COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM PENCEGAHAN RISIKO BUNUH DIRI DI WILAYAH KABUPATEN GORONTALO DAN BONE BOLANGO

JURNAL

SINTIA CITRA MONOARFA

NIM. C01418153



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

2022

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM PENCEGAHAN RISIKO BUNUH DIRI DI WILAYAH KABUPATEN GORONTALO DAN BONE BOLANGO

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN PREVENTING SUICIDE IN GORONTALO AND BONE BOALNGO DISTRICTS

Firmawati[1], Pipin Yunus[2], Sintia Citra Monoarfa[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail:firmawati@umgo.ac.id, *pipinyunus@umgo.ac.id,sintiamonoarfa56@gmail.com*

ABSTRAK

Risiko bunuh diri merupakan tindakan yang disengaja oleh seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Pencegahan harus dilakukan untuk mengurangi seseorang melakukan tindakan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana cognitive behavior therapy dalam pencegahan risiko bunuh diri di wilayah Provinsi Gorontalo. Desain penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan study kasus. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *snow ball* sampling jumlah partisipan 5 orang. Hasil penelitian didapatkan faktor penyebab risiko bunuh diri bervariasi dan terjadi perubahan cara berfikir partisipan dari negatif menjadi lebih positif sehingga mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan dalam mengatasi permasalahannya. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat perbedaan kondisi partisipan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian cognitive behavior therapy.

Kata Kunci: Cognitive Behavior Therapy, Pencegahan, Risiko Bunuh Diri.

ABSTRACT

The risk of suicide is a deliberate act by someone to end their life. Prevention must be done to reduce the risk of someone committing this act. This research aims to find out how cognitive behavior therapy prevents suicide risk in Gorontalo and Bone Bolango districts. The research design uses qualitative methods with a case study approach. The sampling technique used snowball sampling, and the number of participants was five people. The research results found that the factors causing the risk of suicide varied from unharmonious family relationships, environment, economy, and heartbreak problems. There was a change in the participant's way of thinking from negative to more positive, so it affected their behavior in overcoming their problems. This study concludes that there are differences in the condition of participants before and after giving cognitive behavior therapy.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy , Prevention, Suicide Risk.

PENDAHULUAN

Bunuh diri adalah suatu tindakan yang di sengaja oleh seseorang untuk mengakhiri hidupnya, bunuh diri juga merupakan masalah social dimana terjadi ketidakselarasan dengan norma masyarakat dan agama (Maulana et al., 2021). Perilaku bunuh diri dibagi menjadi tiga tahapan dimulai dari ancaman bunuh diri, upaya bunuh diri dan bunuh diri. Fortinash dan Worret mengklasifikasikan perilaku bunuh diri menjadi lima tahapan yaitu ide bunuh diri,ancaman bunuh diri,isyarat bunuh diri,percobaan bunuh diri dan melakukan bunuh diri. Factor yang mempengaruhi perilaku bunuh diri pada remaja terdiri dari factor internal yang meliputi gangguan jiwa, factor biologis dan psikologis sedangkan factor eksternal meliputi factor keluarga, lingkungan, social dan budaya (Rosy et al., 2020).

Di Indonesia kejadian bunuh diri sebesar 1.800 kasus per tahun. Kematian akibat bunuh diri banyak terjadi pada usia muda produktif, yaitu 45% pada usia 25-49 tahun, dan 75% pada usia produktif (15-64 tahun). Cara bunuh diri terbanyak adalah dengan gantung diri sebesar 60,9%, minum racun bahan kimia sebesar 18,8%, dan minum racun obat-obatan 8,7% (Kemenkes, 2020). Di Provinsi Gorontalo Prevelensi Depresi sebesar 10,28% sedangkan Prevelensi Gangguan Mental Emosional sebesar 17,69%, jika tidak dilakukan pencegahan dengan baik maka berisiko untuk melakukan tindakan bunuh diri (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data awal yang dilakukan peneliti pada 2 orang partisipan yang dilakukan pada tanggal 1 Juli. Hasil wawancara pada partisipan pertama mengatakan bahwa dirinya berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya dikarenakan berbagai masalah yang dihadapi saat ini, yaitu mulai dari calon suaminya menikah dengan orang lain, korban investasi bodong senilai belasan juta rupiah, kondisi ekonomi yang tidak stabil saat ini dikarenakan hubungan dengan orang tua tidak terjalin dengan bagus sehingga membiayai uang kuliah sendiri.

