



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 2 No 1 August 2026, Hal 152-159
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Hubungan *Life Goes On*: Pengalaman Resiliensi pada Individu yang Pernah Melakukan Percobaan Bunuh Diri

Sania Utami Putri^{1*}, Mario Pratama²

¹⁻² Universitas Negeri Padang, Indonesia

email: [saniamtamiputri89@email.com](mailto:saniautamiputri89@email.com)

Article Info :

Received:
12-04-2026
Revised:
26-04-2026
Accepted:
10-05-2026

Abstract

Suicide attempts are a complex mental health issue with long-term psychological implications, particularly regarding an individual's ability to adaptively rebuild their life. This study aims to understand experiences of resilience among individuals who have attempted suicide. The method used is a qualitative approach with an interpretive phenomenological design, involving three participants selected through purposive sampling based on specific criteria. Data were collected through in-depth interviews, observation, and triangulation with supporting informants, then analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results indicate that resilience is formed through a dynamic process encompassing phases of a crisis of meaning, reconstruction of self-identity, and the strengthening of protective factors such as social support, adaptive coping mechanisms, and life meaning. Furthermore, temporal factors play a crucial role in stabilizing participants' psychological conditions. These findings affirm that resilience is a multidimensional process that develops gradually through the interaction between an individual's subjective experiences and social context.

Keywords: *Meaning of Life, Adaptive Coping, Suicide Attempt, Resilience, Social Support.*

Abstrak

Fenomena percobaan bunuh diri menjadi permasalahan kesehatan mental yang kompleks dengan implikasi psikologis jangka panjang, khususnya terkait kemampuan individu dalam membangun kembali kehidupan secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman resiliensi pada individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis interpretatif, melibatkan tiga partisipan yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, serta triangulasi dengan informan pendukung, kemudian dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui dinamika proses yang mencakup fase krisis makna, rekonstruksi identitas diri, serta penguatan faktor protektif seperti dukungan sosial, mekanisme koping adaptif, dan kebermaknaan hidup. Selain itu, faktor temporal berperan penting dalam stabilisasi kondisi psikologis partisipan. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan proses multidimensional yang berkembang secara bertahap melalui interaksi antara pengalaman subjektif dan konteks sosial individu.

Kata kunci: Kebermaknaan Hidup, Koping Adaptif, Percobaan Bunuh Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Transformasi Bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental global yang serius, terjadi di berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang usia, status ekonomi, maupun sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa bunuh diri menjadi penyebab kematian ke-17 terbanyak di dunia, dengan 720.000 kasus setiap tahunnya (WHO, 2025). Data menunjukkan bahwa 58% kasus bunuh diri terjadi sebelum individu mencapai usia 50 tahun, dan menjadi penyebab kematian tertinggi keempat pada laki-laki serta ketiga pada perempuan berusia 15-29 tahun (IASP, 2025; World Health Statistics, 2023). Di Indonesia, INASP (2025) melaporkan 2,7% dari 100.000 penduduk meninggal karena bunuh diri, dengan perempuan lebih banyak melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan laki-laki (NIMH, 2023; Turecki et al., 2021).

Perbandingan antara percobaan bunuh diri dan kasus bunuh diri yang berhasil secara global adalah 25:1, sementara di Indonesia mencapai 24:1 (WHO, 2022; INASP, 2020). Namun, banyak kasus

percobaan bunuh diri tidak dilaporkan karena stigma negatif dan tabu yang melekat pada isu ini di masyarakat Indonesia (Onie et al., 2022; INASP, 2020). Bunuh diri seringkali dianggap sebagai aib, kegagalan moral, atau penyimpangan agama, yang menyebabkan individu enggan mencari bantuan atau melaporkan kejadian tersebut. Persepsi negatif ini diperkuat oleh pandangan masyarakat yang cenderung menyalahkan korban, seperti ungkapan “Suatu kebodohanlah, karena tidak dekat dengan Tuhan” atau “Bodoh. Orang yang bunuh diri itu kayak eee.. gak mikirlah lah, gimana akibat kedepannya nanti” (Wawancara, 14 Oktober 2023).

