

INTERVENSI KEPERAWATAN UNTUK PENCEGAHAN KLIEN RISIKO BUNUH DIRI: TELAAHAN LITERATURE

Indra Maulana*, Theresia Eriyani, Iwan Shalahuddin

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung-Sumedang KM 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*indra.maulana@unpad.ac.id

ABSTRAK

Bunuh diri menjadi salah satu penyebab kematian yang terjadi di dunia dan juga di Indonesia. Kegiatan mengakhiri hidup ini dipandang oleh sebagian orang menjadi cara untuk menyelesaikan masalahnya. Masalah yang dihadapi seseorang dapat memicu stres, depresi, bahkan gangguan kejiwaan yang meningkatkan munculnya pikiran dan inisiatif bunuh diri. Tujuan penulisan literature review ini akan membahas tentang literatur terbaru mengenai intervensi pencegahan risiko bunuh diri. Pencarian literatur melalui 2 search engine yaitu Pubmed dan Google Scholar menggunakan kata kunci "Intervention and Suicide and Risk Suicidality" atau "Intervensi pada Klien Risiko Bunuh Diri". Sebanyak 3.152 artikel telah disaring menggunakan kriteria inklusi kemudian disortir kembali sehingga didapatkan 5 artikel yang sesuai. Artikel yang telah di dapat dinilai dan dianalisis kualitas metodologi dalam setiap studi menggunakan The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal. Hasil literature review yaitu terdapat 5 intervensi yang terbukti efektif menurunkan keinginan bunuh diri. Kelima intervensi tersebut antara lain "Private Religious Practice (PRP) & Religious Support (RS)", Guided Imagery, terapi suportif dengan cara bimbingan, Problem Solving Intervention dan Cognition Behavioral Theraphy (CBT).

Kata kunci: intervensi; pencegahan; resiko bunuh diri

NURSING INTERVENTIONS FOR THE PREVENTION OF SUICIDE RISK CLIENTS LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Suicide is one of the causes of death that occurs in the world and also in Indonesia. This activity of life is seen by some as a way to solve the problem. Problems faced by a person can trigger stress, even mental disorders that increase the emergence of thoughts and initiate suicide. The Aim of this literature review is to develop the latest literature on suicide risk prevention interventions. Literature search through 2 search engines namely Pubmed and Google Scholar using the keywords "Intervention and Suicide and Risk Suicidality" or "Intervention in Suicide Risk Patients". A total of 3,152 articles were screened using inclusion criteria and then re-sorted to obtain 5 suitable articles. articles that have been assessed and analyzed for methodological quality in each study using The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal The results of the literature review are that there are 5 interventions that has been show to be effective in reducing suicidal ideation. The five interventions include "Private Religious Practice (PRP) & Religious Support (RS)", Guided Imagery, supportive therapy with guidance techniques, Problem Solving Intervention and Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Keywords: intervention; prevention; suicide risk

PENDAHULUAN

Bunuh diri adalah suatu tindakan yang ingin disengaja oleh seseorang untuk mengakhiri hidupnya, bunuh diri juga merupakan masalah social dimana terjadi ketidakselarasan dengan norma masyarakat dan agama (Mulyani & Fridiana, 2019). Ada dua kasus yang sering terjadi di pelayanan kesehatan adalah karena Penderita dibawa ke pelayanan kesehatan oleh keluarga karena mencoba bunuh diri dan yang kedua ketika Klien dilakukan anamnesis dan ditemukannya kecederungan untuk melakukan bunuh diri(Wulandari et al., 2014). Faktor

yang mempengaruhi kejadian bunuh diri bukan hanya terkait aspek psikologis saja melainkan faktor sosial juga dapat menjadi pemicu bunuh diri (Bachmann, 2018)