Hasil wawancara pada partisipan kedua mengatakan bahwa masalah yang di hadapi saat ini yaitu melawan fikiran negatif mengenai masalah dengan orang tua dan saudara perempuan, dimana partisipan harus mengikuti semua keinginan keluarganya, tidak ada kebebasan untuk berpendapat sehingga sering terjadi salah paham antara dirinya, orang tua, dan saudara perempuannya.

Upaya pencegahan sangat diperlukan dalam mencegah risiko bunuh diri. Salah satu bentuk pencegahan yang bisa dilakukan adalah memberikan terapi non farmakologi yaitu Cognitive behavior therapy. CBT adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang bertujuan untuk membantu individu menggeser penilaian kognitif mereka dari penilaian yang tidak sehat dan maladaptive ke penilaian berbasis bukti dan adaptif. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berfikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.

CBT efektif dalam menurunkan risiko bunuh diri. Hal ini terbukti adanya penelitian

terdahulu yaitu penelitian Alice Rossy et.all dengan judul ”Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri pada siswa SMPN 2 Batu Sangkar” (2020). Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 responden, 30 orang kelompok intervensi dan 30 orang kelompok control menunjukan penurunan risiko bunuh pada remaja yang mendapatkan terapi CBT yaitu kelompok intervensi(Rosy et al., 2020).

Selain itu penelitian lain yang menunjukan bahwa pendekatan CBT efektif dalam menurunkan risiko bunuh diri adalah penelitian yang dilakukan oleh Catur Warih Andriastutia et.all dengan judul “Tahapan Cognitive Behavior Therapy Pada Risiko Bunuh Diri : Systematic Review” di Jawah Tengah (2022). Hasil penelitian bahwa dengan tahapan-tahapan intervensi CBT-SP dapat menurunkan risiko bunuh diri. (Andriatutia, 2022).

Bunuh diri dalam islam merupakan tindakan yang sangat dibenci oleh Allah Swt, hal ini dijelaskan dalam ayat Al-Quran :

اٰثَارِهِمْ اِنْ لَّمْ يُؤْمِنُوْا بِهٰذَا الْحَدِيْثِ .اَسَفًا
فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلٰٓى

“Maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena bersedih hati setelah mereka berpaling,sekiranya mereka tidak akan beriman kepada keterangan ini (Al-Qur’an).”(Qs.Al-Khafi:6). Bunuh diri merupakan perbuatan yang dilarang dan bertentangan dengan perintah agama. karena besarnya dosa akibat perbuatan tersebut maka tempat kembali orang yang melakukannya adalah neraka jahannam. Para pemikir Muslim Modern juga berpendapat bahwa bunuh diri menunjukan penurunan keimanan karena agama cenderung mengurangi depresi mental dan pedihnya tragedi kehidupan.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Cognitive Behavior Therapy Dalam Pencegahan Risiko Bunuh Diri di Wilayah kabupate Gorontalo dan kabupaten Bone Bolango”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif dipilih peneliti karena ingin melihat proses perubahan pada subjek sebelum dan sesudah diberikan cognitive behavior therapy. Metode ini dianggap tepat digunakan untuk mencapai tujuan penelitian karena metode ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang utuh dan terintegrasi mengenai fakta-fakta yang di hasilkan dalam penelitian.

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Pada uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji credibility, transferability, dependability, dan confirmability

HASIL PENELITIAN

1. Faktor Penyebab Risiko Bunuh Diri

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan ditemukan faktor penyebab risiko bunuh diri bervariasi, sehingga dibagi dalam sub fokus sebagati berikut:

Hubungan Keluarga Tidak Harmonis

Terdapat 4 sampel yang mengalami masalah dalam keluarga, partisipan pertama hubungan dengan orang tua tidak terjalin dengan baik dikarenakan semua kebutuhan dalam rumah termasuk biayaya kuliah harus dibebankan kepadanya. Yang kedua, alasannya karena sering terjadi kesalahpahaman antara dirinya dan saudara (kakak perempuan), sering disalahkan ketika ada masalah, harus mengkuti apa yang diperintahkan ibu dan kakanya, tidak ada kebebasan dalam berpendapat. Partisipan ke empat karena masalah dengan mantan pacarnya yang membuat kedua orang tuanya sensitif dan melarang ketika ada (laki-laki) mendekat. Yang terakhir, mengenai pernikahan yang terancam batal karena calon suami memukuli dirinya yang membuat kedua orang tua ingin melanjutkan rencana tersebut. Dari hasil observasi raut wajah keseluruhan partisipan menunjukan kesedihan bahkan pada saat wawancara berlangsung salah satu partisipan menangis.

