

# PEDOMAN PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS

## PADA UPAYA BUNUH DIRI



Bunuh diri bisa dicegah. Pada umumnya orang dengan pikiran bunuh diri tidak benar-benar ingin mati. Mereka hanya tidak ingin hidup dengan luka dan merasakan sakit. Membantu orang dengan kecenderungan bunuh diri untuk mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran dan perasaannya bisa menyelamatkan nyawa. Jangan meremehkan kemampuan kita untuk bisa menolongnya.

## Bagaimana kita bisa mengenali seseorang dengan kecenderungan bunuh diri?

Setiap orang bisa saja mempunyai pikiran bunuh diri. Orang yang berpikiran untuk bunuh diri mungkin tidak mencari pertolongan secara langsung, tetapi menunjukkan tanda-tanda, terutama kepada keluarga dan teman-temannya. Oleh karena itu, penting sekali untuk mampu mengenali tanda-tanda kecenderungan bunuh diri.

## Tanda bahaya kecenderungan bunuh diri

Seseorang bisa jadi menunjukkan perubahan drastis pada perilaku, suasana hati, atau penampilan, seperti:

- Mengekspresikan dalam kata-kata atau perilaku:
  - ketiadaan harapan akan masa depan atau merasa diri, nyawa, atau kehidupan yang mereka jalani tidak berarti;
  - tidak memiliki alasan atau tujuan hidup;
  - perasaan kesepian dan terkucil yang sangat kuat;
  - perasaan bersalah atau menyalahkan diri sendiri atas suatu peristiwa yang telah terjadi, atau percaya bahwa dirinya menjadi beban untuk orang lain (misal menyatakan bahwa orang lain akan menjadi lebih baik apabila ia tidak ada);
  - perasaan benci, kesal, dongkol atau muak yang amat sangat terhadap diri sendiri;
  - tingkat kecemasan atau kegelisahan yang tinggi;
  - gangguan tidur – sulit tidur, atau tidur sepanjang waktu;
  - keinginan atau hasrat untuk mati, termasuk berdoa pada Tuhan agar diambil nyawanya.
- Menarik diri dari teman-teman, keluarga, atau lingkungan sekitar, termasuk mengurung diri di dalam rumah atau di dalam kamar; atau mengisolasi diri dari interaksi dengan orang lain.
- Meningkatnya suasana hati yang sedih/depresi secara mendadak atau drastis (termasuk lebih banyak menangis daripada biasanya atau tidak banyak tersenyum).
- Melukai diri sendiri seperti mengiris bagian tubuh dengan benda tajam, membakar diri sendiri, meracuni diri sendiri (meminum racun nyamuk atau insektisida lainnya), atau membenturkan kepala ke dinding.

- Berkurangnya nafsu makan secara drastis dan berkurangnya berat badan tanpa disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti diet atau sakit.
- Kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya disenangi.

**Seseorang bisa jadi mengancam untuk melukai atau membunuh dirinya sendiri, atau mengatakan bahwa mereka ingin mati, melalui lisan atau tulisan. Waspada jika seseorang:**

- berbicara atau menulis tentang kematian atau bunuh diri, termasuk tiba-tiba bercanda tentang kematian, bunuh diri, atau meninggalkan catatan, puisi, atau surat wasiat bunuh diri. Bisa juga mengungkapkan langsung kepada orang dekat bahwa dirinya ingin bunuh diri. Atau mengatakan ingin menghilang atau bahkan benar-benar 'menghilang' (pergi tanpa kabar). Atau mengatakan 'waktunya telah tiba' atau 'inilah waktunya untuk beristirahat'.
- mencari cara untuk membunuh diri sendiri, contohnya mencari cara untuk mendapatkan obat/ jenis racun tertentu, senjata/ alat lainnya, termasuk bertanya tentang metode bunuh diri yang memungkinkan. Misalnya, "Apakah meminum ini dengan dosis 100 mg dapat membunuhku?" Atau "Apakah aku akan mati jika melompat dari gedung itu?" Waspada bahwa mungkin bunuh diri dilakukan dengan metode lain, sehingga perhatikan semua alat yang bisa digunakan untuk bunuh diri di sekitarnya (tidak hanya senjata api, tali, atau obat tidur, melainkan juga pisau, aneka jenis racun, bensin, dsb).
- mengekspresikan dalam kata maupun perbuatan bahwa dia merasa tejabak, seperti tidak ada jalan keluar, atau bahwa bunuh diri adalah satu-satunya jalan keluar.
- mengatakan bahwa dia merindukan orang-orang terdekat yang sudah meninggal, termasuk di antaranya menanti-nanti untuk dapat bertemu orang yang sudah meninggal atau lebih sering mengunjungi makam mereka.
- mengunggah atau menunjukkan perilaku yang tidak biasa di media sosial (contoh: merubah gambar profil menjadi gambar hitam atau berkaitan dengan bunuh diri dan simbol kematian, membuat status yang meresahkan, meninggalkan obrolan grup di media sosial, dan mendeaktivasi akun).

**Seseorang bisa jadi melakukan hal-hal yang membahayakan diri atau mengancam jiwanya, sebagai contoh:**

- Dengan sengaja menolak atau menghentikan konsumsi obat-obatan medis.
- Tidak mau makan sehari-hari.

Seseorang bisa juga mencoba untuk menyelesaikan semua urusan-urusannya dengan orang lain, contohnya:

- Membagikan benda-benda berharga miliknya.
- Meminta seseorang untuk bertanggung jawab merawat hal-hal yang menjadi tanggungannya (misalnya sandi rekening).
- Menyiapkan perlengkapan kematiannya sendiri atau membeli barang-barang yang berkaitan dengan pemakaman (misalnya kain kafan).
- Menghubungi orang lain (misalnya anggota keluarga atau orang yang sudah lama tidak mereka hubungi) untuk mengucapkan selamat tinggal, meminta maaf, atau memperbaiki kesalahan.

Seseorang bisa jadi menunjukkan satu atau beberapa tanda-tanda di atas, namun mungkin juga sama sekali tidak menunjukkan tanda-tanda tersebut.

Jika terlihat tanda-tanda tersebut pada seseorang dan Anda mencurigai orang tersebut memiliki kecenderungan untuk bunuh diri, Anda mungkin perlu mengungkapkan kekhawatiran Anda kepadanya. Jika tidak yakin bahwa tanda-tanda yang Anda lihat menjadi alasan yang cukup untuk mencurigai adanya kecenderungan bunuh diri, Anda bisa bertanya kepada seseorang yang mengenalnya dengan lebih baik, apakah seseorang tersebut memiliki kekhawatiran yang sama.

