

Peran layanan bimbingan konseling kampus dalam mencegah bunuh diri dikalangan mahasiswa

Nayya Hajar Bintang Mardianta

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nayybintennar@gmail.com

Kata Kunci:

bunuh diri; kesehatan mental;
bimbingan konseling;
mahasiswa; masalah

Keywords:

suicide; mental health;
guidance counseling;
students; problems

ABSTRAK

Bunuh diri adalah masalah yang serius yang memengaruhi individu dan dapat memberikan dampak yang buruk kepada keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental menjadi kunci dalam upaya pencegahan bunuh diri. Bimbingan Konseling di perguruan tinggi sangat di butuhkan. Bimbingan konseling adalah serangkaian aktivitas antara konselor dengan klien secara tatap muka untuk membantu menyelesaikan masalah atau sekedar memberi kritik dan saran. Bimbingan konseling tidak hanya dapat membantu mahasiswa untuk sukses di era saat ini. Namun bimbingan konseling juga harus

mampu memberikan pelayanan perkembangan dan mencegah adanya masalah yang dapat menghambat jalannya perkuliahan. Artikel ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa untuk menurunkan angka kematian yang disebabkan oleh bunuh diri dikalangan mahasiswa. Yang mana, kesehatan mental ini sangat berpengaruh pada kesejahteraan mahasiswa.

ABSTRACT

Suicide is a serious problem that affects individuals and can have a devastating impact on families and communities. Mental health is key in suicide prevention efforts. Guidance Counseling in higher education is really needed. Guidance counseling is a series of activities between counselors and clients face to face to help solve problems or simply provide criticism and suggestions. Guidance counseling can not only help students to be successful in the current era. However, counseling guidance must also be able to provide developmental services and prevent problems that could hinder the progress of studies. This article shows that counseling plays an important role in maintaining student mental health to reduce the death rate caused by suicide among students. Therefore, mental health has a big influence on student well-being.

Pendahuluan

Akhir-akhir ini percobaan bunuh diri sering terjadi dikalangan mahasiswa. Kasus tersebut disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu masalah percintaan, depresi karena kondisi ekonomi, anak dari keluarga yang kurang harmonis, masalah di sekolah atau perkuliahan, dan lain-lain. Dimana pada masa remaja yaitu masa transformasi dari anak menuju remaja yang pada umumnya masalah menjadi sangat kompleks dan membutuhkan arahan dari bimbingan konseling atau fasilitas pelayanan Kesehatan mental dari perkuliahan di karenakan mahasiswa ada yang tinggal di kos atau asrama yang mana mereka jauh dari orang tua dan harus hidup mandiri dalam menyelesaikan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

masalahnya. Padahal masa-masa itulah terjadi pergejolakan jiwa yang pesat dan membutuhkan banyak arahan dari orang yang berpengalaman (Putri et al., 2019).

Faktanya Kesehatan mental sering kali diabaikan oleh Masyarakat dan lebih menganggap penting penyakit menular. Padahal penelitian menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara Kesehatan fisik dengan Kesehatan mental. Menurut Merram Webster Kesehatan mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang baik yang memungkinkan individu menggunakannya dengan optimal dengan tujuan memenuhi kebutuhan hidup mereka (Sumendap & Tumuju, 2023). Bunuh diri ini menjadi isu yang serius. Bunuh diri yaitu membunuh diri sendiri dengan disengaja.

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk lebih percaya diri dan berani bercerita tentang masalah yang dialami kepada konselor. Mahasiswa akan lebih sadar akan pentingnya Kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari karena jika hal itu terabaikan akan sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan Tindakan bunuh diri. Artikel ini tidak dibuat untuk melakukan tindakan bunuh diri tersebut melainkan untuk pencegahan.

Pembahasan

Aksi bunuh diri akhir-akhir ini seperti suatu hal yang menular. Kehidupan adalah anugrah dari Allah SWT yang harus kita syukuri. Namun sayang sekali banyak dari sekian manusia lebih memilih mengakhiri hidupnya dengan jalan pintas seperti ini Ketika masalah menyimpannya. Padahal dalam islam bunuh diri juga di haramkan dan merupakan dosa besar. Sebagaimana sabda-Nya dalam QS. An-nisa' ayat 29-30: "Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka kami kelak akan memasukkannya kedalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah." Kebanyakan yang melakukan aksi bunuh diri itu dari kalangan mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan.

Tujuan pendidikan yaitu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan bangsa. Apalagi memasuki perguruan tinggi dimana para mahasiswa mendapatkan pengalaman hidup termasuk merasakan hubungan sosial yang baru dan mempersiapkan banyak hal untuk kedepannya. Mayoritas mahasiswa tinggal di asrama yang mana mereka dituntut mandiri dan hal itu menjadi suatu tekanan seperti jauh dari keluarga, belajar menjalin hubungan dengan teman dikampus, dan membangun kebiasaan belajar yang baik dan dapat mengatur waktu secara efektif. Meningkatnya tantangan ini akan menyebabkan banyak dampak bagi mahasiswa karena belum mempunyai kesiapan dalam menentukan pilihan yang bisa memicu masalah lain (Wahyuni et al., 2018).

Kesehatan mental yang baik itu bentuk dari kesejahteraan mahasiswa. Hal itu menjadi sebuah potensi yang dapat membantu mencegah munculnya beberapa masalah yang dihadapi mahasiswa khususnya untuk para mahasiswa baru. Mayoritas perguruan tinggi memberikan layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam memfasilitasi dan menyelesaikan masalah-masalah agar angka bunuh diri dikalangan mahasiswa semakin menurun.