Hubungan Dengan Lingkungan Sekitar

Yang mengalami masalah dengan lingkungan sekitar hanya 1 partisipan, dikarenakan calon suaminya melakukan kekerasan (memukul wajah) membuat pernikahan yang sudah direncanakan oleh kedua belah pihak keluarga terancam batal. Akibatnya partisipan merasa malu dengan lingkungan sekitar terutama tetangga karena menjadi bahan pembicaraan.

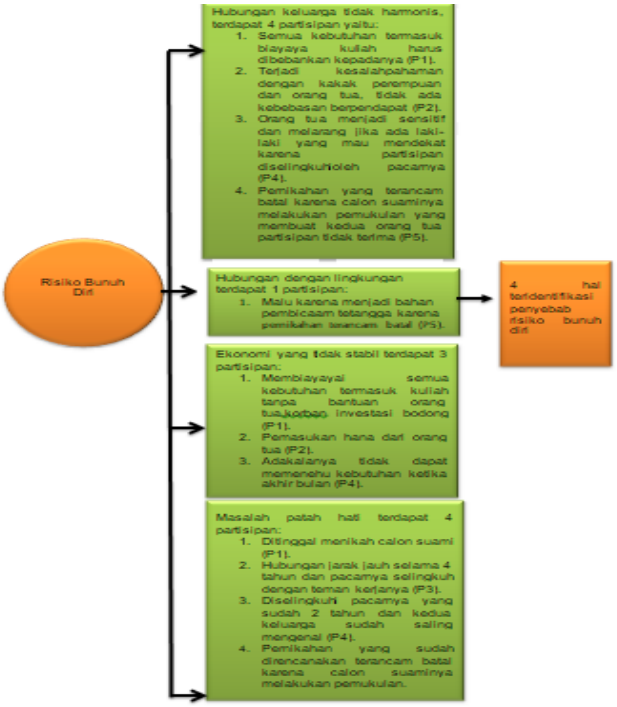
Ekonomi

Dalam permasalahan ekonomi terdapat 3 sampel yang mengalaminya. Partisipan pertama dikarenakan segala kebutuhan termasuk biayaya kuliah harus ditanggung secara mandiri tanpa bantuan dari orang tua dan menjadikorban investasi bodong. Yang kedua, pemasukan hanya dari orang tua karena masih kuliah sehingga ia menuruti apapun yang diperintahkan. Partisipan terakhir ada moment dimana tidak ada uang memenuhi kebutuhannya sehari-hari ketika akhir bulan,tetapi sampai dengan saat ini masih bisa di tangani.

Patah Hati

Masalah mengenai patah hati terdapat 4 sampel, partisipan pertama dikarenakan calon suami meninggalkannya kemudian menikahi orang lain. Kedua, karena melakukan hubungan jarak jauh selama 4 tahun (ternate-gorontalo) yang membuat pacarnya selingkuh dengan teman kerjanya. Partisipan Ketiga, hubungan sudah terjalin dua tahun dan diketahui oleh kedua pihak keluarga, tetapi laki-laki melakukan perselingkuhan.

Dari permasalahan yang telah diuraikan diatas maka muncul diagram konteks fokus pertama dalam penelitian sebagai berikut :