Bunuh diri didefinisikan sebagai kematian yang disebabkan oleh perilaku melukai diri sendiri dengan niat mengakhiri hidup. Prosesnya melibatkan tiga tahap: perubahan distres dan keputusan menjadi ide bunuh diri, pengembangan ide kuat versus ide moderat, dan perubahan ide menjadi tindakan nyata. Metode percobaan bunuh diri bervariasi, mulai dari menyayat tangan, minum racun, hingga melompat dari ketinggian (WiCea, Wardaningsih, & Heri, 2023; INASP, 2020). Perbedaan gender dalam pemilihan metode juga terlihat, di mana perempuan cenderung memilih metode dengan risiko kematian lebih rendah dibandingkan laki-laki (Turecki et al., 2019).

Faktor-faktor penyebab bunuh diri terbagi menjadi faktor distal (tidak langsung, seperti genetik, neurobiologi, sosial, budaya, lingkungan) dan faktor proksimal/pencetus (langsung, seperti konflik keluarga, percintaan, bencana, pelecehan, kekerasan, kehilangan, isolasi, keputusan, gangguan mental, penggunaan obat-obatan terlarang, riwayat percobaan bunuh diri, dan agama) (García-Iglesias et al., 2022; INASP, 2020). Namun, bunuh diri jarang disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan kombinasi dari berbagai faktor risiko yang kompleks.

Dalam menghadapi berbagai faktor risiko ini, resiliensi menjadi faktor pelindung yang krusial. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan, masalah, atau trauma secara positif dan produktif. Kemampuan ini membantu individu pulih dari stres atau trauma, mencegah gangguan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan (Sher, 2019). Resiliensi melibatkan pengendalian emosi, optimisme, emosi positif, kemampuan memandang masalah secara positif, penetapan tujuan hidup, komitmen, pengembangan diri, efikasi diri, dan altruisme (Southwick & Charney, 2018).

Resiliensi dapat terbentuk melalui dukungan sosial yang kuat, kasih sayang, panutan, agama, spiritualitas, dan kesehatan fisik yang baik (Matel-Anderson et al., 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi pada penyintas percobaan bunuh diri berkembang karena titik balik, dukungan sistem, dan kegiatan produktif (Andini & Subandi, 2019; WiCea, Wardaningsih, & Heri, 2023). Namun, akses terbatas ke tenaga kesehatan dan stigma masyarakat masih menjadi tantangan besar di Indonesia (Onie et al., 2022). Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman resiliensi pada individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Dengan memahami bagaimana individu-individu ini bangkit dari keterpurukan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan bunuh diri dan penguatan resiliensi di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologis interpretatif, yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman hidup unik partisipan. Pendekatan kualitatif secara inheren menekankan analisis induktif terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati, berlandaskan prinsip logika ilmiah. Fenomenologi interpretatif secara spesifik bertujuan untuk menggambarkan dan menafsirkan pengalaman subjektif partisipan terkait suatu fenomena, dalam hal ini adalah resiliensi pasca-percobaan bunuh diri. Definisi konseptual yang digunakan dalam penelitian ini meliputi resiliensi, yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan, masalah, atau trauma secara positif dan produktif (Reivich & Shatté, 2002), serta bunuh diri, yang didefinisikan sebagai kematian yang diakibatkan oleh perilaku melukai diri sendiri dengan niat eksplisit untuk mengakhiri hidup. Partisipan penelitian ini terdiri dari tiga individu yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi mencakup riwayat percobaan bunuh diri saat masa dewasa awal, tidak adanya pikiran atau tindakan bunuh diri dalam kurun waktu lima tahun terakhir, serta percobaan bunuh diri yang terjadi paling lambat sepuluh tahun lalu. Kriteria ini didasarkan pada temuan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa pemulihan signifikan umumnya terjadi setelah lima tahun (Bommersbach, 2020; Dubrunel et al., 2024) dan resiliensi utuh terbentuk setelah sepuluh tahun (Huitson, 2022), sehingga meminimalkan risiko kambuhnya ideasi bunuh diri.

