

INTERVENSI UNTUK MENGURANGI PERKEMBANGAN IDE BUNUH DIRI (SUICIDAL IDEATION) PADA MAHASISWA

Tri Karizma¹, Aat Sriati², Furkon Nurhakim³
Universitas Padjadjaran^{1,2,3}
tri18006@mail.unpad.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan intervensi yang dapat mengurangi perkembangan ide bunuh diri pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah scoping review dengan menggunakan PRISMA 2020 dalam seleksi studi dan strategi pencarian literatur menggunakan format PCC. Hasil penelitian menunjukkan intervensi untuk mengurangi perkembangan ide bunuh diri pada mahasiswa yaitu Cognitive Therapy, Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS), Dialectical Behavior Therapy (DBT) baik individu maupun kelompok serta kampanye norma sosial. Simpulan, penting untuk menjaga kesehatan psikologis untuk mencegah berkembangnya menjadi upaya bunuh diri yang penting untuk disadari oleh individu maupun lingkungan. Intervensi yang tepat dapat berpengaruh terhadap perkembangan ide bunuh diri tersebut.

Kata Kunci: Ide Bunuh Diri, Intervensi, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to map interventions that can reduce the development of suicidal ideation in college students. The method used is scoping review using PRISMA 2020 in study selection and a literature search strategy using the PCC format. The databases used are EBSCO, PubMed, and Garuda. Article quality is assessed using JBI critical appraisal tools. The research results are interventions to reduce the development of suicidal ideation in students, namely Cognitive Therapy, Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS), Dialectical Behavior Therapy (DBT) both individually and in groups, and campaigns for social norms. In conclusion, it is essential to maintain psychological health to prevent it from developing into a suicide attempt which is vital to be aware of by individuals and the environment. Appropriate intervention can affect the development of these suicidal ideations.

Keywords: Suicide Idea, Intervention, Students

PENDAHULUAN

Bunuh diri sudah menjadi tindakan yang tidak asing dalam masyarakat, secara global, bunuh diri menjadi penyebab kematian 1,4% penduduk di seluruh dunia serta menempati peringkat ke 18 sebagai penyebab kematian terbanyak. Jumlah kematian karena dilakukannya bunuh diri terbanyak berada pada wilayah Eropa dan Asia Tenggara dan sebanyak 79% ditemukan pada negara-negara yang memiliki indeks pendapatan rendah hingga menengah (WHO, 2019). Indonesia merupakan contoh negara berpenghasilan rendah dan menengah

yang turut serta menyumbang angka kematian akibat bunuh diri. Oleh karena itu, Indonesia menjadi urutan ke-6 dengan angka kejadian bunuh diri tertinggi di Asia.

Istilah “bunuh diri” atau *suicide* diambil dari bahasa Latin yaitu, *Sui* (diri sendiri) lalu *Caedere* (untuk membunuh). Tindakan bunuh diri merupakan tindakan individu yang menyebabkan kematian dengan menghilangkan nyawanya sendiri dan kerap terjadi karena adanya tekanan depresi ataupun penyakit mental lainnya. Tindakan bunuh diri mempunyai kaitan yang erat dengan masalah kesehatan mental. Individu yang putus asa akan menganggap bahwa dengan mengakhiri hidup maka semua masalah yang dihadapinya akan berakhir (Adinda & Prastuti, 2021).

Sebelum melakukan bunuh diri, setidaknya terdapat tiga tahapan untuk melakukan bunuh diri. Tahapan tersebut yaitu terciptanya ide untuk melakukan bunuh diri, tahap merencanakan untuk bunuh diri, dan tahap melakukan bunuh diri (Kothgassner et al., 2021). Pemicu munculnya Ide bunuh diri diantaranya yaitu faktor psikologis yang berupa depresi (Farooq et al., 2021). Selanjutnya adalah tahap melakukan percobaan bunuh diri yaitu perilaku menyakiti diri yang bertujuan untuk kematian dengan tindakan yang eksplisit namun bukan tindakan yang fatal dan tidak menimbulkan kematian, lalu pada akhirnya individu tersebut memutuskan untuk melakukan bunuh diri dengan hasil akhir yaitu kematian.