The World Health Organization ((WHO, 2019) memperkirakan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian yang ada diseluruh dunia (Robinson et al., 2016). Secara global sekitar 800.000 Kehilangan nyawa karena melakukan bunuh diri, dan nilai prevalensinya dua kali lebih tinggi pada upaya bunuh diri. Angka kejadian Bunuh diri ini adalah penyebab kematian nomor tiga di usia 15-19 tahun (WHO, 2019). Di Indonesia sendiri kejadian bunuh diri sebesar 875 kasus pada tahun 2016 dan 789 kasus pada tahun 2017. Ada sebesar 23,3% kematian karena bunuh diri terjadi dengan gangguan jiwa dan prevalensi bunuh diri cenderung tinggi. Tercatat 1030 orang mencoba untuk melakukan bunuh diri tiap tahunnya dan lebih kurang 705 orang diantaranya meninggal (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Indonesia merupakan Negara berkembang yang memiliki banyak masalah dalam berbagai sector perkembangan, seperti ekonomi, social, pendidika, politik, budaya, dan sebagainya. Dari berbagai macam masalah di Negara ini menyebabkan penduduk Indonesia mengalami berbagai kesulitan dalam hidup, seperti (kemiskinan, pengangguran, mahalnya biaya hidup, penggusuran rumah, banyaknya pekerja imigran, kesenjangan yang begitu besar antara berbagai kalangan, lingkungan psikososial yang buruk, kesulitan untuk sekolah, sekolah yang tidak layak, dan mahalnya biaya pendidikan (Pardede, 2017)).

Bunuh diri telah dipandang menjadi satu satunya menyelesaikan masalah untuk sebagian orang, bunuh diri menjadi satu-satunya jalan untuk menuju solusi dari masalah yang telah menekan hidupnya. Tanpa melihat celah apapun, tidak ada harapan, dan jalan lain yang tersisa mengacu untuk melakukan bunuh diri. Mereka yang mau melakukan bunuh diri tidak bisa melihat titik terang di masa depan dan bagi mereka sangat sulit untuk menemukan alasan untuk hidup bertahan lebih lama bagi seseorang yang ingin melaksanakan percobaan suicide. Mengakhiri hidupnya sudah menjadi satu-satunya cara untuk bebas dari masalah hidup saat ini bunuh diri diduga akan menjadi suatu masalah global (Mantiri et al., 2016).

Berbagai masalah dan juga masalah kehidupan pasti semua orang mengalaminya, kehidupan dengan penuh tekanan dan tekanan stress pada saat ini yang banyak dialami. keadaan ini bisa memicu seseorang untuk depresi dan dapat menimbulkan risiko bunuh diri, depresi tidak hanya pada orang dewasa melainkan dengan remaja juga dapat terjadi depresi, Namun yang lebih membahayakan adalah munculnya pikiran dan inisiatif untuk melakukan tindakan bunuh diri, walaupun depresi yang didapat tidak terlalu parah akan menyebabkan risiko bunuh diri masih ada (Hinton, 1989 dalam Purbaningsih, 2019).

Salah satu intervensi yang dilakukan untuk mengurangi risiko bunuh diri yaitu dengan penggunaan terapi suportif dengan teknik bimbingan untuk meminimalisir ide bunuh diri. Hasil tindakan memperlihatkan adanya penurunan dorongan bunuh diri, perkembangan pada subyek: kearah positif, dimana ide bunuh diri berkurang. Dengan menggunakan intervensi terapi suportif bisa mengurangi risiko untuk bunuh diri pada klien skizofrenia, hanya saja harus ada bimbingan untuk melakukan intervensi tersebut (Pardede, 2017). Peran perawat dalam menangani seseorang yang risiko bunuh diri yaitu salah satunya adalah sebagai pendidik (educator). Perawat memiliki peran memberikan edukasi yang memungkinkan Klien (individu atau keluarga) dalam membuat pilihan, mempertahankan autonominya dan memotivasi dalam meningkatkan dan memelihara kesehatannya (Sundari, 2016). Penanganan

intervensi dalam mempertahankan Klien untuk tidak melakukan bunuh diri yaitu dengan cara salah satunya terapi supportif, berbincang-bincang kearah yang lebih positif. Evidence based analysis bertujuan untuk meningkatkan. pengetahuan perawat sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan terbaik pada Klien. Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk membuat literature review untuk mengetahui Intervensi apa saja yang dapat mengah terjadinya bunuh diri Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk membuat literature review untuk mengetahui Intervensi apa saja yang dapat mengah terjadinya bunuh diri. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengidentifikasi intervensi apa saja yang dapat dilakukan pada orang dengan risiko bunuh diri