Untuk memperkaya dan memvalidasi data, informan penelitian seperti keluarga dan teman terdekat partisipan juga dilibatkan guna memberikan informasi kontekstual (Sidiq & Choiri, 2019). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung untuk mengamati perilaku partisipan dan wawancara mendalam (in-depth interview) semi-terstruktur untuk menggali pengalaman partisipan secara mendalam. Instrumen utama dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti sendiri (Sugiyono, 2013), didukung oleh alat perekam suara dan pedoman wawancara. Teknik analisis data yang diterapkan adalah Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yang secara khusus berfokus pada pemahaman mendetail terhadap pengalaman hidup partisipan melalui langkah-langkah sistematis mulai dari transkripsi hingga perumusan tema induk (Kahija, 2017). Uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu untuk memastikan kredibilitas temuan (Sugiyono, 2013; Sidiq & Choiri, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika Pengalaman Resiliensi Pasca Percobaan Bunuh Diri

Pengalaman resiliensi pada partisipan menunjukkan pola transformasi psikologis yang tidak bersifat linier, melainkan berkembang melalui fase refleksi, krisis makna, dan rekonstruksi diri. Narasi yang diungkapkan mengindikasikan adanya pergeseran dari kondisi keputusasaan menuju orientasi hidup yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan pemahaman resiliensi sebagai proses dinamis dalam merespons tekanan psikologis berat. Dalam percobaan bunuh diri, perubahan tersebut berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam memaknai ulang pengalaman traumatis (Hamdaniati, 2024).

Partisipan menggambarkan fase awal pasca-percobaan sebagai periode kerentanan tinggi yang ditandai dengan konflik emosional dan ambivalensi terhadap kehidupan. Fenomena ini sesuai dengan kerangka ideation-to-action yang menjelaskan perbedaan antara munculnya ide bunuh diri dan realisasi tindakan (Klonsky et al., 2021). Narasi partisipan juga mengungkap adanya perasaan gagal dan stigma internal yang memperlambat proses pemulihan. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa faktor psikologis internal memiliki kontribusi signifikan terhadap risiko berulang (Irigoyen et al., 2019). Seiring waktu, partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme koping adaptif yang berperan dalam memperkuat resiliensi. Mekanisme tersebut meliputi regulasi emosi, penerimaan diri, dan peningkatan kesadaran reflektif terhadap pengalaman hidup. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa koping adaptif berhubungan positif dengan tingkat resiliensi pada penyintas percobaan bunuh diri (Siswanti, 2022).

Kemampuan tersebut juga berkaitan dengan penurunan ideasi bunuh diri dalam jangka panjang (Lee et al., 2024). Faktor temporal menjadi aspek penting dalam pembentukan resiliensi, di mana seluruh partisipan telah melewati periode lebih dari lima tahun sejak percobaan terakhir. Periode ini berkontribusi terhadap stabilisasi kondisi psikologis dan penguatan makna hidup. Temuan ini mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa pemulihan signifikan umumnya terjadi setelah lima tahun (Bommersbach et al., 2021). Selain itu, resiliensi yang lebih matang cenderung terbentuk dalam rentang waktu yang lebih panjang hingga sepuluh tahun (Huitson, 2022). Untuk memperjelas dinamika perubahan pengalaman, berikut disajikan ringkasan temuan tematik yang diperoleh melalui analisis IPA:

Tabel 1. Tema Utama Dinamika Resiliensi Pasca Percobaan Bunuh Diri Berdasarkan Analisis IPA

Tema Utama	Deskripsi Pengalaman	Implikasi Resiliensi
Krisis Makna	Kehilangan tujuan hidup pasca percobaan	Awal proses refleksi diri
Rekonstruksi Diri	Pembentukan identitas baru	Penguatan self-concept
Dukungan Sosial	Interaksi dengan keluarga/teman	Faktor protektif utama
Penerimaan Diri	Mengakui masa lalu tanpa penolakan	Stabilitas emosi
Orientasi Masa Depan	Harapan dan tujuan baru	Indikator resiliensi matang