Pengembangan ide bunuh diri menuju tahap percobaan bunuh diri ada tiga tahap menurut teori *The Three-Step Theory (3ST) of Suicide* yaitu tahap pengembangan hingga munculnya ide untuk melakukan bunuh diri yang bersumber dari rasa sakit fisik maupun psikologis yang tidak tertahankan sehingga memunculkan ide untuk melakukan bunuh diri pertama kali terpikirkan. Selanjutnya adalah tahap ide yang kuat vs ide yang moderat yaitu mempunyai kaitan yang erat dengan dukungan sosial dari orang terdekat. Ketika ide dan isyarat-isyarat bunuh diri sudah terlihat dan tercurahkan, dukungan sosial dari orang sekitar yang kuat akan menjadikan ide bunuh diri tersebut menjadi pasif, sebaliknya jika dukungan sosial yang didapatkan sangat lemah akan berkembang menjadi ide bunuh diri yang aktif. Selanjutnya tahap perkembangan ide bunuh diri yang terakhir yaitu tahap perkembangan ide untuk melakukan upaya bunuh diri (Zhu et al., 2022). Setelah tahap perkembangan ide bunuh diri tersebut dilalui dan ide bunuh diri yang ada pada individu semakin berkembang, tahap selanjutnya ialah individu tersebut akan melakukan percobaan bunuh diri (Karisma & Fridari, 2021). Oleh sebab itu diperlukan suatu tindakan agar seseorang yang memiliki pemikiran mengenai ide bunuh diri tidak berkembang dan menjadikan ide bunuh diri yang muncul tersebut menjadi pasif.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi upaya seseorang untuk melakukan upaya bunuh diri, salah satunya adalah usia (Seo et al., 2021). Bunuh diri banyak didapati pada rentang usia remaja hingga dewasa dengan jumlah kematian terbanyak ditemukan pada kelompok rentang usia produktif yaitu 20 hingga 24 tahun, 25 hingga 29 tahun, serta 30 hingga 34 tahun (WHO, 2019). Sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa ide bunuh diri dijumpai lebih banyak pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Basu et al., 2022).

Pada masa pandemi covid, gejala depresi dan kecemasan cenderung mengalami peningkatan serta mempunyai dorongan yang lebih besar terhadap tindakan bunuh diri pada mahasiswa yang berusia 18 hingga 24 tahun (Debowska et al., 2020). Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia kurang lebih 17 hingga 25 tahun dan merupakan rentang usia produktif yang menurut WHO banyak didapati sebagai pelaku bunuh diri. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan dengan kasus dan kejadian bunuh diri karena bunuh diri merupakan penyebab kematian utama di kalangan mahasiswa (CDC, 2021). Terdapat banyak faktor-faktor penyebab bunuh diri di kalangan mahasiswa terutama berhubungan dengan faktor psikologis dan sosial yang menyebabkan individu mempertimbangkan untuk