METODE

Sebelum melakukan literatur review kami sebelumnya mencari literatur menggunakan Teknik PICO. P (Population, Patient, Problem), I (Intervention), C (Comparison, Control) dan O (Outcome). Berdasarkan teknik tersebut kami menggunakan kata kunci “intervention and suicide and Risk suicidality ” Bahasa Inggris dan “intervensi pada Klien risiko bunuh diri” untuk Bahasa Indonesia. Kami mencari literatur dari berbagai mesin pencarian seperti Pubmed, Google Scholar. Setelah mencari menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan, kemudian kami saring lagi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu publikasi minimal tahun 2011 dan tersedia full text. Selanjutnya kami mengambil 5 artikel yang sesuai dengan topik dan kata kunci.

Tabel 1.
 Jumlah Artikel dari Setiap Search Engine

Search Engine	Jumlah Artikel Keseluruhan	Jumlah Artikel yang Dianalisis
Pubmed	432	2
Google Schoolar	2.720	3
Jumlah	3152	5

Setelah melakukan pencarian artikel didapatkan menggunakan Teknik PICO kami mendapatkan artikel yang cocok dengan kriteria inklusi. Selajutnya kami melakukan tinjauan abstrak dan artikel yang sudah didapatkan untuk memastikan bahwa semua artikel yang didapat sesuai dengan tema dan output yang diharapkan. Selanjutnya kami mendapatkan 5 artikel yang sesuai dengan topik dan output yang diharapkan. Untuk memudahkan penyajian informasi dari hasil telaah artikel, maka informasi kami sajikan dalam bentuk tabel. Pada tabel tersebut mencakup judul artikel, penulis, tujuan penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, jenis penelitian, teori/konsep yang menjadi kerangka pemikiran, variabel dan instrument, hasil serta kekuatan dan kelemahan.

HASIL

Tabel 2.
 Hasil Analisis Artikel

No.	Judul Artikel & Penulis	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel & Teknik Sampling	Jenis Penelitian	Teori/ konsep yang menjadi kerangka pemikiran	Variabel & Instrumen	Hasil	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian
1	Judul : “Peran Spiritualitas dalam Mempengaruhi Risiko Perilaku	Untuk menget ahui bagaim ana tehnik spiritua	Populasi : 159.320 artikel Sampel : 14 artikel Teknik Sampling : Kriteria inklusi : Tahun 2015 – 2018 Bahasa Inggris	Literature Review	Risiko bunuh diri dapat diturunkan dengan melibatkan peran keyakinan	Variabel: Peran spiritual dan risiko bunuh diri Instrumen : -	1.Faktor-faktor yang menyebabkan ide bunuh diri diantaranya rendahnya harapan dan	Kekuatan : - Kelemaha: 1. Hanya menggunakan Bahasa Inggris