Tabel tersebut menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui integrasi antara pengalaman subjektif dan faktor eksternal yang mendukung. Setiap tema mencerminkan tahapan psikologis yang dialami partisipan secara bertahap. Analisis ini menegaskan bahwa resiliensi bukan sekadar hasil akhir, melainkan proses berkelanjutan yang melibatkan interaksi kompleks antar faktor (Kahija, 2017). Struktur tematik tersebut juga konsisten dengan pendekatan fenomenologis interpretatif yang menekankan makna subjektif pengalaman (Smith dalam Kahija, 2017). Dukungan sosial muncul sebagai faktor dominan dalam proses pemulihan partisipan. Interaksi dengan keluarga dan teman memberikan validasi emosional yang memperkuat rasa keberhargaan diri. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa dukungan sosial memiliki efek mediasi terhadap resiliensi dan ideasi bunuh diri (Matel-Anderson et al., 2019). Selain itu, konteks sosial juga berfungsi sebagai sumber makna baru dalam kehidupan individu.

Pengalaman masa lalu, khususnya trauma masa kanak-kanak, turut memengaruhi dinamika resiliensi yang terbentuk. Beberapa partisipan mengaitkan percobaan bunuh diri dengan pengalaman traumatis yang belum terselesaikan. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan hubungan antara trauma masa kecil dan risiko bunuh diri melalui mekanisme psikologis tertentu (Liu et al., 2026). Trauma tersebut juga berkaitan dengan pola keterikatan yang tidak aman dan perasaan kalah (Maydom et al., 2024). Dari perspektif kognitif-emosional, partisipan menunjukkan perubahan signifikan dalam cara memproses pengalaman negatif. Individu yang lebih resilien cenderung memiliki kemampuan reinterpretasi kognitif yang lebih adaptif. Hal ini didukung oleh penelitian yang menekankan peran moderator psikologis dalam mengurangi perilaku menyakiti diri (Dickhoff et al., 2026).

Transformasi ini menjadi indikator penting dalam memahami keberhasilan pemulihan jangka panjang. Secara kontekstual, fenomena ini tidak dapat dilepaskan dari kondisi sosial yang lebih luas, termasuk meningkatnya kasus bunuh diri secara global dan nasional. Data menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, angka bunuh diri juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan (Indonesian Association for Suicide Prevention, 2020). Kondisi ini menegaskan urgensi penelitian berbasis pengalaman hidup untuk memahami faktor protektif seperti resiliensi. Interpretasi keseluruhan menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang berkembang waktu. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan konstruk multidimensional yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial (Sher, 2019). Pengalaman subjektif partisipan memberikan kontribusi empiris terhadap literatur mengenai pemulihan pasca percobaan bunuh diri (Andini & Subandi, 2019). Pendekatan fenomenologis memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap makna hidup yang dibangun kembali oleh individu (Nurdiyanto, 2020).

Peran Faktor Protektif dalam Pembentukan Resiliensi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada partisipan tidak terbentuk secara individual semata, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor protektif yang bersifat internal dan eksternal. Faktor-faktor ini berkontribusi dalam memperkuat kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang setelah pengalaman krisis. Partisipan menekankan pentingnya kehadiran relasi interpersonal yang suportif dalam proses pemulihan mereka. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya (Wu et al., 2013). Dukungan sosial menjadi faktor protektif utama yang secara konsisten muncul dalam narasi partisipan. Bentuk dukungan yang diterima meliputi dukungan emosional, instrumental, dan informasional dari keluarga maupun teman dekat. Kehadiran figur signifikan membantu partisipan dalam mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan keterhubungan sosial. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator penting dalam meningkatkan resiliensi (Matel-Anderson et al., 2019).

