

KONSELING KELOMPOK PERSPEKTIF INTEGRATIVE (TEKNIK DISPUTE COGNITIVE & TEKNIK IMAGERI) UNTUK MENCEGAH UPAYA PERCOBAAN BUNUH DIRI SISWA BERASRAMA DI PESANTREN

Dwinda Tiara Putri¹, Rif'ah Purnamasari², Wirda Hanim³, Happy Karlina Marjo⁴

Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3,4}

dwindatiaraputri_bk18s2@mahasiswa.unj.com¹,
rifahpurnamasari_bk18s2@mahasiswa.unj.com², Wirdahanim10@gmail.com³,
Happykarlina.unj2005@gmail.com⁴

ABSTRAK

Bunuh diri merupakan masalah serius yang tidak bisa dipandang sebelah mata oleh masyarakat di seluruh dunia. Data yang diberikan dalam WHO: suicide data tercatat 800 orang meninggal dalam kasus bunuh diri dan terjadi setiap 40 detik perorang. Bunuh diri menjadi gejala global dan terjadi di sepanjang perjalanan hidup manusia. Hal ini menjadi tanggung jawab negara dikarenakan pemuda adalah penerus dan harapan bangsa, generasi yang akan membangun kejayaan bangsa, perjalanan hidup bangsa ini masih panjang dan sangat membutuhkan peran serta pemuda-pemudi dalam membangun bangsa dan negara. Penelitian ini difokuskan pada perspektif integrative (teknik dispute kognitif dan teknik imageri) untuk mencegah upaya tindakan bunuh diri pada siswa berasrama di pesantren. Metode yang akan digunakan adalah menggunakan kajian pustaka dengan memaparkan hasil penelitian terdahulu yang relevan pada penelitian ini.

Kata Kunci: *bunuh diri, konseling kelompok, perspektif integrative, teknik dispute cognitive, teknik imageri*

ABSTRACT

Suicide is a serious problem that cannot be underestimated by people around the world. Data provided in WHO: suicide data there were 800 people died in suicides and occurred every 40 seconds per person. Suicide is a global symptom and occurs throughout the course of human life. This is the responsibility of the state because the youth is the successor and hope of the nation, a generation that will build the glory of the nation, the life journey of this nation is still long and very much needs the participation of young people in developing the nation and state. This study focused on integrative perspectives (cognitive dispute techniques and imagery techniques) to prevent attempts at suicide in boarding students in boarding schools. The method that will be used is to use literature review by describing the results of previous studies that are relevant in this study.

Keywords: *suicide, group counseling, integrative perspective, cognitive dispute technique, imageri technique*

PENDAHULUAN

Percobaan bunuh diri dikalangan usia remaja belakangan ini sering terjadi. Sebanyak 10% remaja telah melakukan percobaan bunuh diri suatu waktu dan 30% telah berkeinginan melakukan bunuh diri. Persoalan kematian yang disebabkan oleh bunuh diri mengarah pada adanya intersosial yang cukup signifikan (Evans, dkk., 2005). Pada tahun 2010, angka kematian yang disebabkan oleh bunuh diri di Indonesia tercatat mencapai 1,8% per 100.000 jiwa atau kurang lebih 5.000 orang per tahun, tahun 2012 terjadi peningkatan menjadi 4,3 per 100.000 jiwa atau kurang lebih 10.000 per tahun (WHO *suicide data*). Berdasarkan data tersebut Indonesia berada di posisi ke-8 tingkat Asia dan peringkat ke-114 di dunia. Komisi Nasional Perlindungan Anak menyatakan bahwa pada bulan Januari sampai dengan Juli 2012 tercatat ada 20 kasus bunuh diri. Kasus tersebut disebabkan oleh percintaan para remaja (delapan kasus), frustrasi akibat ekonomi (tujuh kasus), anak yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis (empat kasus) dan masalah sekolah (satu kasus).

Masa usia remaja merupakan masa transisi dari anak menuju remaja, dimana permasalahan remaja akan semakin kompleks dan dinamis. Pada masa ini terjadi pergolakan jiwa yang sangat kritis. Siswa yang tinggal di asrama jauh dari orang tua diharuskan hidup mandiri dan bisa *survive* dalam menangani berbagai masalah dengan berbagai harapan yang di embankan oleh orang tua pada dirinya sendiri. Kehidupan di asrama bukan berarti tidak akan menghadapi masalah, namun akan ada beberapa hal yang terjadi saat tinggal bersama dengan teman lainnya. Ada beberapa hal yang mungkin akan terjadi dalam asrama, seperti *bullying*, penindasan, intoleransi, *low self-esteem* atau *condescending* (rendah diri) akibat prestasi sekolah rendah, adanya pikiran tidak percaya diri dibandingkan dengan teman lainnya, keinginan untuk bertemu dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Beberapa hal tersebut akan menyebabkan *distorsi kognitif* yang dilakukan oleh siswa sehingga memutuskan untuk bertindak dan melakukan sesuatu yang irasional.

Siswa atau remaja merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang diiringi dengan perubahan beberapa fungsi, baik perubahan fisik tubuh dan biologis. Usia remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun untuk wanita dan 13-22 tahun untuk laki-laki (Sundari, 2004: 53). Menurut Daradjat (1990: 23), remaja (*adolensence*) adalah masa transisi dari usia anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosional sosial. Hurlock berpendapat bahwa asal kata remaja dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. *Adolensence* memiliki arti

luas, yaitu meliputi kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Sedangkan menurut Calon (1953), menyatakan bahwa remaja menunjukkan masa atau sifat transisi karena pada usia ini remaja belum masuk kategori dewasa namun sudah bukan lagi anak-anak.