No.	Judul Artikel & Penulis	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel & Teknik Sampling	Jenis Penelitian	Teori/ konsep yang menjadi kerangka pemikiran	Variabel & Instrumen	Hasil	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian
	Bunuh Diri: A <i>Literature Review</i> Penulis : (Litaqia & Permana, 2019)& Permana, Iman	l dalam memengaruhi perilaku bunuh diri pada dewasa	Keterkaitan hasil penulisan literatur dengan pembahasan yang diangkat Kriteria eksklusi: Jurnal tidak lengkap Kata kunci : <i>“spiritual support”</i> OR <i>“religious support”</i> AND <i>“risk of suicide”</i> OR <i>“suicide attempt”</i> AND <i>“adults”</i>		spiritual atau keagamaan pada diri individu sehingga Level Kesehatan jiwa pun menjadi lebih baik dan keyakinan spiritual ini seringkali dihubungkan dengan risiko melakukan bunuh diri yang lebih sedikit juga dapat meningkatkan status Kesehatan jiwa yang lebih baik.		alasan hidup, kurang kepercayaan terhadap orang lain, menganggap dirinya lemah, merasa bahwa ditinggal tuhan karena masalah yang ada, kesulitan keuangan, depresi kesepian dll. 2. Dukungan agama dapat mengurangi individu yang memiliki ide bunuh diri dan meningkatkan harapan hidup. 3. Risiko bunuh diri dapat diturunkan dengan menerapkan <i>Private Religious Practice (PRP)</i> dan <i>Religious Support (RS)</i> .	sehingga kurang untuk artikel dan kasus risiko bunuh diri di Indonesia 2. Tidak ada hasil yang membandingkan setiap artikel
2	Judul : “Penurunan Risiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Klien Depresi Berat” Pengarang : (Saputri & Rahayu, 2020), Desi Ariana Rahayu	Untuk mengetahui efektivitas <i>guided imagery</i> pada penurunan risiko bunuh diri pada Klien depresi berat.	Populasi : Klien berat dengan gejala psikosis dan risiko bunuh diri. Sampel : 2 orang	Studi Kasus dengan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan	Bunuh diri dapat dicegah dengan kerjasama antara individu, keluarga, masyarakat dan profesi dengan memberikan perhatian, kepekaan terhadap kondisi yang dialami oleh seseorang yang memiliki risiko bunuh diri seperti memberikan motivasi dan	Variabel : Terapi relaksasi <i>guided imagery</i> dan risiko bunuh diri Instrument: -	Setelah dilakukan intervensi relaksasi <i>guided imagery</i> selama 3 hari pada kedua Klien didapatkan bahwa terjadinya penurunan risiko bunuh diri diantaranya : 1. Hari ke-1 dilakukan <i>guided imagery</i> skor Klien-1 (14) dan skor Klien-2 (11) yang berarti risiko bunuh diri masih tinggi	Kekuatan: Waktu pemberian intervensi dalam penelitian ini cukup untuk membuktikan keefektifan intervensi Kelemahan : Sampel yang diambil terlalu sedikit

No.	Judul Artikel & Penulis	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel & Teknik Sampling	Jenis Penelitian	Teori/ konsep yang menjadi kerangka pemikiran	Variabel & Instrumen	Hasil	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian
					keyakinan bahwa hidup anugerah yang penting dan berharga yang harus di syukuri. Tindakan pendukung yang bisa dilakukan untuk mencegah risiko bunuh diri yaitu dengan melakukan relaksasi <i>guided imagery</i>		2.Hari ke-3 dilakukan <i>guided imagery</i> terdapat penurunan risiko bunuh diri secara drastis pada kedua Klien yakni dengan skor (3) yang dikategorikan risiko bunuh diri rendah. Respon dari kedua Klien saat dilakukan terapi menyatakan bahwa mereka merasa nyaman, tidak ingin berpikir untuk mengakhiri hidup, ingin meningkatkan iman dan ibadah yang lebih giat, dan Klien cukup antusias. Hal tersebut menunjukkan bahwa melakukan relaksasi <i>guided imagery</i> efektif untuk menurunkan risiko bunuh diri pada klien depresi berat.	
3	“Penerapan . terapi suportif dengan teknik bimbingan untuk mengurangi dorongan bunuh diri pada Klien skizofrenia” Penulis: Sulastry Pardede Tahun : 2017	untuk mengetahui gambaran klinik Klien skizofrenia yang mau melakukan percobaan bunuh diri.	Penelitian ini dilakukan selama 10 sesi pertemuan. Sampel : Klien skizofrenia yang cocok sama ketentuan DSM-IV TR mengenai skizofrenia paranoid, dan gangguan jiwa. Dengan jumlah sampel 1 orang. Dengan metode wawancara (autoanamnesa dan	kualitatif dengan desain satu kasus (Single Case Design)	Variable : terapi suportif, risiko bunuh diri, skizofrenia. Instrument : Wechsler-Bellevue Intelligence Scale, Sack’s Sentence Completion Test, Grafis, Minnesota Multiphasic Personality Inventory	Penyakit adalah suatu keadaan fisik mau ada yang terganggu, fisik bisa disembuhkan dengan beberapa obat-obatan , Berbeda sama masalah psikologis	Hasil tindakan menunjukkan penurunan ide bunuh diri, dengan hasil pre-test 9 pada kategori sedang dan skor post-test 3 pada kategori niat bunuh diri dan kategori niat rendah. Prognosis subjek: Positif, ide bunuh diri menurun.	Kekurangan : penelitian ini dengan 1 orang saja tidak bisa membandingkan hasil dengan yang lainnya. Kelebihan: intervensi diberikan kepada Klien dengan