2. Pencegahan Risiko Bunuh Diri Dengam Cognitve Behavior Therapy

Mengubah Mindset

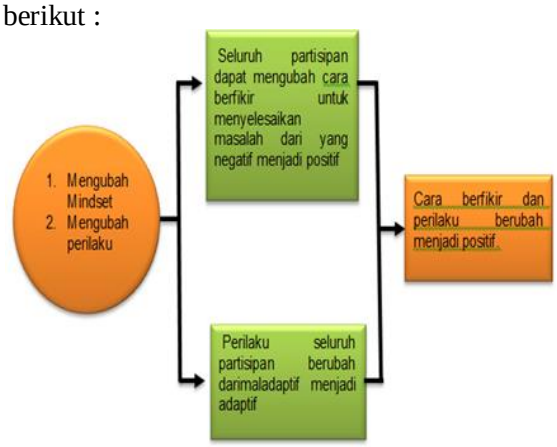
Dari sesi terapi yang telah dilakukan seluruh partisipan mampu mengubah cara berfikir dari negatif menjadi lebih positif. Partisipan pertama sudah mulai terbuka dengan orang tuanya, terus memikirkan bahwa masalah ditinggal menikah mungkin bukan jodoh, dan yang terakhir mengenai korban investasi bodong, dia percaya bahwa akan ada gantinya lebih banyak ketika kita ikhlas. Kedua, memikirkan untuk lebih fokus mengerjakan proposal agar cepat selesai, lulus tepat waktu dan mendapatkan pekerjaan yang baik.

Partisipan ketiga ingin memikirkan ingin membahagiakan kedua orang tua, adik, dan keluarga dan membuktikan bahwa dirinya bisa tanpa mantan pacarnya. Keempat, sudah tidak ingin lagi berlarut-larut memikirkan seseorang yang bahkan tidak memikirkan kita, tidak ada manfaatnya. Partisipan kelima, ingin fokus bekerja dan menyerahkan semua masalah kepada yang diatas bahwa semua ada jalan keluar jadi tidak perlu memikirkan hal yang tidak berguna.

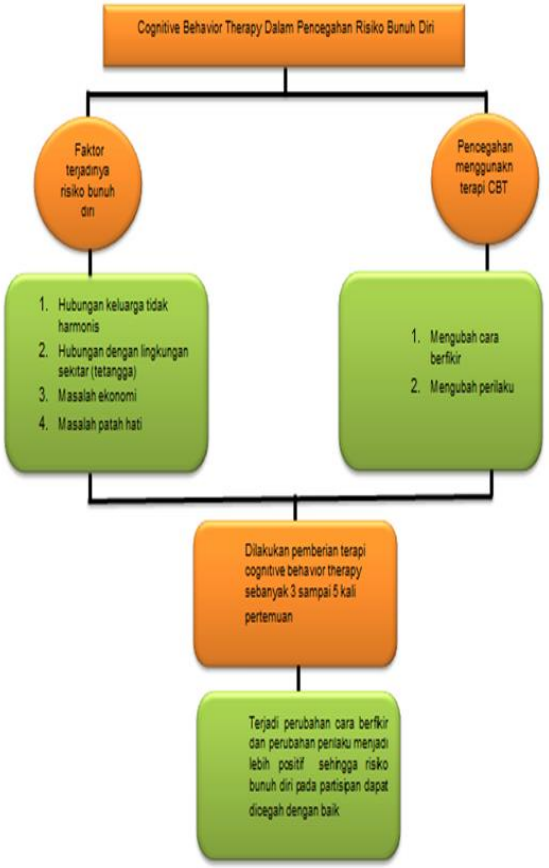
Mengubah Perilaku

Perilaku keseluruhan partisipan mengalami perubahan, dikarenakan sebelumnya cara berfikir yang negatif memberikan pengaruh bagi perilakunya juga sehingga timbul keinginan bunuh diri. Setelah diberikan terapi perilaku maladaptif tersebut dapat berubah. Semua partisipan hanya ingin melakukan tindakan yang membuat dirinya dan keluarga bahagia, serta tidak lupa melibatkan allah SWT dalam segala hal yang akan mereka lakukan.

Dari permasalahan diatas maka muncul diagram konteks fokus dua penelitian sebagai berikut :



Mengacu pada diagram konteks fokus penelitian 1 mengenai faktor penyebab terjadinya risiko bunuh diri dan 2 yaitu perubahan perubahan cara berfikir dan perilaku partisipan berubah menjadi lebih positif, maka muncul diagram konteks gabungan dari 2 fokus penelitian sebagai berikut:



Pembahasan

Faktor Penyebab Risiko Bunuh Diri

Pada tema hubungan keluarga yang tidak harmonis terdapat 3 partisipan yang memiliki kesamaan mengalami permasalahan tersebut, yang lebih dominan terjadi pada partisipan kedua yaitu sering berselisih paham antara dirinya, saudara perempuan, dan orang tua. Tidak ada kebebasan dalam berpendapat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saidah, 2020) bahwa salah satu penyebab seseorang ingin melakukan bunuh diri adalah karena faktor keluarga.