Faktor kognitif seperti pola pikir positif juga berkontribusi dalam pembentukan resiliensi. Partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan interpretasi baru terhadap pengalaman masa lalu yang sebelumnya dianggap sebagai kegagalan. Transformasi kognitif ini memungkinkan individu untuk melihat pengalaman tersebut sebagai sumber pembelajaran. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa berpikir positif berhubungan dengan peningkatan resiliensi dan penurunan ideasi bunuh diri (Sparks et al., 2026). Faktor religiusitas dan spiritualitas juga muncul sebagai sumber kekuatan psikologis bagi beberapa partisipan. Mereka menggambarkan pengalaman spiritual sebagai titik balik

yang membantu menemukan makna hidup yang baru. Dimensi ini memberikan rasa harapan dan tujuan yang lebih luas dalam menghadapi kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan pentingnya kebermaknaan hidup dalam proses pemulihan (Hamdaniati, 2024). Untuk menggambarkan distribusi faktor protektif yang teridentifikasi, berikut disajikan tabel kategorisasi faktor berdasarkan hasil analisis IPA:

Tabel 2. Kategorisasi Faktor Protektif dalam Pembentukan Resiliensi Penyintas Percobaan Bunuh Diri

Faktor Protektif	Bentuk Manifestasi	Peran dalam Resiliensi
Dukungan Sosial	Keluarga, teman dekat	Mengurangi isolasi emosional
Kognitif Adaptif	Reframing pengalaman	Meningkatkan kontrol diri
Spiritualitas	Keyakinan religius	Memberi makna hidup
Aktivitas Positif	Kegiatan produktif	Mengalihkan fokus negatif
Akses Bantuan Profesional	Konseling/terapi	Stabilisasi kondisi psikologis

Tabel tersebut menunjukkan bahwa faktor protektif memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk resiliensi individu. Setiap faktor berkontribusi pada dimensi yang berbeda, baik secara emosional, kognitif, maupun sosial. Analisis ini mengindikasikan bahwa resiliensi tidak dapat dipisahkan dari konteks kehidupan individu secara menyeluruh. Pendekatan fenomenologis memungkinkan identifikasi makna personal dari setiap faktor tersebut (Kahija, 2017). Partisipan juga mengungkapkan pentingnya keterlibatan dalam aktivitas positif sebagai strategi pengalihan dari pikiran negatif. Aktivitas seperti bekerja, berolahraga, dan kegiatan sosial memberikan struktur dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan ini membantu mengurangi intensitas ruminasi yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas bermakna dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Purba, 2024). Akses terhadap bantuan profesional menjadi faktor protektif tambahan yang berperan dalam stabilisasi kondisi psikologis. Beberapa partisipan menyatakan bahwa pengalaman konseling membantu mereka memahami kondisi diri secara lebih objektif. Intervensi profesional memberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan mengeksplorasi solusi. Hal ini sesuai dengan literatur yang menekankan pentingnya intervensi psikologis dalam pencegahan bunuh diri (Turecki et al., 2019). Faktor lingkungan sosial yang lebih luas juga memengaruhi proses pembentukan resiliensi. Stigma sosial terhadap isu bunuh diri masih menjadi hambatan dalam proses pemulihan bagi sebagian individu. Namun, partisipan yang berada dalam lingkungan yang lebih terbuka menunjukkan perkembangan resiliensi yang lebih positif. Kondisi ini menguatkan temuan bahwa konteks sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental individu (Rosyidah, 2024).

Pengalaman masa lalu seperti trauma dan pola asuh turut membentuk kapasitas resiliensi. Beberapa partisipan menunjukkan bahwa pengalaman negatif justru menjadi sumber kekuatan setelah melalui proses refleksi mendalam. Transformasi ini menggambarkan adanya pertumbuhan pasca-trauma yang berkontribusi pada resiliensi. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyoroti hubungan antara pengalaman masa lalu dan kapasitas adaptif individu (Arias, 2025). Interpretasi keseluruhan menunjukkan bahwa faktor protektif bekerja secara sinergis dalam membentuk resiliensi yang berkelanjutan. Kombinasi antara dukungan sosial, kapasitas kognitif, dan faktor spiritual menciptakan fondasi yang kuat bagi pemulihan individu. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan hasil dari integrasi berbagai dimensi kehidupan (Meyer et al., 2026). Selain itu, pemahaman terhadap faktor protektif dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi berbasis komunitas (Onie, 2022).