No.	Judul Artikel & Penulis	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel & Teknik Sampling	Jenis Penelitian	Teori/konsep yang menjadi kerangka pemikiran	Variabel & Instrumen	Hasil	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian
			alloanamnesa), observasi dan tes psikologi.		dan intervensi terapi pendukung dengan cara dipandu	yang terkadang sulit dimengerti penyebabnya dan jenis gangguannya Berdasarkan dari yang telah ditemukan bahwa pemberian intervensi dengan terapi suportif bisa mengurangi risiko bunuh diri.	Dengan menggunakan intervensi terapi suportif bisa mengurangi risiko bunuh diri pada klien skizofrenia, hanya saja ada bimbingan untuk melakukan intervensi tersebut.	bimbingan sangat membantu dalam mengurangi risiko bunuh diri yang akan dilakukan.
4	“Efficacy of a problem-solving intervention for the indicated prevention of suicidal risk in young Brazilians: Randomized controlled trial” Penulis: (Xavier, A., Otero, P., Blanco, V., & Vázquez, 2019)	Untuk melihat keefektifan <i>problem-solving intervention</i> dalam pencegahan risiko bunuh diri pada remaja dengan potensi bunuh diri dan sindrom depresi di Brazil.	Populasi: Remaja berusia 15-19 tahun yang memiliki prestasi akademik terendah di 3 sekolah dan memiliki risiko bunuh diri serta depresi. Sampel: 100 klien yang dibagi 2 kelompok yaitu 50 orang kelompok intervensi dan 50 orang kelompok kontrol. Teknik <i>Sampling</i> : Pengambilan sampel berurutan.	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> .	Keterampilan pemecahan masalah atau <i>problem-solving</i> dapat bertindak sebagai moderator, serta mediator, antara stres dan keinginan bunuh diri (Chang, 2002).	Variabel: Orientasi bunuh diri, risiko bunuh diri, rencana bunuh diri, upaya bunuh diri, gejala depresi, dan keterampilan memecahkan masalah. Instrumen: ISO-30, CES-D, <i>Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R)</i> , dan observasi peneliti.	Setelah perawatan hingga 6 bulan <i>follow up</i> , tingkat orientasi bunuh diri, risiko bunuh diri, dan upaya bunuh diri sedikit pada kelompok intervensi dibanding dengan kelompok kontrol.	Kekuatan: Intervensi diberikan secara detail dan variabel yang digunakan mencakup beberapa aspek risiko bunuh diri dan depresi. Kelemahan: Waktu <i>follow up</i> yang relatif singkat hanya sampai 6 bulan post-treatment dan tidak semua peserta yang direkrut memiliki faktor risiko yang sama yaitu prestasi akademik rendah.
5	Cognition and	Menunjukkan	Databases : Systema and PsychInfo	Systematic	Dalam 3 tahun terakhir	Berdasarkan bukti	Kelemahan : Upaya harus	Cognition and Suicide:

No.	Judul Artikel & Penulis	Tujuan Penelitian	Populasi, Sampel & Teknik Sampling	Jenis Penelitian	Teori/ konsep yang menjadi kerangka pemikiran	Variabel & Instrumen	Hasil	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian
	Suicide: Effectivness of Cognitive Behaviour Therapy Penulis : Lence Miloseva MD Vladimir Milosev Dr. Kneginja Rihter	gambar empiris bukti efektivitas terapi perilaku kognitif (CBT) dalam mengurangi kognisi bunuh diri dan perilaku bunuh diri	Web of Science Kriteria Artikel : 1980-205 Topik artikel berfokus pada bunuh diri dan perilaku Jumlah artikel yang dianalisis : 15 artikel	Review	telah terjadi perkembangan penelitian yang signifikan terkait mode perilaku kognitif (CBT) terhadap pengaruh bunuh diri serta perawatannya.	empiris, dapat disimpulkan bahwa CBT adalah strategi yang efektif dan populer pencegahan dan pengurangan kognisi bunuh diri dan perilaku bunuh diri.	dipertimbangkan dalam konteks beberapa keterbatasan, terutama tentang metodologi, yaitu instrumen dan sampelnya untuk belajar. Tentu saja, budaya negara tempat studi dilakukan juga harus dipertimbangkan	Effectivness of Cognitive Behaviour Therapy Penulis : Lence Miloseva MD Vladimir Milosev Dr. Kneginja Rihter