Fungsi keluarga adalah ukuran dari bagaimana sebuah keluarga beroperasi sebagai unit dan bagaimana anggota keluarga berinteraksi satu sama lain. Hal ini mencerminkan gaya pengasuhan, konflik, dan kualitas hubungan didalamnya. Fungsi tersebut mempengaruhi kapasitas kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga. Keluarga dapat mempengaruhi terjadinya risiko bunuh diri karena merupakan tempat bernaung atau berlindung bagi seluruh anggota dan tempat menumbuhkan rasa aman serta hangat. Ketika fungsi keluarga itu tidak dapat berajalan dengan baik dalam rumah maka anggota keluarga akan berfikir bahwa dia hanya memiliki dirinya sendiri, tidak ada tempat berbagi suka maupun duka (Budiarto,2021).

Pada tema kedua mengenai hubungan dengan lingkungan sekitar, hanya 1 orang yang mengalaminya karena pernikahan batal, partisipan tersebut malu dan tidak ingin berinterkasi dengan orang dilingkungannya. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Salsabhila, 2019) dukungan sosial terutama orang terdekat sangat berpengaruh terhadap keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Dukungan dari orang terdekat terutama tetangga memberikan banyak manfaat dalam hidup yaitu kemudahan saling tolong menolong, yang pada dasarnya setiap orang memiliki kecenderungan ingin selalu dimengerti akan tetapi susah untuk belajar mengerti orang lain kondisi inilah yang dapat memicu perselisihan antarsesama selain itu hidup menjadi lebih sakinah, sistem keamanan lingkungan terjamin, toleransi, dan meningkatkan rasa kepemilikan dan gotong royong. Tetapi jika peran tersebut tidak dapat diterapkan dengan baik, maka akan mempengaruhi orang lain terutama ketika sedang mengalami musibah, tidak adanya support sistem dari lingkungan sekitar yang membuat dirinya merasa tidak diperdulikan sehingga memicu untuk mengambil jalan yang salah dalam menyelesaikan masalahnya yaitu bunuh diri (Rantung,2021).

Yang ketiga yaitu masalah ekonomi yang tidak stabil sebanyak 3 orang, yang lebih dominan terjadi pada partisipan pertama dimana dia harus membiyayai uang kuliahnya sendiri tanpa bantuan orang lain. Hasil penelitian ini didukung dengan yang dilakukan oleh (Sanyasi, 2017) masalah ekonomi banyak berperan dalam memicu bunuh diri, kasus gantung diri pada kelompok dengan tingkat ekonomi rendah sehingganya faktor finansial memegang pernanan besar.

Stabilitas ekonomi adalah suatu keadaan perekonomian yang berjalan sesuai dengan harapan, terkendali dan berkesinambungan.

Setiap manusia berusaha mengatur kebutuhan ekonominya,maka dari itu ilmu ekonomi sangat berperan penting di sektor kebutuhan manusia. Uang akan membantu anda memenenuhi kebutuhan hidup, termasuk untuk meningkatkan kualitas kehidupan pribadi, banyak hal yang bisa dilakukan dengan menggunakan uang, baik itu berkaitan dengan kehidupan sendiri atau orang lain. Maka dari itu jika seseorang mengalami masalah ekonomi yang tidak stabil yaitu tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, hal tersebut menjadi salah satu pemicu untuk melakukan tindakan bunuh diri (Fitri,2022)

Ke empat masalah percintaan ada 4 orang yang mengalaminya, untuk tingkat yang lebih dominan itu terjadi pada partisipan pertama dan kelima. Partisipan pertama yaitu calon suaminya menikahi orang lain sedangkan yang kelima mengenai pernikahan yang terancam batal dikarenakan calon suaminya melakukan pemukulan terhadap dirinya. Penelitian ini sejalan dengan (Andari, 2017) yaitu masalah percintaan merupakan variabel interpersonal sebagai faktor risiko bunuh diri karena memiliki perasaan bahwa dirinya hanya menjadi beban bagi orang lain dan perasaan kesepian bahwa individu tidak dapat menyatu atau terkait dengan hubungan tertentu.