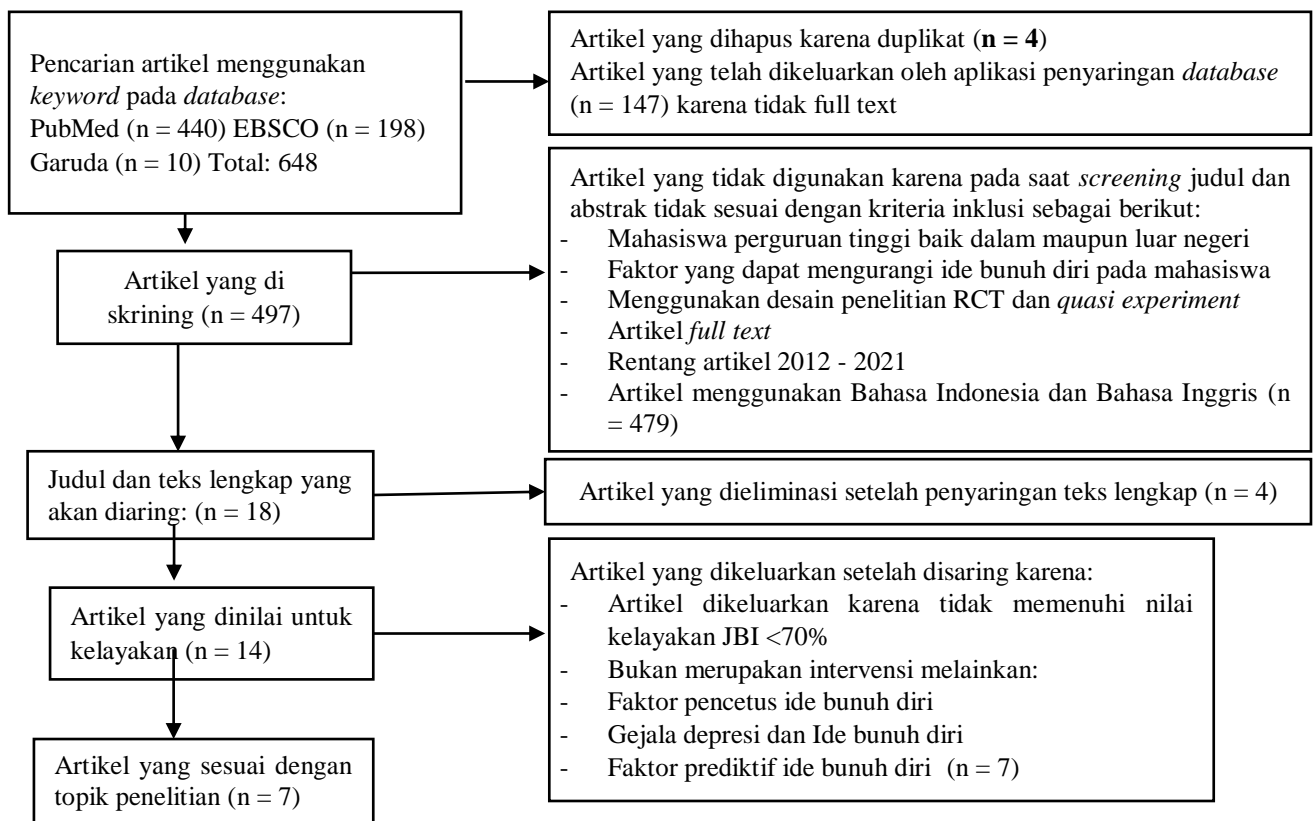
melakukan bunuh diri. Faktor tersebut diantaranya adalah gejala depresi, keputusan dan masalah alkohol yang berhubungan dengan dukungan sosial (Seo et al., 2021).

Intervensi yang tepat dan mempunyai *evidence base practice* terkait pencegahan berkembangnya ide bunuh diri yang dipicu oleh stress dan depresi mahasiswa agar tidak berkembang hingga pada tahap perilaku bunuh diri perlu diketahui, agar ide bunuh diri tersebut menjadi ide bunuh diri yang pasif. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, belum terdapat penelitian yang membahas mengenai kumpulan intervensi yang dapat dilakukan pada mahasiswa. Beberapa penelitian yang telah dilakukan diantaranya membahas terkait respon psikologis mahasiswa terkait ansietas dan pemikiran bunuh diri pada mahasiswa pada saat pandemi covid (Pramukti et al., 2020). Penelitian lainnya membahas mengenai hubungan tingkat stress dan bunuh diri pada mahasiswa (Lalenoh et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini adalah *literature review* dengan pendekatan *scoping review*. Strategi Penelitian: Pencarian literatur yang digunakan dalam *scoping review* ini menggunakan tiga *database* yaitu EBSCO, PubMed, dan Garuda. Kata kunci dalam *scoping review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* serta diidentifikasi menggunakan *PCC Grid for Search Strategy* yaitu *College student OR Student OR Colleger OR Scholar AND Suicidal Ideation OR Suicidal Thought AND Intervention OR Management OR Treatment*. Kata kunci dalam bahasa indonesia adalah ide bunuh diri, intervensi, mahasiswa.