PEMBAHASAN

Artikel pertama menggunakan metode Literature Review untuk mengetahui bagaimana peran spiritual dalam mempengaruhi risiko perilaku bunuh diri pada orang dewasa. Hasil review dari 14 artikel ditemukan beberapa ide yang terkait dengan perilaku bunuh diri. Beberapa ide tersebut termasuk faktor pemicu ide bunuh diri seperti pengalaman bunuh diri dari orang-orang terdekat, dukungan dari para profesional agama untuk risiko bunuh diri, dan intervensi psiko-religius. Penulis menyebutkan bahwa dukungan agama dapat menekan individu yang memiliki pikiran untuk bunuh diri dan meningkatkan harapan hidup mereka. Dukungan agama dapat diberikan dengan didasari oleh individu yang cenderung menganggap bahwa sebuah masalah yang datang padanya merupakan tanda-tanda bahwa mereka merasa ditinggalkan oleh Tuhan, merasa dihukum, dan merasa bahwa orang lain tidak menghormati keyakinan agama mereka, seringkali pula mereka menghubungkan masalah dengan suatu peristiwa gaib yang berhubungan dengan setan, serta tidak mampu menemukan arti dalam kehidupan.

Tingkat risiko bunuh diri dapat diminimalisir dengan Private Religious Practice (PRP) dan Religious Support (RS). Hal ini dapat meminimalisir gejala-gejala depresi sehingga Digunakan sebagai target utama untuk intervensi pencegahan bunuh diri pada agama, sehingga perlu untuk Mengizinkan individu dengan ide-ide mengakses komunitas keagamaan untuk bunuh diri semua intervensi yang dilakukan semuanya mengarah pada pencegahan ide bunuh diri dengan efektifitas yang baik dalam mencegah ide ide bunuh diri Pada individu tertentu biasanya juga kerap menganggap bahwa masalah yang mereka dapatkan merupakan tanda bahwa mereka merasa ditinggal oleh Tuhan, merasa dihukum, merasa bahwa orang lain tidak menghormati keyakinan agamanya, seringkali menghubungkan suatu masalah dengan peristiwa gaib yang ada hubungannya dengan setan, serta seringkali tidak mampu menemukan makna dalam hidupnya (Krause et al., 2017).

Artikel ke 2 bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi guided imagery pada Klien depresi berat. Dengan menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses

asuhan keperawatan. Terapi guided imagery pada penelitian ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15 menit/hari. Menurut para ahli guided imagery merupakan relaksasi yang membuat perasaan serta pikiran rileks, tenang dan senang dengan membayangkan sesuatu hal seperti lokasi, seseorang atau suatu kejadian yang membahagiakan. Relaksasi ini dilakukan dengan konsentrasi hingga mencapai kondisi nyaman dan tenang, sampai individu mencapai efek positif. Tingkat risiko bunuh diri dapat diturunkan dengan memberikan perhatian, kepekaan terhadap kondisi yang dialami seseorang yang memiliki risiko bunuh diri seperti memberikan motivasi, keyakinan bahwa hidup adalah suatu anugerah yang harus disyukuri dan dapat didukung dengan tindakan keperawatan untuk mengurangi risiko bunuh diri yaitu terapi relaksasi guided imagery. Pada intervensi ini mampu merangsang system syaraf simpatis dan system endokrin untuk mengikuti perintah perintah dari terapi.