Timbulnya luka hati bisa diartikan sebagai tanda ketulusan seseorang pada sesuatu yang ia miliki atau jalani. Luka hati bisa terbentuk saat seseorang disayangi pergi, kehilangan anggota keluarga untuk selamanya, perceraian, cinta tak terbalas, gagal dalam melakukan sesuatu. Luka hati bukanlah sesuatu yang bias diantisipasi dan disembuhkan dengan muda. Jika tidak dikelolah atau dikendalikan dengan mundah bisa mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang yang dapat memicu timbulnya keinginan untuk mengakhiri hidup (Mandasari,2020)

Pencegahan Risiko Bunuh Diri Dengan Cognitive Behavior Therapy

Dari hasil penelitian studi kasus secara umum, terdapat perbedaan kondisi subjek saat sebelum dan sesudah diberikan terapi. Sebelum dilakukan terapi, partisipan merasa selalu memendam pikiran dan perasaannya kepada orang lain, memiliki banyak pikiran negatif dan tidak tahu untuk mengendalikannya sehingga ia kerap mengabaikannya. Setelah diberikan terapi, dirinya mampu mengungkapkan apa yang selama ini dipendam, mengatakan keyakinan negatif sangat tidak bermanfaat. Partisipan menyadari bahwa adanya keinginan bunuh diri yang sering kali muncul berasal dari pikiran-pikiran yang dia ciptakan sendiri dan belum terbukti benar dan harus berpikir tentang suatu situasi secara lebih seimbang.

Oleh karena itu, Cognitive behavior therapy yang dilakukan terbukti efektif untuk mengubah pikiran, keyakinan, dan emosi negatif sehingga yang di alami subjek menjadi lebih positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahida,2018) menunjukan bahwa CBT dapat mengubah fikiran negative menjadi lebih positif. Selain itu, perilaku bunuh diri yang ingin dilakukan oleh subjek dapat dicegah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Andriastutia,2020) yang membuktikan bahwa tahapan-tahapan

yang ada dalam terapi dapat menurunkan risiko bunuh diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rosy,2020) tentang pengaruh cognitive behavior therapy dalam pencegahan risiko bunuh diri pada siswa SMPN 2 Batusangkar menunjukan penurunan respon kognitif dan perilaku tentang bunuh diri secara bermakna pada siswa yang mendapatkan terapi.

Cognitive behavior therapy merupakan kombinasi dari cognitive dan behavior, salah satu bentuk terapi komunikasi sehingga dapat dikatakan bahwa teknik yang digunakan adalah pendekatan penyelesaian masalah dengan mempelajari cara pengontrolan pikiran melalui perubahan presepsi terhadap orang dan situasi tertentu (Muhammad,2022).

Terapi kognitif ini juga untuk membantu mengidentifikasi dan mengkoreksi pikiran maladaptif, jenis pikiran otomatis, dan mengubah perilaku sendiri yang disebabkan oleh berbagai masalah emosional. Selain itu tujuan terapi adalah sebagai monitor pikiran otomatis negatif, mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, mengubah penalaran yang salah menjadi logis (Sauran,2022).

Menurut (Afriyanti,2018) menyebutkan bahwa terapi ini bertujuan untuk mengurangi tingkah laku maladaptif dengan mengembangkan proses kognitif. Cbt didasarkan pada asumsi bahwa afek dan tingkah laku adalah produk dari kognitif. Oleh karena itu, intervensi ini dapat meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaannya, mengidentifikasi bagaimana situasi, pikiran, dan perilaku maladaptif.

Terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan terapi. Pertama, sikap partisipan yang koperatif. Partisipan mau bekerja sama selama mengikuti sesi terapi sehingga keseluruhan proses intervensi berjalan lancar. Partisipan selalu hadir tepat waktu pada setiap sesi yang telah disepakati. Kedua, juga memiliki keinginan untuk berubah dan berkomitmen mau mengikuti sesi terapi hingga selesai. Ketiga, adanya hubungan baik yang terbangun antara peneliti dan partisipan. Hal ini membuat partisipan mau membuka diri tentang masalah yang dihadapi, mengungkapkan masalah dan kesulitan yang dihadapi, serta tidak terlihat sungkan dalam mengungkapkan pendapatnya.

