

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat tiga karakteristik ide bunuh diri. Karakteristik ini dijadikan tiga tema terkait ide bunuh diri pada ketiga partisipan. Tiga tema tersebut adalah lelah menjalani kehidupan, diri ini tidak seperti yang lain serta menyayat tangan itu menyenangkan. Ketiga partisipan memiliki karakteristik yang sama namun dengan intensitas dan porsi yang berbeda masing-masingnya. Diantara ketiga partisipan RAG memiliki intensitas ide bunuh diri lebih sering dibanding kedua partisipan lainnya yaitu SNC dan K. RAG juga cenderung lebih sering menyakiti diri sendiri. Hal tersebut dikarenakan pengalaman traumatis yang RAG alami sangat berpengaruh pada kondisi psikisnya. Meskipun dalam hal ini SNC dan K juga memiliki karakteristik yang sama tetapi intensitas serta lamanya ide bunuh diri tersebut muncul lebih jarang dan tidak terlalu lama.

#### **5.2 Rekomendasi**

##### **5.2.1 Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling**

Program layanan bimbingan dan konseling terkait ide bunuh diri pada siswa sampai saat ini masih belum banyak dikembangkan. Hal ini dikarenakan masalah terkait ide bunuh diri masih terlalu tabu untuk diangkat sebagai salah satu masalah perkembangan pada remaja. Padahal isu ini penting untuk dibahas sebagai upaya pencegahan agar dapat meminimalisir tingkat bunuh diri pada remaja saat ini. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan program layanan BK khususnya untuk tiga orang siswa yang memang menjadi subjek dalam penelitian ini.

##### **5.2.2 Rancangan Layanan Untuk Mereduksi Ide Bunuh Diri 3 Siswa Kelas VIII SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024**

#### **A. Rasionalisasi**

Fenomena terkait ide bunuh diri dikalangan remaja sudah cukup sering di temukan saat ini, sebagaimana dalam pengkajian sebelumnya ditemukan 2 dari 10 remaja memiliki ide bunuh diri dalam dirinya dikarenakan tekanan yang dilakukan orang tua serta keinginan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan juga perasaan tidak percaya diri tertekan dan tidak berguna (Mandasari dkk. 2020). Pada tahun 2015 selama 12 bulan terakhir secara keseluruhan di dapatkan data sebesar 5,14% siswa SMP dan SMA di seluruh indonesia pernah memiliki ide bunuh diri, yang mana siswa perempuan memiliki presentasi ide bunuh diri lebih besar yaitu 5,90% sedangkan laki-laki memiliki presentasi lebih kecil dari perempuan yaitu 4,33% (Kemeskes, 2015), Sebagaimana fenomena terkait dan juga persentase data yang dilakukan maka ide bunuh diri tentu menjadi salah satu hal yang cukup urgent untuk di bahas.

Terdapat banyak sekali permasalahan yang dialami seorang individu hingga akhirnya individu tersebut memiliki pemikiran ide bunuh diri sebagaimana dalam sebuah penelitian dijelaskan bahwa salah satu hal yang menjadikan seseorang memiliki pemikiran ide bunuh diri ini ialah terkait dengan hubungan sosial yang kurang baik serta kurangnya dukungan. dari teman, lingkungan ataupun keluarga yang menjadikan pemikiran ide bunuh diri itu ada (Salsabila dkk., 2019). Selain hubungan sosial ada hal lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri khususnya pada remaja seringkali di temukan pada remaja yang bersekolah di salah satu sekolah dengan akreditasi dan tuntutan akademik dan stres akademiknya tinggi. Selain itu dalam penelitian terkait ide bunuh diri ini terdapat fakta menarik mengenai hubungan tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri remaja di salah satu SMA Purwakarta, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri, temuan menarik dalam penelitian ini, di antaranya ide bunuh berisiko tidak hanya ditemukan pada remaja dengan tingkat resiliensi rendah saja, tetapi ide bunuh diri berisiko juga ditemukan pada remaja dengan tingkat resiliensi sedang, Melalui pen

ingkatan faktor protektif dan penurunan faktor risiko, dapat meningkatkan resiliensi pada remaja (Putri dkk., 2020).