Artikel 3 intervensi yang telah dilakukan dengan memberikan instrument-instrumen berupa tes psikologi yang digunakan adalah Wechsler-Bellevue Intelligence Scale (WBIS), Tes Kepribadian (Baum, DAM, dan HTP) dan Tes MMPI. Selain itu, pre-test dan post-test juga dilakukan dengan menggunakan Suicidal Intention Scale (SIS) sebagai dasar untuk membandingkan penelitian pra-intervensi (pre-test) dengan evaluasi intervensi (post-test). Hasil terapi suportif menggunakan teknik bimbingan berdampak positif karena perubahan perilaku, baik ditandai dengan pengentasan depresi dan gangguan mental, dapat meningkatkan hubungan, dapat bersosialisasi dan menerima kehadiran mereka tanpa mudah putus asa oleh keluarga, untuk mengidentifikasi tujuan hidupnya dan menerima dirinya sendiri. Hal ini didukung oleh analisis pengembangan intervensi yang didukung berdasarkan hasil pre-test dan post-test menggunakan Suicidal Intention Scale (SIS). Skor post-test berada pada kategori sedang (niat sedang) dalam pre-test termasuk kategori rendah (niat rendah). Dengan diberikan terapi suportif bisa mengurangi dari risiko bunuh diri sendiri. Orang dengan risiko bunuh diri biasanya sangat bervariasi tidak memandang jenis kelamin. Terapi suportif ini menurut para ahli cocok untuk menurunkan stress, depresi, kecemasan, kecanduan, dll.

Artikel 4 intervensi problem-solving dilakukan terhadap 50 orang pada kelompok intervensi, sementara 50 orang lainnya ditempatkan pada kelompok kontrol. Orientasi bunuh diri, risiko bunuh diri, rencana dan upaya bunuh diri, dan gejala depresi dievaluasi pada pre-treatment, post-treatment, follow-up pada bulan ke 1, 3, dan 5, sementara keterampilan pemecahan masalah dievaluasi hanya pada pre-treatment dan post-treatment untuk mengurangi beban responden. Kelompok intervensi menerima intervensi psikologis berdasarkan model pemecahan masalah D'Zurilla, dan Nezu (2007) dan diadaptasi dari tindakan untuk pemecahan masalah singkat oleh Vazquez, Otero, Blanco, dan Torres (2015). Intervensi problem-solving terdiri dari lima minggu sesi kelompok dengan durasi dua jam dan jumlah peserta 5 orang per kelompok. Di sesi pertama, dijelaskan efek dari masalah yang belum terselesaikan pada kesejahteraan psikologis dan keinginan untuk mengakhiri hidup seseorang, model pemecahan masalah dan memperkenalkan orientasi positif pada masalah. Pada sesi kedua, dengan fokus pada masalah spesifik masing-masing peserta, dibahas definisi masalah, penetapan tujuan, dan solusi alternatif. Di sesi ketiga yaitu diadakan pengambilan keputusan dan implementasi solusi yang dipilih. Sementara itu, sesi keempat dikhususkan untuk memverifikasi hasil yang dicapai dengan solusi yang dipilih dan mengulangi proses pemecahan masalah dengan masalah lain. Di sesi kelima, ditinjau kembali apa yang telah peserta pelajari dan pencegahan kekambuhan.

Intervensi dilaksanakan oleh seorang psikolog dengan pengalaman klinis lebih dari 20 tahun yang tidak mengetahui hipotesis penelitian. Kelompok kontrol menerima perawatan biasa. Peserta tidak menerima intervensi psikologis atau psikofarmakologis atau materi pendidikan apa pun. Namun, peserta ditawarkan kemungkinan untuk mengakses semua jenis perawatan (layanan psikologis, medis, atau sosial) yang tersedia di komunitas untuk mengobati ide bunuh diri atau tekanan psikologis mereka. Setelah perawatan hingga 6 bulan follow up, tingkat orientasi bunuh diri, risiko bunuh diri, rencana bunuh diri, dan upaya bunuh diri lebih kecil pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok kontrol.