Identifikasi studi melalui *database* dan register



Bagan. 1
Seleksi Studi Menggunakan PRISMA 2020

Kriteria Inklusi dan Eksklusi: Kriteria inklusi yaitu mahasiswa di perguruan tinggi baik universitas dalam negeri maupun luar negeri, artikel dengan intervensi yang dapat mengurangi ide bunuh diri yang muncul pada mahasiswa, artikel penelitian dengan desain penelitian RCT (*Randomised Control Trial*) dan *Quasi Experimet*, rentang tahun terbit artikel yaitu 2012 – 2021 (10 tahun), artikel *full text*, dan artikel dengan bahasa yang digunakan dalam artikel yaitu dengan berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Kriteria Eksklusi adalah Siswa sekolah dasar/ menengah/ atas atau *primary/ secondary/ junior college school*, pekerja, ataupun orang yang tidak memiliki status sebagai mahasiswa, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan kepada pelaku maupun keluarga pelaku bunuh diri, artikel tidak lengkap yang hanya terdapat abstrak saja, dan bahasa lain selain Indonesia dan Inggris.

Penilaian Kualitas Artikel: menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal tools* dengan standar artikel mempunyai minimal penilaian 70%. Setelah dilakukan pencarian menggunakan *keyword* yang telah dibuat dalam *database* yang digunakan yaitu PubMed, EBSCO, dan Garuda, ditemukan 648 artikel penelitian yang memiliki tema sesuai dengan *keyword* yang dimasukkan. Selanjutnya peneliti melakukan penyaringan untuk mendapatkan artikel *full text* di seluruh *database* sehingga tersaring 501 artikel *full-text* dan 147 artikel yang tidak *full text* dari semua *database* yang digunakan. Peneliti kemudian mengunduh seluruh artikel dan memasukkannya kedalam aplikasi *mendeley* untuk dilakukan penyaringan terhadap duplikasi dan didapatkan 4 artikel yang terduplikasi. Dari 648 total artikel setelah dilakukan penyaringan sehingga tersisa 497 artikel yang kemudian peneliti saring sesuai dengan kriteria inklusi. Sehingga artikel tersisa adalah sebanyak 18 artikel.

Selanjutnya artikel dilakukan penyaringan teks lengkap sehingga tersisa 14 artikel, yang kemudian diidentifikasi serta dilakukan penilaian menggunakan *JBI critical appraisal tools* sehingga didapati 7 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil akhir penyaringan artikel didapatkan 7 artikel penelitian yang relevan dengan tujuan *scoping review* ini. Penilaian kualitas artikel menggunakan *JBI critical appraisal tools* dengan standar artikel mempunyai minimal penilaian yaitu 70%.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Hasil Analisis Artikel

Nama Penulis, Judul Artikel, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
Mariyati & Hamidah, <i>Group Cognitive Therapy for Suicide Prevention</i> Berbasis Internet Untuk Mengurangi Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa., <i>Randomised controlled experimental study</i>	2021	Menguji efektivitas Cognitive Therapy for Suicide Prevention (CT-SP) berbasis internet dengan pendekatan kelompok serta mengurangi ide bunuh diri pada mahasiswa	Intervensi CT-SP berbasis internet dengan pendekatan kelompok dapat menurunkan ide bunuh diri pada mahasiswa

