIENCE-OF-MENTAL-HEALTH.pdf>
- Kurniasari, A. D., & Rahmasari, D. (2020). Ide bunuh diri pada korban bullying. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(03), 117-131. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36075/32153>
- Martha, E., & Kresno, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: a theoretical perspective. *Psychiatric rehabilitation journal*, 25(2), 134. <https://doi.org/10.1037/h0095032>
- Midaada, A. (2024, Januari 9). Terungkap Motif Mahasiswa Bunuh Diri di Sungai Brantas Malang, Skripsi Tak Selesai. Diakses dari <https://jatim.inews.id/berita/terungkap-motif-mahasiswa-bunuh-diri-di-sungai-brantas-malang-skripsi-tak-selesai>
- Muktaf, Z. M. (2016). Teknik Penelitian Studi Kasus, Etnografi dan Fenomenologi dalam Metode Kualitatif. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 1-5. <https://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/20161/Teknik%20Penelitian%20Studi%20Kasus.pdf?sequence=1>
- Onie, S. et al. (under review). Indonesian National Suicide Prevention Strategy 2022: A Preliminary Report. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xhqgm>
- Pusat Informasi Kriminal Kepolisian Republik Indonesia. (2023, Mei 24). Kasus Penemuan Mayat dan Bunuh Diri Meningkat di 2023. Diakses Dari [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/kasus\\_penemuan\\_mayat\\_dan\\_bunuh\\_diri\\_meningkat\\_di\\_2023](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023)
- Ramadhina, V. H., & Sosoalita, T. D. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan *Hopelessness* pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/119431>

- Stuart, G. W. (2013). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing* (10th ed). St Louis: Elsevier Mosby.
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUALITATIF*. Bandung : Alfabeta
- Sukma, Y. N., & Puspitasari, D. N. (2023). How is the relationship between *hopelessness* and suicidal ideation in adolescents?. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 4(1), 21-27. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3034576>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research In Psychology*. Open University Press.
- World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. World Health Organization. [9789241564779\\_eng.pdf \(who.int\)](#)
- World Health Organization. (2023, Agustus 28). "Suicide". Diakses dari [Suicide \(who.int\)](#)