Ketiga faktor ini yang membuat keseluruhan proses terapi berhasil, karena keberhasilan terapi tidak hanya ditentukan oleh terapis tetapi juga oleh partisipan. Partisipan terbuka dan mau berdiskusi tentang permasalahan yang dihadapinya saat ini kepada terapis serta mau berpartisipasi seluruh instruksi yang diberikan peneliti termasuk mengerjakan tugas rumah. Jadi, terapis dan partisipan perlu saling bekerja sama.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini mengenai cognitive behavior therapy dalam pencegahan risiko bunuh diri di wilayah provinsi gorontalo dapat disimpulkan sebagai berikut: faktor penyebab seluruh partisipan memiliki fikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri bervariasi yaitu mulai dari hubungan keluarga yang tidak harmonis, hubungan dengan lingkungan sekitar, ekonomi

yang tidak stabil, serta masalah percintaan yaitu mengalami patah hati. Setelah diberikan cognitive behavior therapy terlihat perubahan dalam diri partisipan. Seluruh partisipan yang awalnya memiliki fikiran negatif terhadap masalah yang sedang mereka hadapi sehingga ingin melakukan tindakan risiko bunuh diri, setelah selesai keseluruhan proses terapi fikiran partisipan menjadi lebih positif mereka menilai bahwa fikiran dan tindakan negatif sebelumnya sangat tidak bermanfaat bagi dirinya dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

1 Rosy, A., Keliat, B. A., & Putri, D. E. (2020). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri Pada Siswa Smpn 2 Batu Sangkar. Jurnal Penelitian Kesehatan" …, 11(5), 126–130. Http://Forikes-Ejournal.Com/Ojs-2.4.6/Index.Php/Sf/Article/View/891

2 Riskesdas. (2018). Riskesdas. Lpb. Www. Litbank.Depkes.Do.Id

3 Andriatutia, C. (2022). Tahapan Cognitive Behavior Therapy Pada Risiko Bunuh Diri. Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1), 335–348.Http://Forikes Ejournal.Com/Ojs 2.4.6/Index.Php/Sf/Article/View/891

4 Bantur Kabupaten Malang. *Nursing information journal*, *1*(1), 31–35.

5 Fadllah, E., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2021). *International Journal Of Nursing And Health Services (Ijnhs) Provision Of Psychoeducation On Decreasing Family Anxiety Triggered Among Patients With Schizophrenia Relapse : A Case Report*. *4*(2), 208–214.

6 Fatimah, s., Manuardi, a. R., & meilani, r. (2021). Tingkat efikasi diri performa akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif dimensi bandura. *Prophetic : professional, empathy, islamic counseling journal*, *4*(1), 25.

7 Hakim, l. (2021). Penguatan efikasi diri pada pribadi introvert. *Jurnal konseling pendidikan islam*, *2*(1), 203–216. Https://doi.org/10.32806/jkpi.v2i1.38

8 Hasanah, m. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal ummul qura*, *xiii*(1), 104–116.

9 Islamiati, r., widianti, e., & suhendar, i. (2018). Sikap masyarakat terhadap orang dengan gangguan jiwa di desa kersamanah kabupaten garut. *Jurnal keperawatan bsi*, *6*(2), 195–205.]

10 Surudani, c., makahaghi, y., pangandaheng, n., studi keperawatan, p., & negeri nusa utara, p. (2019). *Psikoedukasi berbasis caring pada keluarga yang memiliki orang dengan gangguan jiwa di kampung bentung kecamatan tabukan selatan caring-based phychoeducation for families affcted by members with mental disorder in bentung v*. 30–34.

11 Tololiu, t. A., kanine, e., mamuko, s., tololiu, t. A., kanine, e., & mamuko, s. (2019). Faktor pendukung stres pada keluarga yang merawat orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj). *JUIPERDO Jurnal Ilmiah Perawat Manado*, *7*(2), 146–153.

12 Yusup, M., & Muhammad Shoffa

Saifillah Al Faruq. (2021). *Manajemen Konflik dan Stress (Orientasi dalam Organisasi)*.

13 Zukhrufa, F. Z., & Taftazani, B. M. (2021). Psikoedukasi Keluarga Dalam Mendukung Penyembuhan Orang Dengan Skizoprenia. *SHARE Social Work Journal*, *11*(1), 51–61.