Carlson dan Cantwell (1982) terkait suicide ideation yang semakin meningkat pada usia pubertas yang hal ini pun berkorelasi dengan depresi yang semakin banyak juga, yang kemudian di perkuat kembali oleh penelitian Vinas, et al (2002) yang menyatakan bahwa selama masa kanak-kanak resiko bunuh diri serta usaha bunuh diri sangatlah rendah berbeda. pada saat menginjak remaja risiko terkait bunuh diri ini justru meningkat sangat tinggi. Peneliti sebelumnya pernah terdapat hubungan antara kesepian dan timbulnya ide bunuh diri pada remaja karena saat seseorang merasa kesepian akan timbul maka akan timbul perasaan sedih, takut, menganggap dirinya tidak berguna. Perasaan tersebut. menimbulkan perasaan tidak nyaman dan seperti diasingkan saat berhadapan dengan orang lain serta merasa malu dengan keadaan dirinya sendiri terutama saat melakukan aktivitas bersama remaja sehingga sangat rentan bagi orang tersebut khususnya remaja memiliki ide bunuh diri (Hilda & Tobing. 2021).

Hal ini di perkuat oleh penelitian selanjutnya terkait hampir 30,1% dari 442 responden penelitian pernah memiliki ide bunuh diri dalam pikirannya (Pratiwi & Undarwati, 2014). Yang kemudian hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan Freud dalam Hall dan Lindzey (2003:73) bahwa manusia memiliki hasrat untuk mati yang tidak disadarinya. Oleh karena itu, ketika manusia khususnya remaja dihadapkan pada persoalan tertentu secara tidak sadar akan terlintas di pikiran mereka mengenai keinginan untuk mati guna mengakhiri rasa sakit atau penderitaan yang mereka alami.

Topik ide bunuh diri ini sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya memiliki urgensi yang cukup penting untuk di bahas, selain karena tingginya tingkat bunuh diri di kalangan remaja, topik ini juga memiliki banyak bahasan penting terkait dengan kesehatan mental orang-orang yang memiliki ide bunuh diri di dalam dirinya. Terlebih dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tiga narasumber memiliki ide bunuh diri yang cukup tinggi dilihat dari intensitas serta perilaku yang di tunjukan

ketiga narasumber tersebut, yaitu self harm sendiri. Tentu hal ini tidak boleh di biarkan begitu saja. Dibutuhkan penanganan yang tepat untuk menghadapi masalah ini.

## **B. Tujuan**

Secara umum, layanan ini membantu siswa untuk bisa mereduksi pemikiran tentang ide bunuh diri yang dimiliki. Adapun perilaku yang menjadi target capaian sebagai berikut:

1. Siswa mampu mengelola emosi serta memiliki daya juang untuk bisa bertahan dalam menjalani kegiatan sehari-hari serta melewati masalah yang dihadapi.
2. Siswa mampu meningkatkan rasa percaya diri serta dengan tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.
3. Siswa mampu melakukan penyesuaian diri serta mampu melakukan peralihan yang berkaitan dengan perilaku positif

## **C. Sasaran**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat tiga subjek penelitian berinisial SNC, RAG dan K yang menjadi sasaran layanan. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa SNC, RAG dan K merupakan siswa yang memiliki pemikiran terkait ide bunuh diri yang ditandai dengan gejala psikologis serta emosional yang tidak stabil seperti sering merasa lelah dalam menjalani kehidupan, memiliki perasaan rendah diri serta sering menyakiti dirinya sendiri (*self harm*). Oleh karena itu, ketiga peserta didik membutuhkan layanan. Guru BK bertindak sebagai fasilitator bagi siswa dalam mencari Solusi untuk mereduksi ide bunuh diri.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

### 1. Identitas Konseli

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Nama Konseli   | : SNC                           |
| 2. Kelas/Semester | : VIII G/I                      |
| 3. Umur           | : 13 Tahun                      |
| 4. Jenis Kelamin  | : Perempuan                     |
| 5. Waktu          | : 40 Menit                      |
| 6. Tempat         | : Ruang Bimbingan dan Konseling |

### 2. Layanan Konseling

#### 1) Pendekatan yang digunakan

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini digunakan agar konseli mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi

#### 2) Teknik

Guru BK membantu konseli untuk menilai, menganalisis serta melakukan peristiwa-peristiwa eksternal atas ketidakbahagiaan yang dialami oleh konseli menggunakan model ABC antara lain, 1. *Activating event*, yaitu aktivasi ketika terjadi sesuatu di lingkungan sekitar seseorang. 2. *Belief*, yaitu keyakinan yang menggambarkan pemikiran seseorang tentang peristiwa atau situasi. 3. *Consequence*, merupakan konsekuensi yang merupakan respon emosional seseorang terhadap keyakinan dari penyebab suatu peristiwa terjadi

### Langkah-langkah Tahapan Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan REBT

#### a. Tahap Awal (10 menit)

1. Konselor membangun hubungan (*working relationship*) yang baik dengan konseli

- 1) Konselor menyapa konseli, mengucapkan salam dan menanyakan kabar
- 2) Konselor mengajak berdoa sebelum melaksanakan kegiatan
- 3) Konselor menanyakan tentang kegiatan apa saja yang telah dilakukan oleh konseli pada hari ini, serta ungkapan perasaan
- 4) Konselor memberikan tanggapan dengan baik dan ramah

2) Konselor menjelaskan tujuan kegiatan, durasi pelaksanaan kegiatan, dan membuat kesepakatan bersama konseli

- 1) Konselor menjelaskan tujuan konseling individu yaitu untuk mengelola emosi
- 2) Konselor bersama dengan konseli menyepakati durasi konseling selama 40 menit

3. Konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai asas-asas dalam konseling, seperti asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan.

- 1) Konselor meyakinkan konseli, bahwa semua hal yang telah dibicarakan selama proses konseling akan dijamin kerahasiaannya, sehingga konseli dapat mengemukakan semua yang dipikirkan dan dirasakan
- 2) Konselor meminta konseli berkomitmen dalam mengikuti prosedur proses konseling ini dari awal sampai akhir

b. Tahap Transisi

- 1) Konselor menanyakan seberapa jauh pemahaman konseli terhadap tujuan konseling ini dilakukan
- 2) Konselor menanyakan kesiapan dan kesanggupan konseli untuk menjalani konseling
- 3) Konselor mengajukan pertanyaan terbuka terkait permasalahan konseli

c. Tahap Inti (25 menit)

- 1) Konselor membantu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi perilaku dengan menggunakan jurnal emosi
- 2) Konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya telah diidentifikasi pada jurnal emosi
- 3) Konselor membantu mengubah pemikiran negatif konseli menjadi pemikiran yang rasional dengan memberikan afirmasi positif contohnya "aku lelah, aku mau mati aja" menjadi "aku bisa bertahan, aku mampu melewati semuanya"
- 4) Konselor mengarahkan konseli untuk mempraktekan afirmasi positif pada lembar jurnal emosi
- 5) Konselor mengarahkan kepada konseli untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri untuk setiap keberhasilan coping yang dicapai.
- 6) Follow Up

Konselor memberikan pekerjaan rumah yaitu menuliskan sebanyak mungkin emosi negatif yang muncul kemudian menuliskan afirmasi positif untuk mendistraksi emosi negatif tersebut dan konseli diminta untuk membawa Lembar tersebut pada pertemuan berikutnya.

d. Tahap Akhir (5 menit)

- 1) Konselor memberikan apresiasi dan terima kasih kepada konseli atas kesediaannya mengikuti kegiatan konseling individu
- 2) Konselor menanyakan perasaan konseli setelah mengikuti kegiatan konseling
- 3) Konselor bersama konseli mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan syukur dan berdoa
- 4) Konselor dan konseli bersama-sama menyepakati kegiatan konseling pertemuan selanjutnya.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

### 1. Identitas Konseli

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Nama Konseli   | : RAG                           |
| 2. Kelas/Semester | : VIII C/I                      |
| 3. Umur           | : 13 Tahun                      |
| 4. Jenis Kelamin  | : Perempuan                     |
| 5. Waktu          | : 40 Menit                      |
| 6. Tempat         | : Ruang Bimbingan dan Konseling |

### 2. Layanan Konseling

#### 1) Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang digunakan untuk menangani konseli RAG yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah pendekatan terapeutik yang sangat terstruktur dan berfokus pada hubungan antara pikiran (*cognitive*) seseorang, perasaan (*emotional*), dan perilaku (*behavioral*).