## **Bersiap untuk mendekati orang dengan kecenderungan bunuh diri (OKBD)**

Berhati-hatilah dengan sikap Anda. Pikirkan bagaimana perasaan Anda tentang bunuh diri dan cobalah memperkirakan efek dari sikap tersebut terhadap kemampuan Anda untuk memberikan bantuan pada OKBD. Misalnya keyakinan bahwa bunuh diri adalah tindakan yang keliru, atau sebaliknya, bahwa bunuh diri merupakan pilihan yang dapat diterima dalam kondisi tertentu. Apabila OKBD memiliki latar belakang budaya/keyakinan/agama yang berbeda dengan Anda, pahami bahwa mungkin dia memiliki keyakinan dan sikap yang berbeda pula. Ada baiknya pahami dengan lebih baik keyakinan umum (termasuk spiritual dan agama) tentang bunuh diri serta keyakinan dan sikap OKBD tentang bunuh diri.

**Pilih tempat khusus ketika berbicara dengan OKBD mengenai permasalahannya. Apabila Anda merasa seseorang mungkin memiliki ide bunuh diri tetapi Anda tidak mampu bertanya, mintalah tolong kepada orang lain yang mampu untuk bertanya.**

## **Melakukan pendekatan**

Apabila Anda memperkirakan terdapat risiko bunuh diri pada seseorang, segeralah bertindak cepat. Meskipun hanya kecurigaan kecil, Anda tetap harus mendekati orang tersebut.

Anda harus memiliki pengetahuan, sumber maupun informasi layanan terkait kondisi krisis bunuh diri sebelum berinteraksi dengan individu yang memiliki ide atau pemikiran bunuh diri (misalnya kontak layanan pencegahan bunuh diri atau layanan lain, pedoman pertolongan pertama pencegahan bunuh diri). Pilihlah waktu yang tepat dan sediakan waktu yang cukup untuk berbicara dengan OKBD tentang permasalahannya.

Hindari mengangkat topik tentang bunuh diri dengan OKBD saat sedang berdebat ataupun saat OKBD sedang marah, karena ada kemungkinan OKBD akan merespon secara negatif ataupun menjauh.

Pahami bahwa OKBD tidak selalu bersedia untuk bicara, atau Anda mungkin tidak berhasil melakukan pendekatan kepadanya. Jika hal ini terjadi, Anda harus menawarkan kepada OKBD untuk bicara dengan orang lain.

## Bertanya tentang pikiran bunuh diri

Setiap orang bisa mempunyai pikiran bunuh diri. Jika menurut Anda seseorang kemungkinan berpikiran untuk bunuh diri, sebaiknya bertanyalah secara langsung kepadanya. Satu-satunya cara untuk mengetahui bahwa seseorang mempunyai ide bunuh diri atau tidak adalah dengan bertanya.

Pahamilah bahwa lebih penting untuk menanyakan ide atau pikiran bunuh diri seseorang dibanding mengkhawatirkan bagaimana susunan kata yang digunakan untuk bertanya. Anda tetap perlu bertanya tentang ide atau pikiran bunuh diri yang dimilikinya meskipun merasa kurang nyaman pada saat bertanya. Hormati OKBD dan cobalah untuk tidak mengambil alih situasi yang ada.

*Berbicara  
tentang bunuh  
diri tidak akan  
'memunculkan  
ide bunuh diri'  
kepada  
seseorang.*

Mulailah percakapan dengan bertanya tentang apa yang OKBD rasakan. Berikan kesempatan untuk menceritakan atau mendiskusikan perasaan-perasaan negatifnya sebelum bertanya tentang ide bunuh dirinya. Sabar dan beri waktu kepadanya untuk sampai pada topik mengenai ide bunuh dirinya. Tanyakan terlebih dulu secara tidak langsung, contoh: "Apakah kamu pernah berharap bahwa kamu tidak lagi bisa terbangun saat pagi hari?" dan kemudian bertanyalah secara langsung apabila jawabannya 'ya'. **Contohnya, Anda bisa bertanya:**

*"Apakah kamu memiliki pikiran untuk bunuh diri?"* atau

*"Apakah kamu berpikir untuk membunuh dirimu?"*

Berbicara tentang bunuh diri tidak akan 'memunculkan ide bunuh diri' kepada seseorang. Sebaliknya, menanyakan ide bunuh diri yang dimiliki oleh OKBD justru akan memberikan kesempatan padanya untuk berbagi tentang masalah yang sedang dihadapinya dan menunjukkan kepadanya bahwa ada orang yang peduli.

**Penting untuk menghindari ekspresi negatif ketika mendengarkan ide bunuh diri seperti menghakimi, panik, kaget, marah. Berusahalah untuk tampak tenang, percaya diri, dan penuh empati dalam situasi krisis agar dapat memberikan efek yang sama pada OKBD.**

Jika Anda masih merasa khawatir setelah menanyai OKBD, jangan biarkan OKBD meyakinkan Anda bahwa kecenderungan bunuh dirinya tidak serius atau dapat ditangani sendiri.

## **Box 1**

### **Mengatasi kendala dalam berkomunikasi**

Anda tidak harus sama-sama berasal dari latar belakang budaya yang sama atau berjenis kelamin sama atau berusia sama. Hal yang jauh lebih penting adalah memiliki keinginan yang tulus untuk menolong. Namun demikian, apabila Anda berpikir OKBD merasa kurang nyaman berkomunikasi dengan Anda akibat perbedaan usia atau jenis kelamin, Anda harus mencari bantuan dari orang lain yang berusia atau berjenis kelamin sama dengannya.

Perlu diwaspadai bahwa stigma dan pandangan negatif tentang bunuh diri dapat menghalangi seseorang untuk mencari pertolongan dan mengungkapkan ide bunuh diri yang ada di benaknya. Pria mungkin cenderung kurang mengekspresikan emosinya. Ketika ditanya, mereka mungkin tidak akan secara terbuka mengakui percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan, dan malah berkata bahwa mereka “tidak sengaja overdosis obat atau keracunan”. Wanita dari latar belakang budaya atau agama tertentu mungkin malu atau tidak dalam posisi mencari pertolongan tenaga profesional, sehingga keluarga harus terlibat. Hal-hal tersebut dapat menjadi kendala bagi OKBD untuk terbuka dan mau mengungkapkan keinginan bunuh dirinya. Meskipun demikian, kendala-kendala ini tidak boleh dijadikan alasan untuk berhenti mencoba berbicara dengan orang yang Anda khawatirkan.

Bila terdapat hambatan komunikasi, tanyakan pertanyaan yang sederhana dan ulangi apa yang Anda katakan bila perlu.