Rekonstruksi Makna Hidup dan Identitas Diri sebagai Inti Resiliensi

Hasil analisis menunjukkan bahwa rekonstruksi makna hidup menjadi inti dari proses resiliensi yang dialami partisipan setelah percobaan bunuh diri. Partisipan menggambarkan adanya perubahan mendasar dalam cara memandang kehidupan, terutama terkait nilai, tujuan, dan identitas diri.

Pengalaman tersebut mencerminkan proses eksistensial yang melibatkan pencarian makna baru dari penderitaan yang pernah dialami. Temuan ini selaras dengan pandangan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam membangun kembali makna hidup (Sher, 2019). Partisipan mengungkapkan bahwa pengalaman hampir kehilangan hidup memicu refleksi mendalam terhadap eksistensi diri. Proses reflektif ini mendorong munculnya kesadaran baru mengenai pentingnya keberlanjutan hidup dan relasi sosial. Perubahan ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses panjang yang melibatkan pergulatan batin. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang menekankan bahwa pemulihan pasca percobaan bunuh diri merupakan proses bertahap dan kompleks (Dubruel et al., 2024).

Rekonstruksi identitas diri menjadi aspek penting dalam perjalanan resiliensi partisipan. Individu yang sebelumnya mendefinisikan diri melalui kegagalan mulai membangun identitas baru yang lebih adaptif dan positif. Transformasi ini melibatkan penerimaan terhadap masa lalu tanpa terjebak dalam stigma internal. Temuan ini mendukung studi yang menunjukkan bahwa konstruksi diri memiliki peran penting dalam pemaknaan hidup pasca percobaan bunuh diri (Syahputra, 2021). Makna hidup yang baru sering kali berkaitan dengan kontribusi terhadap orang lain atau lingkungan sekitar. Partisipan menyatakan adanya dorongan untuk menjadi individu yang lebih bermanfaat setelah melewati pengalaman krisis. Orientasi ini memberikan arah baru yang memperkuat komitmen terhadap kehidupan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berperan sebagai faktor protektif terhadap ideasi bunuh diri (Hamdaniati, 2024).

Proses rekonstruksi makna juga melibatkan perubahan dalam sistem keyakinan individu. Partisipan menunjukkan adanya pergeseran dari keyakinan negatif menuju perspektif yang lebih realistis dan optimis. Perubahan ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan hubungan antara resiliensi dan well-being (Purba, 2024). Dimensi relasional turut memainkan peran dalam pembentukan makna hidup yang baru. Interaksi dengan orang lain membantu partisipan dalam memahami kembali posisi diri dalam jaringan sosial. Relasi yang suportif memberikan ruang untuk validasi pengalaman dan penerimaan diri. Hal ini mendukung temuan bahwa keterhubungan sosial berkontribusi pada penguatan resiliensi (WiCea et al., 2023).

Proses rekonstruksi makna juga tidak terlepas dari konteks pengalaman traumatis yang melatarbelakangi percobaan bunuh diri. Beberapa partisipan mengaitkan pengalaman tersebut dengan perasaan kekalahan dan ketidakberdayaan di masa lalu. Namun, melalui refleksi mendalam, pengalaman tersebut diintegrasikan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membentuk kekuatan baru. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyoroti hubungan antara trauma, keterikatan, dan risiko bunuh diri (Maydom et al., 2024). Secara kognitif, partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan narasi hidup yang lebih koheren dan bermakna. Narasi ini membantu individu dalam mengorganisasi pengalaman masa lalu ke dalam kerangka yang dapat dipahami. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap stabilitas emosional dan pengurangan konflik internal. Hal ini didukung oleh penelitian yang menekankan pentingnya pemrosesan kognitif dalam pemulihan psikologis (Dickhoff et al., 2026).