Pistorello et al., <i>A Randomized Controlled Trial of the Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS) Versus Treatment as Usual (TAU) for Suicidal College Students. Randomised controlled experimental study</i>	2021	Membandingkan <i>Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS)</i> dan <i>Treatment as Usual (TAU)</i> untuk mahasiswa yang ingin bunuh diri dalam uji kelayakan	CAMS memiliki dampak positif yang signifikan pada mahasiswa yang memiliki depresi dan ide bunuh diri ketika diukur setiap minggu selama perawatan dengan pengurangan keputusan di antara mahasiswa dengan BPD (<i>borderline personality disorder</i>) yang lebih rendah, tidak ada riwayat percobaan bunuh diri, dan usia yang lebih tua. Sedangkan TAU lebih baik untuk mahasiswa yang mengalami BPD dan riwayat beberapa upaya bunuh diri
Pistorello et al., <i>Dialectical Behavior Therapy (DBT) Applied to College Students: A Randomized Clinical Trial, Randomised controlled experimental study</i>	2012	Membandingkan efektivitas <i>Dialectical Behavior Therapy (DBT)</i> untuk mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri dengan pengobatan seperti biasa atau <i>Treatment as Usual (TAU)</i>	Pemberian <i>Dialectical Behavior Therapy</i> memberikan dampak positif yang lebih signifikan terhadap penurunan ide bunuh diri, depresi, jumlah kejadian NSSI (jika peserta melukai diri sendiri), kriteria BPD, dan penggunaan obat psikotropika dan secara signifikan perbaikan yang lebih besar dalam penyesuaian social
Lin et al., <i>The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group Vs. Cognitive Therapy Group on Reducing Depression and Suicide Attempts for Borderline Personality Disorder in Taiwan, Randomised controlled experimental study</i>	2019	Membandingkan efektivitas <i>Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group (DBTSTG)</i> dengan <i>Cognitive Therapy Group (CTG)</i> dalam mengurangi depresi dan percobaan bunuh diri serta memodifikasi strategi regulasi emosional pada mahasiswa yang mengalami <i>borderline personality disorder (BPD)</i>	Pemberian intervensi <i>Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group (DBTSTG)</i> dan <i>Cognitive Therapy Group (CTG)</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan depresi dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa yang mengalami BPD. Namun kelompok pemberian intervensi CTG menunjukkan peningkatan kognitif dan kelompok DBTSTG menunjukkan peningkatan penerimaan diri dan penurunan tekanan
Pistorello et al., <i>Developing Adaptive Treatment Strategies to Address Suicidal Risk in College Students: A Pilot Sequential, Multiple Assignment, Randomized Trial (SMART), Randomised controlled experimental study</i>	2018	Memanfaatkan strategi perlakuan adaptif untuk mengurangi risiko bunuh diri sedang hingga berat di kalangan mahasiswa	Tingkat putus pengobatan lebih rendah, putus sekolah jarang terjadi, dan konselor mampu memberikan pendekatan yang berfokus pada bunuh diri dengan kepatuhan oleh responden, Kepuasan pengobatan tinggi di antara klien dan cukup tinggi di antara konselor.

Wu & Adamsk, <i>Intervention effect of cognitive behaviour therapy under suicidology on psychological stress and emotional depression of college students, Randomised controlled experimental study</i>	2021	Menganalisis efek terapeutik terapi perilaku kognitif terhadap stres psikologis, depresi, dan emosi negatif lainnya pada mahasiswa dengan ide bunuh diri	Stres psikologis, depresi, sensitivitas interpersonal, kecemasan dan psikosis merupakan faktor risiko bagi mahasiswa untuk mempunyai ide bunuh diri. Terapi perilaku kognitif secara efektif dapat menurunkan emosi negatif seperti stres psikologis, depresi emosional, dan kecemasan pada mahasiswa dengan ide bunuh diri. Maka tingkat ide bunuh diri mahasiswa dapat dikurangi.
Silk et al., <i>Evaluation of a Social Norms Approach to a Suicide Prevention Campaign, quasi experiment</i>	2017	Mengevaluasi kampanye norma sosial kampus yang menggunakan sumber teman sebaya dan selebriti untuk mempromosikan pencarian bantuan di kalangan mahasiswa sebagai strategi pencegahan bunuh diri	Dibandingkan dengan siswa dalam kondisi lingkungan kontrol, siswa yang terpapar pesan kampanye dalam kondisi lingkungan eksperimental lebih cenderung akan merujuk teman ke pusat konseling universitas dan lebih mungkin untuk mengunjungi pusat konseling universitas untuk masalah kesehatan mental

Dari analisis tujuh artikel yang membahas intervensi untuk mengurangi ide bunuh diri pada mahasiswa, didapatkan bahwa seluruh intervensi yang diberikan pada peserta penelitian efektif dalam menurunkan ide bunuh diri yang timbul pada mahasiswa. Adapun intervensi yang dapat menurunkan ide bunuh diri pada mahasiswa menurut artikel yang telah dianalisis adalah Terapi kognitif dengan bentuk *Cognitive Behavioral Therapy*, *Cognitive Therapy Group (CTG)*, *Group Cognitive Therapy for Suicide Prevention* berbasis internet (CTG berbasis internet), *Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS)*, *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*, *Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group (DBTSTG)*, dan *Social Norms*.