### **Bagaimana sebaiknya saya berbicara dengan OKBD?**

Sampaikan kepadanya bahwa Anda peduli, hadir dan ingin membantu; serta tidak menginginkan pelaku untuk mati maupun tidak ingin kehilangan pelaku. Pertolongan pertama yang dibutuhkan tidak harus kehadiran secara fisik, tetapi dapat melalui telepon.

Jangan biarkan rasa takut mengatakan kata-kata yang salah atau tidak sempurna menghalangi Anda dari usaha mendorong OKBD untuk berbicara.

Pertimbangkan kepercayaan/agama yang OKBD anut dan rujuk kepada hal-hal tersebut dalam upaya mengubah pikiran mereka terhadap bunuh diri dan untuk mencegahnya bunuh diri. Namun demikian, perlu diingat bahwa pada kondisi krisis, OKBD mungkin tidak suka dinasehati dan Anda tidak boleh memberikan nasehat spiritual yang menghakimi (misalnya bahwa bunuh diri itu dosa). Bersikaplah mendukung dan memahami OKBD serta dengarkan mereka dengan penuh perhatian. Hindari mengatakan “sabar” kepada OKBD karena mereka mungkin akan merasa tidak dimengerti. Jangan pula hanya sekedar mengalihkan perhatiannya seperti mengatakan, “Ayo kita jalan-jalan!”.

Ide dan perilaku bunuh diri seringkali merupakan permohonan bantuan sekaligus upaya terakhir untuk lepas dari masalah dan tekanan. Berikan kesempatan kepadanya untuk mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran dan perasaannya (misalnya membiarkan mereka untuk menangis, mengekspresikan kemarahan, atau berteriak) dan menceritakan alasan mengapa ingin mati. Cari tahu sikapnya tentang bunuh diri, misalnya mungkin saja dia menganggap bahwa ‘bunuh diri adalah tindakan yang heroik’. Diskusikan mengenai masalah terkait hubungan, termasuk kekhawatiran tentang interaksi seksual dan kekerasan dalam hubungan/rumah tangga, khususnya dengan wanita.

*Jangan memberikan nasihat yang menghakimi seperti bahwa bunuh diri itu dosa.*

*Hindari mengatakan “sabar” kepada OKBD karena mereka mungkin merasa tidak dimengerti.*

Pahami alasan budaya di balik bunuh diri, misal pulung gantung, atau bahwa menurut budaya tertentu, bunuh diri lebih terhormat daripada menjadi beban orang lain. Pertimbangkan latar belakang budaya dan nilai yang dijunjung OKBD ketika menawarkan bantuan kepadanya.

Tanyakan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh OKBD. Katakan bahwa OKBD akan didengarkan, bahwa Anda ingin mendengarkan apa pun yang diceritakannya. Biarkan OKBD tahu bahwa sangat tidak apa-apa untuk membicarakan hal yang mungkin menyakitkan, meskipun itu berat. Meskipun demikian, pahami bahwa mungkin ada hal-hal yang tidak bisa diungkapkan, seperti rahasia-rahasia yang tidak aman untuk diceritakan.

Yakinkan OKBD bahwa perasaannya adalah sesuatu yang wajar. Yakinkan bahwa pikiran bunuh diri ialah hal yang umum, dapat dialami oleh banyak orang, dan sangat mungkin untuk mendapatkan pertolongan. Terima apa yang dikatakan OKBD tanpa menyetujui ataupun menentang perilaku atau sudut pandangnya. Akui, mengertilah dan hormati penderitaan yang dialaminya. Izinkan OKBD untuk mengungkapkan perasaannya dan menjelaskan alasannya ingin mati. Seseorang dapat merasa lega karena telah meluapkan pikiran dan perasaan mereka.

Cek apakah OKBD lebih memilih untuk ditemani dalam diam atau diajak mengobrol. Tunjukkan kepedulian dengan kontak fisik yang pantas, misal meletakkan tangan di pundaknya, menggenggam tangannya, atau memeluknya. Pelukan dapat meringankan beban psikologis. Namun demikian, jangan menyentuh, misalnya memeluk atau memegang tangan, tanpa persetujuannya, atau kecuali Anda memiliki hubungan personal yang dekat.

Tunjukkan padanya fakta bahwa dia masih hidup hingga saat ini dan berbicara dengan Anda berarti dia tidak begitu yakin untuk bunuh diri dan itu adalah hal yang positif dan perlu dihargai.

Ingatlah untuk berterima kasih kepadanya karena bersedia berbagi tentang perasaannya dan apresiasi keberaniannya atas hal tersebut.

*Yakinkan bahwa pikiran bunuh diri ialah hal yang umum, dapat dialami oleh banyak orang, dan sangat mungkin untuk mendapatkan pertolongan.*

Lihat *Kotak 2* Tips mendengarkan dan *Kotak 3* Apa yang tidak boleh dilakukan

## *Kotak 2*

### **Tips mendengarkan**

- *Bersabarlah dan berusaha untuk tetap tenang dan terkendali ketika OKBD menceritakan perasaannya.*
- *Dengar dan dorong OKBD untuk lebih banyak berbicara daripada Anda. Jika Anda perlu merespon, lakukan tanpa menghakimi.*
- *Tanyakan dengan pertanyaan terbuka untuk lebih mengetahui ide bunuh diri dan perasaannya serta masalah dibalik hal-hal itu. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang tidak bisa dijawab hanya dengan jawaban 'ya' atau 'tidak'.*
- *Jangan mengajukan terlalu banyak pertanyaan karena dapat membuat OKBD cemas. Tunjukkan bahwa Anda mendengarkan dengan merangkum apa yang di katakannya.*
- *Klarifikasi poin penting dengannya sehingga Anda tahu dia paham sepenuhnya.*
- *Tunjukkan empati kepadanya, misalnya dengan mengatakan "Saya memahami apa yang kamu rasakan".*

## Kotak 3

### Apa yang tidak boleh dilakukan Jangan

- memperdebatkan pikiran bunuh diri yang dimilikinya atau apakah bunuh diri itu benar atau salah.
- mengabaikan atau meremehkan perasaannya atau membandingkan masalah yang dialaminya dengan masalah orang lain.
- menunjukkan ketidaktertarikan atau sikap yang negatif melalui bahasa tubuh.
- menantang untuk merealisasikan rencana bunuh dirinya.
- mencoba mengambil alih kendali dan mengarahkan, kecuali jika OKBD berada dalam kondisi darurat langsung.
- memberikan harapan palsu atau janji yang tidak realistis terhadap permasalahannya.
- menyalahkannya karena ingin mengakhiri hidup, contohnya dengan mengatakan “Apakah kamu tidak malu melarikan diri dari masalah?” atau “Bunuh diri itu dosa”.