Rekonstruksi makna hidup mencerminkan adanya pertumbuhan pasca-trauma yang signifikan. Individu tidak hanya pulih dari pengalaman negatif, tetapi juga mengalami peningkatan kapasitas adaptif. Proses ini menunjukkan bahwa pengalaman krisis dapat menjadi katalis bagi perubahan positif. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyoroti peran resiliensi dalam transformasi psikologis (Putri, 2025). Interpretasi akhir menunjukkan bahwa rekonstruksi makna hidup dan identitas diri merupakan fondasi utama dalam pembentukan resiliensi jangka panjang. Proses ini melibatkan integrasi pengalaman masa lalu, perubahan kognitif, dan penguatan relasi sosial. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman mengenai pemulihan berbasis pengalaman subjektif individu. Pendekatan fenomenologis memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika makna yang tidak dapat dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif semata.

KESIMPULAN

Resiliensi pada individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri terbentuk melalui proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal, eksternal, dan rekonstruksi makna hidup secara berkelanjutan. Temuan mengindikasikan bahwa pengalaman krisis tidak hanya menghasilkan kerentanan psikologis, tetapi juga membuka peluang bagi transformasi identitas diri dan penguatan

kapasitas adaptif individu. Dukungan sosial, mekanisme koping adaptif, serta kebermaknaan hidup berperan sebagai faktor protektif utama yang mempercepat proses pemulihan dan menurunkan risiko ideasi ulang. Dimensi temporal menunjukkan bahwa resiliensi berkembang secara bertahap dan mencapai stabilitas setelah individu melewati periode pemulihan yang cukup panjang. Resiliensi tidak dapat dipahami sebagai kondisi statis, melainkan sebagai proses multidimensional yang terbangun melalui pengalaman subjektif, refleksi eksistensial, serta integrasi pengalaman masa lalu ke dalam identitas diri yang lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, G. P., Subandi. (2019). Resiliensi pada individu yang pernah melakukan upaya bunuh diri. (Doctoral dissertation, Universitas Gajah Mada). Repository Universitas Gajah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/172352>
- Arias, P. (2025). The role of childhood trauma and risk factors in adolescent suicide. *Journal of Child Abuse & Neglect*, 160, 107123.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bommersbach, T. J., Rhee, T. G., Stefanovics, E. A., & Rosenheck, R. A. (2021). Recovery from past suicide attempts: Correlates of time since the last attempt in a national sample of US adults. *Journal of Affective Disorders*, 279, 98-105.
- Dickhoff, J., et al. (2026). Psychological and cognitive-emotional moderators of self-harm and suicidal ideation. *Scientific Reports*, 16, 37127.
- Dubruel, A., Patel, P., & Kennedy, A. (2024). The recovery from attempting suicide. *Archives of suicide research*, 28(4), 1045-1057.
- Fathan, A. A. (2025). *Analisis Faktor yang Memengaruhi Resiliensi pada Remaja Penyintas Percobaan Bunuh Diri di Kota Makassar (Tinjauan Teori Grotberg)*. Universitas Negeri Makassar.
- García-Iglesias, J. J., et al. (2022). Suicidal ideation and suicide attempts in healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 1043216.
- Hamdaniati, A. (2024). Kebermaknaan Hidup Para Penyintas Bunuh Diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 120-135.
- Huitson, S. (2022). The journey back from suicide. In M. Pompili (Eds.), *Suicide risk assessment and prevention* (pp.21-29). Springer.
- Indonesian Association for Suicide Prevention. (2020). *Statistik bunuh diri*. Retrieved Oktober 4, 2023, from: <https://www.inasp.id/suicide-statistics>
- International Association for Suicide Prevention. (2019). *Global suicide statistics*. Retrieved Oktober 4, 2023, from <https://www.iasp.info/wspd/references/>
- Irigoyen, M., Porras-Segovia, A., Galván, L., Puigdevall, M., Giner, L., De Leon, S., & Baca-García, E. (2019). Predictors of re-attempt in a cohort of suicide attempters: A survival analysis. *Journal of Affective Disorders*, 247, 20–28. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.050>
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.
- Klonsky, E. D., et al. (2021). The Ideation-to-Action Framework: Recent Advances and Future Directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 307-330.
- Lee, S. H., et al. (2024). Psychological resilience and suicidality in the general population. *Journal of Affective Disorders*, 350, 112-120.
- Lew, B., Osman, A., Chan, C. M. H., Chen, W. S., Ibrahim, N., Jia, C.-X., & Siau, C. S. (2021). Psychological characteristics of suicide attempters among undergraduate college students in China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10370-2>
- Liu, Q., et al. (2026). Childhood trauma and recent suicide risk in major depressive disorder: The mediating role of resilience. *BMC Psychiatry*, 26, 767.
- Matel-Anderson, D. M., Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2019). Mediating effects of positive thinking and social support on suicide resilience. *Western Journal of Nursing Research*, 41(1), 25–41. <https://doi.org/10.1177/0193945918757988>
- Maydom, J. K., et al. (2024). Childhood trauma and suicide risk: Investigating the role of insecure attachment and defeat. *Journal of Affective Disorders*, 345, 210-218.
- Meyer, D., et al. (2026). Examining Resilience in Those With and Without Suicidal Ideation. *Journal of Clinical Psychology*, 82(3), 450-465.