Pelaksanaan terapi kognitif dapat dijalankan dalam berbagai bentuk, misalnya pertemuan secara langsung melalui pendekatan individu, kelompok ataupun berbasis internet melalui aplikasi *zoom* dan website. *Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS)* merupakan pendekatan terapeutik dengan pendekatan multi-tujuan, perencanaan perawatan, pelacakan, dan *tool* hasil klinis yang disebut formulir status bunuh diri yang melibatkan pasien dalam proses penilaian yang interaktif. Pasien dapat secara aktif terlibat dalam pengembangan rencana perawatan mereka sendiri. CAMS dapat berfokus terhadap pengendalian faktor pencetus bunuh diri yang dapat dikendalikan. *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* merupakan terapi yang dapat memberikan bantuan kepada seseorang untuk dapat mengatur emosi negatif dan konflik dalam hubungan. DBT pelatihan terkait kemampuan untuk menerima dan mengubah perilaku pada diri yang dapat dilakukan dengan metode kelompok ataupun individu. Dukungan sosial dari orang lain dapat berpengaruh terhadap perkembangan ide bunuh diri seseorang.

PEMBAHASAN

Terapi kognitif (*cognitive therapy*) dengan berbagai media. *Cognitive Behavioral Therapy Suicide Prevention (CBT-SP)* sebelumnya dikembangkan bertujuan untuk mengurangi risiko dari upaya untuk bunuh diri pada kemudian dikembangkan menjadi *Cognitive therapy for suicidal prevention (CT-SP)* yang ditujukan lebih spesifik terhadap individu yang akan melakukan bunuh diri (Yu et al., 2022). Seperti yang dilakukan oleh Mariyati & Hamidah (2021); Lin et al., (2019); Wu & Adamsk (2021) yaitu mengajarkan

keterampilan kognitif dan perilaku agar ide bunuh diri dapat berkurang, serta risiko untuk bunuh diri dapat dicegah. Intervensi yang diberikan berupa intervensi psikososial dengan target untuk mendapatkan keterampilan menganalisa dan memodifikasi proses kognitif terkait bunuh diri, serta dapat memodifikasi faktor resiko bunuh diri.

Topik yang diajarkan adalah mengenal hubungan antara pikiran dan perasaan, *guided relaxation imagery*, memperkenalkan teori kognitif depresi dan bunuh diri, mengidentifikasi pikiran otomatis, memantau dan mengidentifikasi pikiran otomatis, mengganti pikiran disfungsional dengan pikiran rasional, mengidentifikasi keyakinan, mengaplikasikan *downward arrow technique*, analisis objektif, dan belajar manajemen krisis akut dan mencegah kekambuhan mengenai percobaan bunuh diri yang telah dipelajari baik individu maupun dalam kelompok. Pada penelitian Mariyati & Hamidah (2021) dilakukan dengan berbasis internet melalui pendekatan kelompok menggunakan aplikasi *zoom* dan *website* yang telah dibuat. Pada dasarnya terapi yang dilakukan mempunyai tujuan sama dan efektif menurunkan ide bunuh diri serta menambah keterampilan kognitif pada mahasiswa dengan diadakan beberapa kali pertemuan namun hanya dibedakan pada media yang digunakan saja.

Jenis intervensi yang kedua adalah CAMS atau *Collaborative Assessment and Management of Suicidality* merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan dalam penanganan dan pencegahan perkembangan ide bunuh diri pada mahasiswa. Fokus dalam pemberian intervensi CAMS adalah pada pendekatan terapeutik dengan pendekatan multi-tujuan, perencanaan perawatan, pelacakan, dan *tool* hasil klinis yang disebut formulir status bunuh diri. Intervensi CAMS melibatkan pasien dalam proses penilaian yang interaktif dan pasien secara aktif terlibat dalam pengembangan rencana perawatan mereka sendiri. Pada penelitian Pistorello et al., (2018); Pistorello et al., (2021) menunjukkan bahwa terapi CAMS mampu mengurangi perkembangan ide bunuh diri pada mahasiswa. CAMS memiliki dampak positif yang signifikan pada mahasiswa yang memiliki depresi dan ide bunuh diri ketika diukur setiap minggu selama perawatan dengan pengurangan keputusan di antara mahasiswa dengan BPD (*borderline personality disorder*) yang lebih rendah, tidak ada riwayat percobaan bunuh diri, dan usia yang lebih tua. Sedangkan TAU lebih baik untuk mahasiswa yang mengalami BPD dan riwayat beberapa upaya bunuh diri.