Jangan menghindari penggunaan kata ‘bunuh diri’. Penting untuk mendiskusikan isu ini secara langsung tanpa rasa takut atau penilaian negatif. Gunakan bahasa yang tepat ketika merujuk kepada bunuh diri dengan menggunakan terminologi ‘bunuh diri’ atau ‘meninggal akibat bunuh diri’. Hindari pula menggunakan kata-kata yang mengandung stigma dalam menjelaskan bunuh diri atau menyebut percobaan bunuh diri sebelumnya sebagai ‘gagal’, ‘tidak berhasil’, atau ‘nggak sukses’, yang mengesankan bahwa seharusnya berujung pada kematian jika berhasil. Juga hindari penggunaan istilah yang menghakimi seperti ‘gila’, ‘kenthir’, ‘gendheng’, dsb.

## Bagaimana mengetahui keseriusan situasinya?

### Anggap serius semua ide bunuh diri dan berbuatlah sesuatu!!

Jangan meremehkannya sebagai sekedar mencari perhatian. Tentukan mendesaknya tindakan selanjutnya berdasarkan tanda-tanda bunuh diri yang tampak, termasuk tingkatan risiko bunuh diri berdasarkan data dan jenis tanda-tandanya, juga faktor risiko utama dan alasan bunuh diri. Misalnya kejadian terkini yang membuat stres, diabaikan, kekerasan dalam hubungan/rumah tangga, gangguan jiwa, penyalahgunaan alkohol, atau percobaan bunuh diri sebelumnya).

Cari tahu dan tentukan apakah OKBD sudah memiliki rencana dan niat yang matang untuk bunuh diri atau masih dalam tahap pikiran saja seperti berpikir “Apa gunanya terus hidup?”.

Untuk melakukan ini, tanyakan kepada OKBD terkait hal-hal yang mempengaruhi keselamatan lanngsungnya:

- Apakah memiliki rencana bunuh diri.

- Bagaimana akan melakukan bunuh dirinya; gunakan pertanyaan langsung tentang bagaimana, kapan, dan di mana, termasuk alat tertentu yang direncanakan untuk digunakan. Waspadai bahwa metode dan peralatan yang disebutkan secara spesifik (misalnya dosis racun) dapat mengindikasikan keseriusan niatnya untuk bunuh diri (misalnya ketahui seberapa beracunnya obat-obatan yang ingin digunakan, contoh: Paraquat) untuk mengetahui seberapa serius risiko bunuh dirinya.
- Apakah sudah memulai rencana untuk mengakhiri hidup.
- Apakah pernah melakukan percobaan atau membuat rencana bunuh diri sebelumnya dan apa yang terjadi saat itu, atau, jika perlu, bertanya kepada orang-orang terdekatnya (anggota keluarga, teman, atau pemimpin agama setempat).

Tanyakan kepada OKBD apakah mengonsumsi alkohol atau obat-obatan (terlarang). Apabila iya, jangan mudah percaya ketika dia menyatakan tidak memiliki keinginan bunuh diri. Penggunaan alkohol atau obat-obatan lain dapat memperbesar risiko seseorang bertindak merealisasikan ide bunuh dirinya.

Apabila OKBD mengatakan mendengar suara-suara, tanyakan suara-suara tersebut mengatakan apa. Hal ini penting apabila suara-suara tersebut berhubungan dengan pikiran bunuh dirinya saat ini. Apabila OKBD menunjukkan gejala psikotik, jangan mudah percaya ketika dia menyatakan tidak memiliki keinginan bunuh diri.

Bertanyalah dukungan seperti apa yang OKBD inginkan dari Anda dan apakah ada yang bisa Anda bantu. Meskipun OKBD mengindikasikan percobaan bunuh dirinya hanya untuk mencari perhatian, Anda tetap harus menawarkan bantuan.

**Akan membantu pula mencari tahu apa yang pernah mendukung OKBD di masa lalu dan apa saja dukungan yang tersedia saat ini:**

- Apakah sudah pernah mengungkapkan perasaan mereka kepada orang lain?
- Apakah ada orang lain yang dapat dimintai bantuan dan dukungan?
- Apakah ada hal-hal berharga dalam hidupnya yang dapat mengurangi risiko bunuh diri, contohnya kedekatan dengan anak.
- Apakah sedang menjalani perawatan untuk masalah emosi/kesehatan jiwa atau mengonsumsi obat-obatan tertentu?

Ingat bahwa orang dengan risiko tertinggi untuk mengeksekusi ide bunuh dirinya adalah mereka yang sudah memiliki rencana, niat, dan telah menentukan waktu (memiliki cara/alat, tempat, waktu dan niat untuk melakukannya). Namun demikian, rencana bunuh diri yang kurang matang tidak juga menjamin keselamatan OKBD.

## **Kotak 4**

### **Waspada:**

- tentang alasan mengapa beberapa orang memiliki ide bunuh diri dan mengapa mereka tidak mencari pertolongan.
- bahwa lebih banyak percobaan bunuh diri terjadi daripada bunuh diri itu sendiri. Meskipun demikian, selalu anggap semua pikiran bunuh diri serius, terlebih ketika OKBD pernah melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya.
- tentang seberapa sering bunuh diri terjadi dan tentang hubungan bunuh diri dan gangguan jiwa. Tanyakan apakah terdapat riwayat gangguan jiwa atau bunuh diri dalam keluarganya. Tanyakan bagaimana keadaan di rumah dan tempat kerja/sekolah.
- faktor-faktor risiko, termasuk risiko dan alat/cara yang mungkin digunakan untuk bunuh diri yang terkait dengan profesi OKBD (misalnya OKBD adalah tenaga kesehatan yang punya akses terhadap obat dengan dosis tinggi atau terhadap jarum suntik).
- perbedaan faktor risiko bunuh diri pada pria, seperti pengaruh penggunaan alkohol dan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya).
- perbedaan faktor risiko bunuh diri lainnya pada wanita, misalnya kekerasan dalam hubungan/rumah tangga,
- bahwa ada orang-orang yang memiliki risiko lebih untuk melakukan tindakan bunuh diri, misalnya orang tua/lansia yang menderita sakit kronis dan kesepian, serta homoseksual dan LGBTs+ lainnya.
- bahwa peningkatan ekspresi emosi pada pria seperti menangis atau berperilaku agresif, dapat mengindikasikan risiko bunuh diri.
- bahwa bunuh diri tidak pernah disebabkan hanya oleh satu sebab atau satu kondisi seperti “pulung gantung” (mitos yang berkembang di masyarakat Gunungkidul, D.I. Yogyakarta terkait bunuh diri).