Dampak Kesehatan Mental bagi Kesejahteraan Mahasiswa

Kesehatan mental yang buruk akan berdampak kepada Tindakan bunuh diri apabila tidak segera ditangani. Di Indonesia, depresi menjadi salah satu penyebab mahasiswa bunuh diri. Seseorang yang mengalami depresi mempunyai ciri-ciri berikut: mudah marah, cemas dan lebih memilih untuk menyendiri. Selain itu, bunuh diri disebabkan oleh tekanan sosial karena pada dasarnya individu diuntut untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya yang dapat mempengaruhi mereka. Tekanan sosial juga mempunyai dampak yang penting bagi Kesehatan mental seseorang. Karenan jika kurang dalam berinteraksi atau bersosial itu akan menyebabkan seseorang kesepian dan memicu terjadinya stress (Setiawan & Setiawan, 2024). Hal tersebut dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri. Penting bagi individu untuk menjaga Kesehatan mental masing-masing karena sangat penting untuk mencegah adanya Tindakan bunuh diri.

Upaya pencegahan bunuh diri

Bunuh diri dapat dicegah dengan memperbaiki jaringan sosial pertemanan, keluarga karena jaringan ini mendukung individu dalam memberi makna kehidupan bisa dengan bantuan layanan bimbingan konseling untuk meminta tips atau saran. Bimbingan konseling juga bisa mengarahkan mahasiswa untuk memiliki tujuan jangka Panjang hal ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih sadar akan kerugian dari bunuh diri. Selain itu, BK bisa membuat mahasiswa dengan konselor terhubung dengan cara terapis hal ini bisa menjadi jalan untuk membicarakan berbagai pikiran dan perasaan si mahasiswa ini. Tak hanya itu, Masyarakat juga harus terlibat dalam upaya pencegahan bunuh diri ini dengan mempelajari tanda-tanda peringatan, memperkenalkan pencegahan dan ketahana serta komitmen terhadap perubahan sosial.

Metode

Tipe penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pengambilan sampel ini memakai Teknik *accidental sampling*. Responden terkumpul 62 mahasiswa, dengan rentang usia 17 tahun keatas. Skala penelitian menggunakan The Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised ($\alpha = 0.760$) dari Osman, Bagge, Gutierrez, Konick, Kopper, dan Barrios (2001). Skala SBQ-R digunakan dengan pertimbangan dapat dipakai untuk mengukur ide dan upaya (ideation dan attempt) bunuh diri yang pernah ingin dilakukan (past suicidal behavior) oleh mahasiswa.

Tabel berikut akan memperjelas bahwa mahasiswa dengan Tingkat kecenderungan ide dan upaya bunuh diri yang tinggi (58,1%)

Tabel 2. Demografi Responden.

	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Male	9	14,5%
	female	53	82,5%
Total		62	100%
Rentang usia	17-19	11	17,8%

	20-22	22	35,5%
	23-25	22	35,5%
	26 keatas	7	11,2%
Total		62	100%
Relationship	Memiliki Pasangan	15	24,2%
	single	47	75,8%
Total		62	100%

Tabel 1. Tingkat Ide dan Upaya Bunuh diri.

SBQR					
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	36	58.1	58.1	58.1
	Rendah	26	41.9	41.9	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Sumber: (Idham et al., 2019)

Gambar 1.1 kasus bunuh diri dikalangan mahasiswa**Gambar 1.** Ilustrasi Mayat (Liputan6.com)

Sumber: <https://www.liputan6.com/surabaya/read/5445500/kronologi-mahasiswi-kedokteran-unair-ditemukan-tewas-di-dalam-mobil-diduga-bunuh-diri?page=2>

Kesimpulan dan Saran

Mengenal pentingnya menjaga Kesehatan mental yang memiliki hubungan dengan tindakan bunuh diri. Dengan begitu tujuan artikel ini untuk membuka kesadaran dan menambah pemahaman bahwa Kesehatan mental yang baik bisa mencegah adanya tindakan yang tidak diinginkan seperti bunuh diri. Salah satu cara untuk mencegah yaitu dengan program bimbingan konseling bagi mahasiswa. Pada umumnya, kampus harus

memberikan pelayanan perkembangan dan Kesehatan mental agar mahasiswa bisa menceritakan keluh kesah yang sedang mereka alami. Yang mana jika tidak ada tempat untuk mencurahkan isi hati akan memicu terjadinya bunuh diri. Tak hanya bimbingan konseling tetapi teman juga bisa menjadi tempat untuk bercerita.

Dampak bunuh diri sendiri tidak hanya dirasakan secara personal. Namun juga memberikan dampak pada keluarga dan Masyarakat. Oleh sebab itu, diperlukan kontribusi dari keluarga berupa dukungan dan Masyarakat untuk memberikan pelayanan Kesehatan mental yang terjangkau dan mengadakan sosialisasi tentang pentingnya menjaga dan merawat Kesehatan mental (Setiawan & Setiawan, 2024).

Daftar Pustaka

- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi*, 11(3), 177–183.
- Putri, D. T., Purnamasari, R., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2019). Konseling Kelompok Perspektif Intergrative (Teknik Dispute Cognitive & Teknik Imageri) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama Di Pesantren. *Jurnal Selaras*, 2, 67–76.
- Setiawan, N. S., & Setiawan, I. (2024). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental: Dampak Bunuh Diri Dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 266.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13505>
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.” *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96–112.
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan Mahasiswa: Implikasi Terhadap Program Konseling Di Perguruan Tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96–106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>