Artikel ke 5 menunjukkan bahwa Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah psikologi terapi yang berfokus pada kognitif yang dimodifikasi secara langsung. Artinya, ketika seorang individu mengubah pemikiran maladaptifnya (maladaptive thinking), perilaku yang tampak juga berubah secara tidak langsung. Tujuan utama dari CBT memungkinkan individu untuk memiliki pemikiran dan persepsi yang irasional menjadi yang lebih rasional (Siregar & Siregar, 2013). CBT bertujuan untuk mengubah fungsi berpikir, emosi, dan perilaku dengan menekankan peran otak dalam analisis, konsentrasi, pertanyaan, perilaku, dan penentuan ulang. Dengan mengubah pikiran dan keadaan emosinya, seseorang diharapkan dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif.

Teknik yang umum digunakan oleh para profesional CBT mengatur keyakinan irasional, menerima keadaan emosi internal yang tak kenal takut dan menarik, dan mengulangi penggunaan berbagai pernyataan diri dalam konselor dan permainan peran. Dalam situasi nyata, cobalah berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda, ukur emosi, hentikan pikiran negatif, dan ganti reaksi ketakutan dan kecemasan dengan reaksi relaksasi.. Pada penelitian Miloseva, Milosev, & Rihter pada tahun 2016, didapatkan hasil bahwa CBT merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan perilaku bunuh diri. Sehingga perlu dilakukan penelitian baru tentang program pencegahan intervensi untuk mengurangi risiko bunuh diri. Dengan demikian, intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko bunuh diri pada orang dewasa terdiri dari dukungan spiritualitas melalui “private religious therapy” dan “religious therapy” ; terapi “guided imagery” ; terapi suportif dengan teknik bimbingan ; intervensi “problem solving” dan cognitive behavioral therapy.

SIMPULAN

Berdasarkan literature review yang telah dilakukan ada berbagai intervensi yang dapat menurunkan keinginan bunuh diri. Dari 5 artikel yang kita dapat intervensi yang efektif untuk menurunkan keinginan bunuh diri diantaranya adalah pertama dengan cara pendekatan spiritual, yaitu Private Religious Practice (PRP) dan Religious Support (RS). Kedua dengan cara terapi Guided Imagery atau relaksasi yang membuat perasaan serta pikiran rileks, tenang dan senang dengan membayangkan sesuatu hal seperti lokasi, seseorang atau suatu kejadian yang membahagiakan. Ketiga dengan cara terapi suportif dengan teknik bimbingan. Keempat dengan cara Teknik problem solving dan terakhir dengan cara Cognitif Behavioral Therapy (CBT).

DAFTAR PUSTAKA

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>

- Litaqia, W., & Permana, I. (2019). Peran Spiritualitas dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 615. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.305>
- Mantiri, A. D. B., Kristanto, E., & Siwu, J. (2016). Profil Kasus Bunuh Diri Di Kota Manado Periode Januari-November 2015. *E-CliniC*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.4.1.2016.10964>
- Miloseva, L., Milosev, V., & Rihter, K. (2016). Cognition and Suicide: Effectiveness of Cognitive Behaviour Therapy. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 4(1), 79–84. <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1601079M>
- Mulyani, A., & Fridiana. (2019). *Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul. Sosietas*. 8(2), 510–516.
- Pardede, S. (2017). Penerapan terapi suportif dengan teknik bimbingan untuk mengurangi dorongan bunuh diri pada Klien skizofrenia. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 89. <https://doi.org/10.26539/117>
- Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri*.
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Klien Depresi Berat. *Ners Muda*, 1(3), 165. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6212>
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Sundari, R. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Proses Penuaan Terhadap Tingkat Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Gangguan Eliminasi Di Kelurahan Sewukan Magelang*.
- WHO, W. H. O. (2019). Suicide in the world: Global Health Estimates. *World Health Organization, Geneva*, 32. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326948/WHO-MSD-MER-19.3-eng.pdf?ua=1>
- Wulandari, I., Ratnawati, R., Supriyati, L., & Kumboyono. (2014). Pengalaman Perawat Instalasi Gawat Darurat Dalam Merawat Klien Percobaan Bunuh Diri Di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesmadaska*, 10.
- Xavier, A., Otero, P., Blanco, V., & Vázquez, F. L. (2019). Efficacy of a problem-solving intervention for the indicated prevention of suicidal risk in young Brazilians: Randomized controlled trial. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 6(49), 1746-1761.