## **Bagaimana saya bisa menjaganya tetap aman?**

Segera setelah Anda memastikan adanya risiko bunuh diri, Anda harus bertindak untuk menjaga orang tersebut tetap aman.

Jangan sekalipun meninggalkan OKBD sendirian dalam kondisi krisis. Anda tidak harus selalu berada di dekatnya setiap saat, tetapi harus memeriksa secara rutin (misalnya dengan menyapanya, atau memantau lewat orang terdekat). Apabila Anda memperkirakan terdapat risiko bunuh diri dalam waktu dekat, segeralah bertindak cepat walaupun Anda tidak begitu yakin. Bekerjasamalah dengan OKBD dalam memastikan keselamatannya alih-alih bertindak sendiri dalam mencegah bunuh diri. Kecuali OKBD mengindikasikan adanya konflik atau hubungan yang bermasalah dengan keluarganya, Anda harus memberitahu keluarga intinya

mengenai keinginan bunuh dirinya. Mintalah bantuan dari keluarga, teman atau orang yang serumah dengannya untuk memastikan OKBD tidak memiliki akses pada senjata, racun, atau apapun yang dapat digunakan untuk bunuh diri.

*Bekerjasamalah dengan OKBD dalam memastikan keselamatannya alih-alih bertindak sendiri dalam mencegah bunuh diri.*

Singkirkan semua alat yang bisa digunakan untuk bunuh diri di sekitarnya (tidak hanya senjata api, tali, atau obat tidur, melainkan juga pisau, aneka jenis racun, minyak tanah, dsb).

OKBD seringkali percaya bahwa mereka tidak punya pilihan lain selain bunuh diri. Ingatkan bahwa dia memiliki kendali atas pikiran/ide bunuh dirinya; ide tersebut tidak perlu direalisasikan dan akan berlalu seiring berjalannya waktu. Nyatakan dengan jelas bahwa pikiran bunuh dirinya bisa jadi berkaitan dengan suatu gangguan yang bisa diobati, karena hal ini dapat memberikan harapan baginya. Apabila OKBD dalam kondisi yang benar-benar putus asa, penolong pertama harus mengambil alih dalam menjaga keselamatan orang tersebut.

Mintalah kepadanya untuk menunda keputusannya untuk bunuh diri. Dorong OKBD untuk mendiskusikan alasannya ingin mati dan alasannya untuk tetap hidup.

Akui (terima dahulu) jika OKBD mempertimbangkan kedua pilihan tersebut, dengan menekankan bahwa tetap hidup adalah sebuah pilihan untuknya. Dorong OKBD untuk memikirkan konsekuensi dari bunuh diri, baik untuk dirinya maupun orang terdekatnya, atau konsekuensi kesehatan jika selamat dari percobaan bunuh diri. Ingatkan OKBD bahwa dia dicintai dan akan dirindukan. Ingatkan OKBD bahwa dirinya berharga dan hidupnya berharga.

Jika Anda mengetahui bahwa OKBD memiliki impian atau cita-cita, ingatkan akan impian atau cita-citanya, karena hal itu bisa membuatnya mengurungkan keinginannya untuk bunuh diri. Dorong OKBD agar tetap hidup untuk bisa mewujudkan semua yang dicita-citakannya. Apabila cita-cita atau idealitanya tidak dapat tercapai, bantulah OKBD menemukan cita-cita atau idealita yang lebih realistis dan dapat diraih.

*Ingatkan OKBD bahwa dirinya berharga dan hidupnya berharga.*

Tanyakan masalah apa yang dihadapinya dan bagaimana Anda bisa membantu. Yakinkan OKBD bahwa ada solusi lain bagi permasalahannya selain bunuh diri. Yakinkan bahwa bunuh diri bukanlah hal terbaik atau solusi yang tepat atas permasalahannya. Tanpa menyepelekan/meremehkan masalah yang dialaminya atau membandingkannya dengan orang lain, bantu OKBD menempatkan permasalahannya dalam sudut pandang yang lebih obyektif dengan mengingatkan bahwa orang lain yang memiliki masalah yang jauh lebih buruk daripada dirinya pun tetap memilih untuk hidup. Dengan mendiskusikan masalah spesifik

yang dihadapinya, Anda dapat membantunya merasakan adanya harapan, bahwa ada jalan untuk menghadapi permasalahan yang sepertinya tidak mungkin diselesaikan.

**Bertanyalah tentang masalah mereka, cobalah untuk mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki, usulkan solusi dan bantulah mereka membuat rencana tindakan.**

Untuk mengurangi risiko bunuh diri, penting untuk membantu OKBD mencoba memecahkan masalah dan mencari jalan keluar. Yakinkan bahwa masalah akan berlalu dengan usaha-usaha penyelesaian yang dilakukan. Tawarkan bantuan padanya dengan melakukan hal-hal kongkrit positif untuk menyelesaikan masalah. Hal ini dapat memberinya kesempatan dan waktu untuk menghadapi situasinya atau memberinya kesempatan padanya untuk beristirahat sejenak. Bantu OKBD untuk membuat rencana atau target yang ingin dicapai. Anda juga bisa membantu dengan mengedukasi keluarga OKBD dan/atau pemuka agama sekitar mengenai tanda-tanda peringatan bunuh diri, risiko, dan bagaimana seharusnya mereka mendampingi OKBD.

Ketika berbicara dengan OKBD, fokuslah pada hal-hal yang membuatnya aman dan selamat untuk saat ini daripada fokus pada hal-hal yang menempatkannya pada situasi yang berisiko. Bicarakan mengenai potensi-potensi positif yang dimilikinya, harapan akan masa depan, dan alasan lain untuk terus hidup. Dorong OKBD untuk menemukan kekuatan pribadi dan hal-hal positif dalam hidupnya. **Jika Anda mendiskusikan mengenai sisi positif dan negatif dari hidupnya, bujuk dia untuk percaya bahwa tetap hidup adalah pilihan terbaik.**

*Yakinkan OKBD bahwa ada solusi lain untuk permasalahannya selain bunuh diri.*

Cari hal-hal yang bisa dilakukan bersama untuk melewati masa krisis. Anjurkan kepada OKBD untuk melakukan kegiatan yang di masa lalunya dapat membantunya menghadapi masalah, atau kegiatan yang disukainya. Usulkan hal-hal mudah yang bisa dilakukan OKBD untuk mengalihkan pikiran bunuh dirinya sehingga dia merasa memiliki kendali dan merasa berhasil. Dorong untuk melakukan hal-hal yang membuat rileks, seperti meditasi, mandi air hangat, jalan-jalan; atau membaca hal yang disukai; atau melakukan hal-hal aktif seperti berenang atau lari-lari. Anda boleh menawarkan diri untuk bergabung, jika diperlukan. Jika OKBD merupakan orang yang religius, dan melakukan hal-hal seperti membaca kitab suci, berdoa, dll, maka Anda harus mendukungnya. Juga dorong OKBD untuk menghabiskan waktu dengan orang-orang terdekat (keluarga, teman, tokoh agama).