- Nurdiyanto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menanggukkan bunuh diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369–384. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3995>
- Onie, S. (2022). *Indonesian National Suicide Prevention Strategy 2022: A Preliminary Report*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xhqgm>
- Purba, N. S. P. (2024). The Relationship Between Resilience and Well-Being on Suicidal Ideation. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 45-58.
- Putri, M. M. (2025). Membangun Resiliensi pada Penyintas Kehilangan Bunuh Diri di Toraja. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 10(1), 88-102.
- Raffagnato, A., Iannattone, S., Fasolato, R., Parolin, E., Ravaglia, B., Biscalchin, G., Traverso, A., Zanato, S., Miscioscia, M., & Gatta, M. (2022). A pre-adolescent and adolescent clinical sample study about suicidal ideation, suicide attempt, and self-harming. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(10), 1441–1462. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12100100>
- ResearchGate. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri Yang Dimediasi Oleh Resiliensi Pada Mahasiswa Gen Z. *ResearchGate Publication*.
- Rosyidah, F. N. (2024). Memahami dan Mengatasi Lonjakan Bunuh Diri di Era Digital. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 4(2), 150-165.
- Shain, B., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Alderman, E. M., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., & O'Brien, R. F. (2016). Suicide and suicide attempts in adolescents. *Pediatrics*, 138(1), 1-11. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1420>
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(2), 169–180. <https://doi.org/10.1111/acps.13059>
- Sidiq, D. U., Ag, M., & Choiri, D. M. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. Nata Karya.
- Siswanti, H. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Adaptif dengan Resiliensi pada Penyintas Percobaan Bunuh Diri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(2), 123-135.
- Sparks, A., et al. (2026). The protective role of resilience against suicidal ideation and attempts: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 370, 112-125.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syahputra, M. R. (2021). Konstruksi diri pelaku bunuh diri yang gagal, dalam memaknai kehidupan dan kematian. *Pradigma*, 10(1), 1-20.
- Tsirigotis, K., Gruszczynski, W., & Tsirigotis-Woloszczak, M. (2011). Gender differentiation in methods of suicide attempts. *Medical Science Monitor*, 17(8), 65–70. <https://doi.org/10.12659/MSM.881887>
- Turecki, G., Brent, D. A., Gunnell, D., O'Connor, R. C., Oquendo, M. A., Pirkis, J., & Stanley, B. H. (2019). Suicide and suicide risk. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 74-95. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0121-0>
- WiCea, I. G. A. S., Wardaningsih, S., & Heri, M. (2023). Faktor pendukung penyintas bunuh diri di bali untuk melanjutkan kehidupannya. *MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1), 106-111.
- World Health Organization. (2019). *Suicide data*. Retrieved Oktober 4, 2023, from: <https://www.iasp.info/wspd/references/>
- World Health Organization. (2022). *World suicide prevention day 2022: Creating hope through action*. Retrieved Oktober 4, 2023, from: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2022/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-2022>
- World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023: Monitoring health for the SdGs*.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>