DBT memberikan bentuk ajaran berupa empat kemampuan untuk menerima dan mengubah perilaku pada diri. Kemampuan pertama yaitu pasien diajarkan praktik *mindfulness* yang terfokus pada kemampuan dalam memahami dan menerima pikiran, perasaan, perbuatan dan sensasi tubuh pada masa sekarang dengan tanpa harus memanipulasi dalam pengontrolannya. Kedua, pasien diajarkan untuk mentoleransi kesulitan yang bertujuan untuk mempelajari cara mengatasi krisis serta menerima keadaan. Ketiga, pasien belajar mengenai kemampuan regulasi emosi yang bertujuan untuk keahlian mengatur emosi pada pasien sehingga pasien dapat memahami bawa emosi tidak sepatutnya untuk menguasai diri. Terakhir ialah pelajaran mengenai keefektifan personal dengan hasil pasien dapat menyampaikan apa yang mereka perlukan dan inginkan serta cara untuk menyelesaikan konflik interpersonal dengan tetap menghormati diri sendiri dan orang lain (Lin et al., 2019).

Pemberian intervensi *Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group* (DBTSTG) dan *Cognitive Therapy Group* (CTG) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan depresi dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa yang mengalami BPD. Namun kelompok pemberian intervensi CTG menunjukkan peningkatan kognitif dan kelompok DBTSTG menunjukkan peningkatan penerimaan diri dan penurunan tekanan. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor terciptanya ide bunuh diri pada seseorang (Du et al., 2021). Perlunya peningkatan norma sosial dalam diri individu untuk lebih peduli terhadap sekitar dapat membantu mengurangi ide bunuh diri pada mahasiswa.

Dalam proses penyusunan *scoping review* ini terdapat kelebihan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Kelebihannya adalah penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai jenis intervensi apa saja yang dapat digunakan terhadap mahasiswa yang mempunyai ide bunuh diri agar tidak berkembang ke tahap percobaan bunuh diri atau melakukan bunuh diri. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu hanya menjelaskan jenis intervensi, tetapi tidak menjelaskan intervensi mana yang paling efektif. Selain itu, pencarian artikel harus lebih banyak dilakukan, namun peneliti memiliki keterbatasan dalam mengakses beberapa database.

SIMPULAN

Intervensi yang dapat digunakan dalam mengurangi perkembangan ide bunuh diri pada mahasiswa yang telah dipetakan dalam penelitian ini ada empat jenis intervensi, yaitu *Collaborative Assessment and Management of Suicidality* (CAMS), terapi *dialectical* berupa *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dan *Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group* (DBTSTG), kampanye sosial norma serta terapi kognitif berupa *Cognitive Behavioral Therapy*, *Cognitive Therapy Group* (CTG) dan *Group Cognitive Therapy for Suicide Prevention* berbasis internet (CTG berbasis internet). Intervensi tersebut telah terbukti mampu mengurangi perkembangan ide bunuh diri yang ada pada mahasiswa.

SARAN

Pada penelitian selanjutnya, peneliti dapat melakukan tinjauan sistematis terkait intervensi mana yang paling efektif untuk mengurangi perkembangan ide bunuh diri pada mahasiswa serta menambah referensi dan *database* yang digunakan dalam pencarian artikel sehingga intervensi untuk mengurangi perkembangan ide bunuh diri dapat lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial : Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *An-Nafs*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Basu, A., Boland, A., Witt, K., & Robinson, J. (2022). Suicidal Behaviour, Including Ideation and Self-Harm, in Young Migrants: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8329. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148329>
- CDC. (2021). Preventing Suicide. *United States Department of Health and Human Services*
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A Repeated Cross-Sectional Survey Assessing University Students' Stress, Depression, Anxiety, and Suicidality In The Early Stages of the COVID-19 Pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 1–4. <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>
- Du, L., Shi, H. Y., Qian, Y., Jin, X. H., Li, Y., Yu, H. R., Liu, X. M., Fu, X. L., & Chen, H. L. (2021). Association between Social Support and Suicidal Ideation in Patients with Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Cancer Care*, 30(2), 1–11. <https://doi.org/10.1111/ecc.13382>
- Farooq, S., Tunmore, J., Ali, M. W., & Ayub, M. (2021). Suicide, Self Harm and Suicidal Ideation During COVID-19: A Systematic Review. *Psychiatry Research*, 306, 114228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114228>
- 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. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904>