Anda juga bisa melakukan hal-hal yang dapat menyenangkan untuknya/bersamanya. Seperti misalnya memasak makanan favoritnya, nonton film atau mendengarkan musik bersamanya.

Pastikan OKBD tidak mempunyai akses yang mudah terhadap hal-hal yang membahayakan dirinya. Singkirkan benda-benda berbahaya tersebut setelah OKBD memberikan kepercayaannya kepada Anda dan jika aman untuk melakukannya. Jika OKBD menolak memberikan benda-benda yang bisa digunakan untuk bunuh diri, cobalah untuk menjauhkan

OKBD dari tempat-tempat yang berisiko. Jika OKBD ingin ditinggalkan sendirian dan Anda bisa memastikan keselamatannya, maka Anda harus mengiyakan.

Atas seizin OKBD, informasikan mengenai keadaannya kepada profesional kesehatan mental di daerah tersebut, atau jika tidak ada, kader kesehatan jiwa atau tenaga kesehatan di puskesmas. Tawarkan diri untuk membersamai OKBD dalam jangka waktu yang tidak terlalu panjang (contohnya semalam). Jika OKBD setuju untuk ditemani dalam jangka waktu tertentu, buatlah aturan komunikasi yang jelas (misalnya OKBD harus menghubungi Anda setiap kali pikiran bunuh dirinya muncul, atau harus segera merespon jika Anda menanyakan kondisinya).

Apabila pembicaraan tentang bunuh diri dengan OKBD terjadi melalui telepon, tenangkan OKBD dan cek apakah ada seseorang di dekatnya yang bisa dihubungi untuk menemaninya, dan minta OKBD untuk menunggu hingga seseorang datang. Dorong mereka untuk menjauhkan benda-benda berbahaya dari jangkauannya. **Jika diperlukan**, hubungi layanan gawat darurat agar mereka tidak sendiri. Jika harus menghubungi pihak kepolisian, beritahukan bahwa orang yang membutuhkan bantuan mempunyai kecenderungan bunuh diri sehingga mereka dapat merespon dengan tepat.

Buatlah sebuah rencana untuk menjaga OKBD tetap aman (lihat Kotak 5 Rencana Keselamatan). Libatkan OKBD sebanyak mungkin dalam penyusunan rencana keselamatan. Namun demikian, jangan menganggap bahwa rencana keselamatan sudah cukup untuk membuat OKBD aman.

**Ingatlah bahwa meskipun Anda bisa menawarkan bantuan, Anda tidak bertanggung jawab atas perilaku orang lain dan tidak bisa mengatur apa yang mungkin mereka lakukan.**

**Lihat Kotak 5. Rencana Keselamatan**

## Kotak 5

### **Rencana Keselamatan**

*Rencana keselamatan adalah persetujuan antara OKBD dengan penolong pertama yang meliputi tindakan-tindakan untuk menjaga OKBD tetap aman. Susunlah rencana keselamatan hanya dengan OKBD yang Anda kenal dengan baik. Jika OKBD tidak keberatan, Anda dapat melibatkan orang yang dipercayainya dalam menyusun rencana keselamatan, seperti teman, sanak keluarga, profesional, atau tokoh agama dan tokoh masyarakat.*

*Libatkan keluarga atau orang terdekat yang memiliki hubungan yang positif dengan OKBD dalam penyusunan rencana keselamatan. Jika OKBD memiliki anak yang sudah cukup usia, tanyakan kepadanya tentang anaknya, dan cobalah untuk meyakinkan agar anaknya dilibatkan dalam penyusunan rencana keselamatan. Rencana keselamatan seharusnya dikembangkan berdasarkan latar belakang sosial-budaya OKBD (termasuk latar belakang spiritual/agama). Bekerjasamalah dengan OKBD untuk menyusun rencana-rencana guna memastikan keselamatannya selama 24 jam, 48 jam, hingga 72 jam ke depan.*

*Rencana keselamatan yang disusun harus:*

- *Memuat persetujuan bahwa OKBD tidak akan mencoba untuk bunuh diri.*
- *Memuat persetujuan bahwa OKBD tidak akan menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan terlarang lainnya.*
- *Lebih fokus kepada apa-apa saja yang seharusnya dilakukan oleh OKBD daripada apa-apa saja yang tidak boleh dilakukannya. Jika OKBD menolak untuk membuka diri, rencana keselamatan yang dikembangkan bersama sebaiknya berfokus pada hal-hal yang mungkin dilakukan.*
- *Jelas dan terperinci, menyebutkan apa-apa saja yang akan dilakukan, siapa yang akan melakukan, dan kapan itu akan dilakukan.*
- *Masukkan kontak yang selalu siap untuk dihubungi 24 jam yang disetujui oleh OKBD untuk dihubungi jika OKBD merasa ingin bunuh diri (seperti dokter pribadinya, profesional kesehatan jiwa, puskesmas atau pusat krisis bunuh diri, juga keluarga dan teman-temannya).*
- *Kontak-kontak tersebut harus disimpan di tempat yang dapat diakses oleh OKBD. Mintalah kepada OKBD untuk menyimpan daftar kontak pihak-pihak yang bisa dihubungi dan yang dia mau menghubungi jika merasa ingin bunuh diri.*

*Jika OKBD tidak mau membuat rencana keselamatan, maka tidak aman meninggalkannya sendirian dalam jangka waktu berapapun/kapanpun dan Anda harus memastikan ada seseorang yang berada di dekatnya (berada di ruang yang sama, terlihat mata) dan segera mintalah bantuan dari orang lain, seperti keluarga, teman dekat, orang yang dapat dipercaya. Jika perlu, hubungi layanan darurat kesehatan mental atau polisi.*

*Terakhir, bantu OKBD untuk memutuskan siapa-siapa saja yang bisa mereka hubungi jika muncul kembali keinginan untuk bunuh diri di kemudian hari.*

## Bagaimana dengan bantuan profesional dan lainnya?

Yakinkan OKBD bahwa semua orang pasti pernah melewati saat-saat terberat dalam hidup dan membutuhkan dukungan, dan bahwa mencari pertolongan merupakan langkah awal untuk merasa lebih baik.

Tanyakan kepadanya apakah bersedia untuk dibantu dihubungkan atau bertemu dengan teman terdekat, keluarga, atau pemimpin agama yang dipercaya.