#### 2) Teknik

Teknik yang digunakan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yaitu *Behavioral Monitoring* yang dapat mencatat dan memantau perilaku mereka untuk memahami pola-pola perilaku maladaptif dan mendukung perubahan perilaku yang diinginkan

Langkah-langkah Tahapan Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### a. Tahap Awal (10 menit)

1. Konselor membangun hubungan (*working relationship*) yang baik dengan konseli

- 1) Konselor menyapa konseli, mengucapkan salam dan menanyakan kabar



- 2) Konselor mengajak berdoa sebelum melaksanakan kegiatan
  - 3) Konselor menanyakan tentang kegiatan apa saja yang telah dilakukan oleh konseli pada hari ini, serta ungkapan perasaan
  - 4) Konselor memberikan tanggapan dengan baik dan ramah
2. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan, durasi pelaksanaan kegiatan, dan membuat kesepakatan bersama konseli
- 1) Konselor menjelaskan tujuan konseling individu yaitu untuk meningkatkan rasa percaya diri serta tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain
  - 2) Konselor bersama dengan konseli menyepakati durasi konseling selama 40 menit
3. Konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai asas-asas dalam konseling, seperti asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan.
- 1) Konselor meyakinkan konseli, bahwa semua hal yang telah dibicarakan selama proses konseling akan dijamin kerahasiaannya, sehingga konseli dapat mengemukakan semua yang dipikirkan dan dirasakan
  - 2) Konselor meminta konseli berkomitmen dalam mengikuti prosedur proses konseling ini dari awal sampai akhir
- b. Tahap Transisi
- 1) Konselor menanyakan seberapa jauh pemahaman konseli terhadap tujuan konseling ini dilakukan
  - 2) Konselor menanyakan kesiapan dan kesanggupan konseli untuk menjalani konseling
  - 3) Konselor mengajukan pertanyaan terbuka terkait permasalahan konseli
- c. Tahap Inti (25 menit)
- 1) Konselor memberikan penjelasan kepada konseli bahwa pikiran-pikiran negatif dapat mempengaruhi perilaku dengan menggunakan video singkat tentang dampak pikiran negatif
  - 2) Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika berada dalam situasi yang membuat tertekan atau situasi

yang membuat menjadi cemas dengan menggunakan Lembar Tabel Identifikasi Pikiran

- 3) Konselor memberikan penjelasan singkat tentang strategi Coping Thought kepada konseli dengan menggunakan media canva
- 4) Konselor memberikan contoh Coping Thought kepada konseli ketika dalam situasi yang tertekan lalu muncul pikiran negatif, maka konseli mengganti dengan pikiran positif. Contoh : Ketika merasa sendirian, lalu muncul pikiran "aku tidak berharga", maka mengganti pikiran itu dengan "aku sangat berharga karena telah melakukan pekerjaan sekolah dengan baik "
- 5) Konselor mengarahkan konseli untuk mempraktekan Coping Thought pada Lembar Praktek Coping Thought
- 6) Konselor mengarahkan kepada konseli untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri untuk setiap keberhasilan coping yang dicapai (dapat berupa pujian untuk diri sendiri sambil melakukan gerakan afirmasi tubuh: butterfly hug)
- 7) Follow Up

Konselor memberikan Lembar Praktek Coping Thought Di Rumah dan meminta konseli untuk membawa Lembar tersebut pada pertemuan berikutnya.

#### d. Tahap Akhir (5 menit)

- 1) Konselor memberikan apresiasi dan terima kasih kepada konseli atas kesediaannya mengikuti kegiatan konseling individu
- 2) Konselor menanyakan perasaan konseli setelah mengikuti kegiatan konseling
- 3) Konselor bersama konseli mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan syukur dan berdoa
- 4) Konselor dan konseli bersama-sama menyepakati kegiatan konseling pertemuan selanjutnya.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

### 1. Identitas Konseli

1. Nama Konseli : K
2. Kelas/Semester : VIII C/I
3. Umur : 13 Tahun
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Waktu : 40 Menit
6. Tempat : Ruang Bimbingan dan Konseling

### 2. Layanan Konseling

#### 1) Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang digunakan untuk menangani konseli RAG yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah pendekatan terapeutik yang sangat terstruktur dan berfokus pada hubungan antara pikiran (*cognitive*) seseorang, perasaan (*emotional*), dan perilaku (*behavioral*).

#### 2) Teknik

Teknik yang digunakan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yaitu *Behavioral Monitoring* yang dapat mencatat dan memantau perilaku mereka untuk memahami pola-pola perilaku maladaptif dan mendukung perubahan perilaku yang diinginkan.

### Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### a. Tahap Awal (10 menit)

1. Konselor membangun hubungan (*working relationship*) yang baik dengan konseli

- 1) Konselor menyapa konseli, mengucapkan salam dan menanyakan kabar
- 2) Konselor mengajak berdoa sebelum melaksanakan kegiatan

- 3) Konselor menanyakan tentang kegiatan apa saja yang telah dilakukan oleh konseli pada hari ini, serta ungkapan perasaan
  - 4) Konselor memberikan tanggapan dengan baik dan ramah
2. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan, durasi pelaksanaan kegiatan, dan membuat kesepakatan bersama konseli
- 1) Konselor menjelaskan tujuan konseling individu yaitu untuk merubah kebiasaan menyakiti diri sendiri dengan membentuk perilaku baru yang lebih positif
  - 2) Konselor bersama dengan konseli menyepakati durasi konseling selama 40 menit
3. Konselor memberi pemahaman kepada konseli mengenai asas-asas dalam konseling, seperti asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan.
- 1) Konselor meyakinkan konseli, bahwa semua hal yang telah dibicarakan selama proses konseling akan dijamin kerahasiaannya, sehingga konseli dapat mengemukakan semua yang dipikirkan dan dirasakan
  - 2) Konselor meminta konseli berkomitmen dalam mengikuti prosedur proses konseling ini dari awal sampai akhir

b. Tahap Transisi

1. Konselor menanyakan seberapa jauh pemahaman konseli terhadap tujuan konseling ini dilakukan
2. Konselor menanyakan kesiapan dan kesanggupan konseli untuk menjalani konseling
3. Konselor mengajukan pertanyaan terbuka terkait permasalahan konseli

c. Tahap Inti (25 menit)

1. Identifikasi

- 1) Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialami oleh konseli.
- 2) Konseli berlatih bersama konselor untuk mengenali situasi yang mendasari munculnya pikiran-pikiran disfungsional, perasaan yang timbul akibat

pikiran- pikiran tersebut, dan apa yang dilakukan oleh konseli ketika pikiran-pikiran tersebut timbul

## 2. Restrukturisasi Kognitif

- 1) Konselor mengarahkan konseli untuk menyampaikan alasan konseli sering menyakiti diri sendiri dan menganalisa pikiran-pikiran negatifnya
- 2) Konselor menanyakan apakah dengan menyakiti diri sendiri masalah konseli akan selesai atau konseli tidak merasa sakit lagi ketika menyakiti diri sendiri.
- 3) Konselor mempertanyakan apakah dengan bukti-bukti yang mendukung pikiran-pikiran negatifnya, akan menjamin konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli.

## 3. Identifikasi dan Koreksi

- 1) Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi dampak dari perilakunya dan mungubah pikiran disfungsional
- 2) Konselor meminta konseli untuk mengoreksi sendiri pikiran-pikiran disfungsionalnya

## 4. Catatan Pikiran (Jurnal)

- 1) Konselor meminta konseli untuk menuliskan kembali situasi pemicu, pikiran otomatis yang muncul, dan perasaan yang menyertai.
- 2) Konseli juga diminta secara aktif mengoreksi pikiran-pikiran ini

## 5. Follow Up

Konselor meminta konseli dalam satu minggu kedepan bisa mengubah pikiran yang keliru mengenai "Menyakiti diri itu menyenangkan dan membuat lega" dengan cara melakukan kegiatan yang lebih positif seperti berolahraga atau menuliskan perasaan di dalam buku.

## d. Tahap Akhir (5 menit)

- 1) Konselor memberikan apresiasi dan terima kasih kepada konseli atas kesediaannya mengikuti kegiatan konseling individu
- 2) Konselor menanyakan perasaan konseli setelah mengikuti kegiatan konseling

- 3) Konselor bersama konseli mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan syukur dan berdoa
- 4) Konselor dan konseli bersama-sama menyetujui kegiatan konseling pertemuan selanjutnya.

### **5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dan diharapkan dapat dilengkapi oleh peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat melakukan studi pendahuluan yang lebih detail dan komprehensif yang bertujuan untuk menggali fenomena lebih dalam dan memperoleh pemahaman lebih menyeluruh mengenai kriteria topik penelitian yang akan menjadi fokus utama.