- Kothgassner, O. D., Goreis, A., Robinson, K., Huscsava, M. M., Schmahl, C., & Plener, P. L. (2021). Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Adolescent Self-Harm and Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Medicine*, *51*(7), 1057–1067. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001355>
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. N., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Nursing Current*, *9*(1), 89–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Lin, T. J., Ko, H. C., Wu, J. Y. W., Oei, T. P., Lane, H. Y., & Chen, C. H. (2019). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group vs. Cognitive Therapy Group on Reducing Depression and Suicide Attempts for Borderline Personality Disorder in Taiwan. *Archives of Suicide Research*, *23*(1), 82–99. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1436104>
- Mariyati, P., & Hamidah, H. (2021). Group Cognitive Therapy for Suicide Prevention Berbasis Internet untuk Mengurangi Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, *7*(2), 201–210. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.4752>
- Pistorello, J., Jobes, D. A., Compton, S. N., Locey, N. S., Walloch, J. C., Gallop, R., Au, J. S., Noose, S. K., Young, M., Johnson, J., Dickens, Y., Chatham, P., Jeffcoat, T., Dalto, G., & Goswami, S. (2018). Developing Adaptive Treatment Strategies to Address Suicidal Risk in College Students: A Pilot Sequential, Multiple Assignment, Randomized Trial (SMART). *Archives of Suicide Research*, *22*(4), 644–664. <https://doi.org/10.1080/13811118.2017.1392915>
- Pistorello, J., Jobes, D. A., Gallop, R., Compton, S. N., Locey, N. S., Au, J. S., Noose, S. K., Walloch, J. C., Johnson, J., Young, M., Dickens, Y., Chatham, P., & Jeffcoat, T. (2021). A Randomized Controlled Trial of the Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS) Versus Treatment as Usual (TAU) for Suicidal College Students. *Archives of Suicide Research*, *25*(4), 765–789. <https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1749742>
- Pramukti, I., Strong, C., Sitthimongkol, Y., Setiawan, A., Pandin, M. G. R., Yen, C. F., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Ko, N. Y. (2020). Anxiety and Suicidal Thoughts During the COVID-19 Pandemic: Cross-Country Comparative Study among Indonesian, Taiwanese, and Thai University Students. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(12). <https://doi.org/10.2196/24487>
- Seo, C., Di Carlo, C., Dong, S. X., Fournier, K., & Haykal, K. A. (2021). Risk Factors for Suicidal Ideation and Suicide Attempt Among Medical Students: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, *16*(12 December), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261785>
- WHO. (2019). *Tiap Detik Ada Satu Orang Tewas Bunuh Diri di Dunia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190910023019-255-428942/who-tiap-detik-ada-satu-orang-tewas-bunuh-diri-di-dunia>
- Wu, S., & Adamsk, K. (2021). Intervention Effect of Cognitive Behaviour Therapy Under Suicidology on Psychological Stress and Emotional Depression of College Students. *Work (Reading, Mass.)*, *69*(2), 697–709. <https://doi.org/10.3233/WOR-213510>
- Yu, T., Hu, D., Teng, F., Mao, J., Xu, K., Han, Y., Liu, Y., & Wu, M. (2022). Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of RCTs. *Psychology, Health and Medicine*, *27*(10), 2186–2203. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1930073>
- Zhu, Y., Li, Y., & Xu, X. (2022). Suicidal Ideation and Suicide Attempts in Psychiatric Patients During the Covid-19: A Systematic Review and Meta Analysis. *Psychiatry Research*, *317*, 114837. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114837>