Dorong OKBD untuk mencari bantuan profesional yang sesuai sesegera mungkin (misalnya bertemu psikiater atau psikolog, atau profesional kesehatan mental lainnya) dan jika diperlukan, tawarkan bantuan untuk menghubungi mereka. Jika OKBD setuju, Anda bisa mengidentifikasi keluarga terdekat/sahabat dekat dari OKBD dan menghubungi mereka untuk mendampingi. Jangan beranggapan bahwa OKBD akan berangsur baik dengan sendirinya tanpa perlu dibantu atau beranggapan bahwa OKBD akan mencari bantuan atas inisiatifnya sendiri. Cari informasi-informasi dan layanan yang tersedia untuk membantu OKBD, termasuk layanan instalasi gawat darurat (IGD) terdekat, kantor polisi, profesional kesehatan jiwa (misalnya psikolog puskesmas) atau saluran telepon pencegahan bunuh diri, jika ada.

## Sediakan informasi tersebut kepada OKBD dan diskusikan pilihan pencarian bantuan dengannya.

Mintalah izin dari OKBD untuk menghubungi dokter pribadinya atau profesional kesehatan mental mengenai masalah mereka. Jika mungkin, hubungi tenaga profesional kesehatan yang sudah dikenalnya dan dipercaya. Tawarkan diri untuk menemaninya ke dokter, profesional kesehatan mental atau layanan bantuan lain (misalnya kelompok teman sebaya). Bawalah OKBD ke tempat aman terdekat dalam situasi krisis (misal tempat ibadah, rumah sakit, atau kantor polisi), **jika diperlukan**.

## Bagaimana jika OKBD ragu atau menolak untuk mencari bantuan?

Terus dorong OKBD untuk mencari bantuan. Pastikan seseorang yang dekat dengan OKBD sadar dengan situasi tersebut, misal teman dekat atau keluarga. Yakinkan OKBD bahwa dia membutuhkan bantuan di masa krisis dan bahwa dia tidak akan disalahkan atau dihakimi dengan menemui tenaga profesional kesehatan mental.

Jika perlu, hubungi kantor polisi terdekat, puskesmas, pusat krisis bunuh diri, atau profesional kesehatan lain dan mintalah saran atas situasi yang terjadi, tanpa sepengetahuan OKBD. Jika perlu, antar OKBD ke IGD terdekat. Jika harus menghubungi pihak kepolisian, informasikan bahwa orang yang membutuhkan bantuan mempunyai kecenderungan bunuh diri sehingga mereka dapat merespon dengan tepat.

Sangat penting untuk memastikan bahwa remaja/anak di bawah umur yang memiliki kecenderungan bunuh diri mendapatkan pertolongan dari tenaga kesehatan, grup pendukung (*support group*) atau organisasi di komunitas yang berkaitan. Mintalah persetujuan darinya bahwa Anda akan menghubungi seseorang dalam jangka waktu tertentu.

Jika Anda tidak mampu membujuk remaja/anak tersebut untuk mencari pertolongan, Anda harus mencari pertolongan dari seseorang yang dia percaya, seperti sambungan telepon pencegahan bunuh diri (jika ada) atau tenaga profesional kesehatan mental. Jika risikonya melakukan bunuh diri sangat tinggi, mintalah dia untuk menghubungi nomor gawat darurat (nomor polisi terdekat atau puskesmas atau pusat krisis bunuh diri). Jika dia tidak mau melakukannya sendiri, Andalah yang harus melakukannya.

Bersiaplah bahwa OKBD mungkin saja marah atau merasa dikhianati ketika upaya bunuh dirinya dicegah atau dibantu untuk mendapatkan pertolongan dari tenaga profesional.

## **Bagaimana jika OKBD memiliki senjata?**

Mintalah OKBD untuk memberikan senjata tersebut atau cobalah mengambalnya dari OKBD, dengan catatan pastikan keselamatan diri Anda jika melakukannya. Jika diperlukan, carilah bantuan dari keluarga, tetangga atau orang lain untuk menjauhkan senjata tersebut.

Jika OKBD bersedia memberikan berbagai alat yang hendak ia gunakan untuk bunuh diri, Anda harus segera menjauhkannya dari tempat-tempat yang berisiko atau membuang alat-alat tersebut. Jika OKBD bersedia untuk menyerahkan sarana bunuh dirinya untuk suatu ketika ingin memintanya kembali, Anda harus menahannya dengan argumen-argumen yang memperlama proses, dan katakan bahwa Anda akan menyimpannya. Anda boleh membuangnya dengan persetujuan OKBD. Namun, jika suatu saat OKBD ingin mengambalnya kembali, perlu disepakati waktu dan kondisi seperti apa yang aman bagi OKBD untuk mengaksesnya. Jika kondisi aman tidak tercapai, maka Anda boleh tetap menyimpannya.

Jika OKBD tidak bersedia menyerahkan sarana-sarananya untuk bunuh diri, layanan darurat harus segera dihubungi secepat mungkin.

## **Bagaimana jika OKBD ingin saya berjanji untuk merahasiakan kondisinya?**

Cobalah yakinkan OKBD bahwa lebih baik tidak merahasiakan keinginan bunuh dirinya dan agar melibatkan orang lain, seperti ahli, profesional, atau anggota keluarga. Jelaskan alasannya, misalnya "Saya terlalu peduli kepadamu dan tidak tega menyimpan rahasia seperti ini. Kamu membutuhkan bantuan, dan saya ada di sini untuk membantumu mendapatkan bantuan yang kamu butuhkan." Jika OKBD masih kecil/belum dewasa, Anda harus membuat orang-orang terdekat mereka (seperti keluarga atau orang dewasa yang dekat dengannya) menyadari keinginannya untuk bunuh diri. Jangan mencoba mengambil alih tanggung jawab milik OKBD. Biarkan OKBD tahu bahwa sekuat apa pun usaha Anda, tanggung jawab utama tetap ada padanya.

Perlakukan OKBD dengan penuh hormat dan libatkan dalam memutuskan siapa saja yang perlu tahu tentang krisis bunuh diri ini dan hal-hal mana saja yang perlu dirahasiakan. Jika Anda memutuskan untuk melibatkan profesional atau orang lain, Anda harus memberitahunya dan jelaskan bahwa hal ini diperlukan untuk memastikan keselamatannya, juga keselamatan orang lain.

Jika OKBD menolak untuk memberi izin membuka informasi tentang keinginan bunuh dirinya, Anda mungkin saja perlu melanggar kepercayaannya untuk memastikan keselamatannya. Contohnya, jika terdapat risiko segera dan remaja/anak di bawah umur dengan keinginan bunuh diri meminta Anda untuk berjanji merahasiakan pembicaraan tentang ide bunuh dirinya, Anda harus setuju. Namun, jika memang sangat diperlukan demi menjaganya tetap aman, Anda boleh membocorkan rahasia itu kepada seseorang yang bisa memastikan keamanannya. Anda seharusnya tidak merahasiakan ide bunuh diri OKBD dari seseorang yang mungkin dapat menolongnya. Boleh mendiskusikannya dengan orang tersebut mengenai pikiran bunuh diri OKBD dan bagaimana cara membantunya, dengan tetap merahasiakan detail-detail yang rahasia.

Ingatlah bahwa lebih baik OKBD marah kepada Anda karena telah membocorkan keinginan bunuh diri tanpa seizinnya agar OKBD mendapat pertolongan daripada kehilangan OKBD karena bunuh diri.

## **Bagaimana jika OKBD sudah melakukan percobaan bunuh diri?**

Apabila OKBD sudah melukai dirinya, Anda harus memberikan bantuan medis, kemudian memanggil ambulans.

**Ingat, meskipun telah berusaha sekuat tenaga, kita tidak selalu mungkin untuk mencegah bunuh diri.**

## **Melukai diri dengan alasan selain bunuh diri**

Jangan selalu menganggap bahwa orang yang melukai dirinya sendiri adalah orang yang ingin bunuh diri, karena ada orang-orang yang melakukannya karena alasan lain selain bunuh diri. Apabila Anda merasa ragu apakah luka tersebut merupakan hasil dari luka yang tidak disengaja atau dari percobaan bunuh diri, Anda sebaiknya bertanya langsung dengan pertanyaan terbuka, contohnya “Itu luka karena apa?”.

Bagi sebagian orang, melukai diri sendiri dimaksudkan untuk meredakan kesedihan yang tak tertahankan, agar tak lagi merasa mati rasa, atau alasan emosional lainnya. Hal tersebut bisa cukup mengganggu untuk dilihat. Terdapat *First aid guidelines for non-suicidal self-injury* (Pedoman pertolongan pertama untuk menolong seseorang yang melukai diri dengan alasan bukan bunuh diri) (<http://mhfa.com.au/file/1142/download>) yang meskipun tidak secara

spesifik disusun untuk masyarakat Indonesia, bisa membantu untuk memahami dan membantu jika hal tersebut terjadi.

## Menjaga diri sendiri

Jangan membahayakan diri sendiri ketika menolong OKBD, misalnya jika OKBD tanpa sengaja melakukan kekerasan. Setelah membantu OKBD, pastikan untuk melakukan hal yang bisa mengembalikan kesehatan mental Anda (*self-care*). Menyediakan dukungan dan bantuan kepada OKBD merupakan pekerjaan yang melelahkan sehingga penting untuk menjaga diri sendiri.

## CATATAN PENTING

### Tujuan pedoman ini

Pedoman ini dirancang untuk membantu anggota masyarakat agar dapat melakukan pertolongan pertama kepada seseorang yang memiliki kecenderungan bunuh diri. Peran penolong pertama adalah untuk mendampingi orang tersebut hingga bantuan profesional yang tepat sudah diterima OKBD atau krisis telah terlewati.

### Pengembangan pedoman

Pedoman ini didasarkan pada opini para ahli yang tergabung dalam sebuah panel ahli yang melibatkan profesional kesehatan jiwa dan orang yang memiliki pengalaman langsung terkait kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri, tentang bagaimana membantu seseorang yang mungkin memiliki keinginan bunuh diri. Metodologi yang dilakukan berdasarkan Ross AM, Jorm AF, Kelly CM. Re-development of mental health first aid guidelines for suicidal ideation and behaviour: A Delphi study (<https://mhfa.com.au/cms/mental-health-first-aid-guidelines-project>).

Kuesioner yang digunakan pada tahap awal penelitian Delphi ini didasarkan pada kuesioner yang digunakan dalam pedoman pertolongan pertama pencegahan bunuh diri di negara-negara Asia serta populasi migran dan pengungsi, yang studinya dipimpin oleh Erminia Colucci dan dapat dilihat di <https://movie-ment.org/suicide-first-aid-guidelines/>

### Bagaimana cara menggunakan pedoman ini

Pedoman ini merupakan sekumpulan rekomendasi umum tentang bagaimana menolong seseorang di Indonesia yang mungkin memiliki kecenderungan bunuh diri. Setiap orang unik, sehingga penting untuk menyesuaikan bantuan yang diberikan dengan kebutuhan orang yang ditolong. Oleh karena itu, rekomendasi-rekomendasi ini bisa jadi tidak selalu sesuai untuk setiap orang yang mungkin memiliki kecenderungan bunuh diri.

# PEDOMAN PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS PADA UPAYA BUNUH DIRI

Sumber-sumber lain terkait bagaimana mendiskusikan bunuh diri dapat dilihat di [www.conversationsmatter.com.au](http://www.conversationsmatter.com.au). Meskipun tidak dirancang secara spesifik untuk masyarakat Indonesia, mungkin saja sumber-sumber ini dapat membantu.

Meskipun pedoman ini mengandung hak cipta, dokumen ini boleh dicetak ulang secara bebas maupun disebarluaskan secara daring atau elektronik, untuk tujuan-tujuan nirlaba, dengan menyebutkan sumbernya.

Sitasi pedoman ini:

Setiyawati, D., Colucci, E., Jatmika, W., Puspakesuma, N., Hidayati, N., Retnowati, S., & Hamzah, F. (2021). *Pedoman pertolongan pertama psikologis pada upaya bunuh diri*. Yogyakarta: Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Pertanyaan dapat dikirimkan kepada Dr. Diana Setiyawati, Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada melalui email [diana@ugm.ac.id](mailto:diana@ugm.ac.id) atau kepada

Dr. Erminia Colucci, Department of Psychology, School of Science and Technology, Middlesex University London, United Kingdom melalui email [e.colucci@mdx.ac.uk](mailto:e.colucci@mdx.ac.uk).

Desain karya seni dalam sampul oleh Agus Sugianto (Anto SG). Kontribusi dari Center for Public Mental Health dan Universitas Gadjah Mada serta para profesional dan para ahli yang terlibat dalam pengembangan pedoman ini sangat diapresiasi.

*Pedoman dalam bahasa Indonesia dan Inggris bisa diunduh di laman*

[www.cpmh.psikologi.ugm.ac.id](http://www.cpmh.psikologi.ugm.ac.id)

*Seluruh Pedoman Pertolongan Pertama Pencegahan Bunuh Diri (berbahasa Inggris) bisa diunduh di laman*

<https://movie-ment.org/suicide-first-aid-guidelines/>



UNIVERSITAS GADJAH MADA  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
CENTER FOR PUBLIC MENTAL HEALTH



Middlesex  
University  
London