Beberapa kajian tersebut menyatakan bahwa masa remaja terjadi perubahan atau transisi, dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa yang artinya usia yang berada antara rentang diatas kanak-kanak dan usia dibawah remaja. Pada usia remaja, siswa sedang mengalami perubahan biologis dan kognitif serta labil dalam memerankan emosional sosialnya. Pada masa ini remaja akan sangat rentan terpengaruhi dan terjadi kebocoran kognisi (*distorsi kognitif*) oleh faktor-faktor yang ada dilingkungan kesehariannya. Apabila tidak ada dampingan oleh orang - orang yang berperan dalam hidupnya, seperti orang tua, guru dan pengasuh, maka anak tersebut akan menghilangkan dirinya sebagai penyelesaian atas masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Tidak jauh dengan kehidupan dan fenomena yang dialami oleh siswa yang bermukim di asrama, ruang lingkup mereka terbatas dan sangat dibatasi oleh pengaruh pergaulan dan informasi teknologi, seperti penggunaan telepon genggam. Dimana pada seusianya merupakan masa-masa menikmati keanekaragaman dalam fitur-fitur telepon genggam. Masa pubertas, keinginan menjalin pertemanan khusus dengan lawan jenis dan persahabatan, mencari jati diri, dan mencari perhatian agar eksistensinya dapat diterima oleh teman sebayanya, belum lagi masalah persaingan ketat prestasi dan nilai di sekolah, saling berkompetisi dengan teman sebayanya. Beberapa hal tersebut merupakan fenomena yang biasanya terjadi di usia remaja. Fenomena tersebut bagi siswa berasrama bisa berdampak negatif maupun positif.

Kasus pertama, terjadi di sekolah Asrama di Washington DC ditemukan oleh teman sekelasnya anak berusia 12 tahun tidak sadarkan diri. Gadis tersebut mengakhiri hidupnya karena berasal dari ras hitam. Hal ini menunjukkan adanya *bullying* atas rasisme yang cukup tinggi, data yang dirilis oleh *Journal of American Medical Association* tahun 2015, tingkat bunuh diri anak-anak kulit hitam usia dasar terjadi dua kali antara tahun 1993 dan 2015.

Kasus kedua, terjadi di dunia pesantren, Pondok Pesantren modern Darul Qiyam Gontor tahun 2013. Santri bernama Zaki (14 tahun) ditemukan tewas gantung diri di toilet. Hasil penelusuran Zaki tewas diduga karena nilainya merosot tajam. Selain itu, terdapat kasus yang sama di Pesantren Dzurrohimi, seorang santriwati bernama Dilan (13 tahun) ditemukan dalam kondisi tidak bernyawa dengan posisi menggantung di pohon, penyebabnya karena putus cinta.

Gambaran peristiwa bunuh diri tersebut merupakan bukti nyata bahwa upaya bunuh diri bisa terjadi di dunia pesantren oleh siswa yang bermukim di asrama. Dorongan maraknya kejadian kasus bunuh diri oleh siswa berasrama tidak hanya semata permasalahan yang

terjadi pada internal pribadinya. Namun, akibat yang disebabkan oleh pihak lain juga dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya upaya bunuh diri. Berbagai motif kasus bunuh diri yang terjadi kepada siswa membuat penulis tertarik untuk memperdalam beberapa konsep teknik konseling yang diterapkan bagi siswa terindikasi melakukan tindakan bunuh diri. Hal lain adalah bahwa masih sangat jarang sekali penelitian tentang perspektif integrative dalam konseling kelompok terutama pada siswa berasrama di pesantren.

Konseling Kelompok

Menurut *Hellen* dalam (Fiah, 2015), konseling merupakan salah satu tehnik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara pembimbing dengan konseli, dengan tujuan agar konseli itu mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang baik. Konseling Kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan kelompok konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Prayitno, 1990:115-120). Konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis yang berfokus pada pemikiran dan perilaku sadar dan melibatkan fungsi terapi permisif, orientasi ke realitas, katarsis, dan rasa saling percaya, perhatian, pengertian, penerimaan, dan dukungan. Fungsi terapi dibuat dan dipelihara dalam kelompok kecil melalui berbagi keprihatinan pribadi dengan teman sebaya dan konselor. Para penasihat kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal dengan berbagai masalah yang tidak melemahkan sejauh memerlukan perubahan kepribadian yang luas. Konselor kelompok dapat memanfaatkan interaksi kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai dan tujuan serta untuk belajar dan / atau melepaskan sikap dan perilaku tertentu (Gazda, Duncan, & Meadows, 1967).

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, konseling kelompok bersifat pencegahan. Supriatna dalam Fiah (2015) mengungkapkan “selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”. Konseling kelompok menyajikan dan memberi dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.

Bunuh Diri

Bunuh diri (*suicide*) berasal dari bahasa Latin, *sui* yang berarti *of one self* dan *cide* atau *cidium* yang berarti *a killing* (Maris, Berman & Silverman dalam Gamayanti, 2014). Menurut Maris (1993) bunuh diri adalah membunuh diri sendiri dengan sengaja, *self-harm* yang terlihat jelas, *self mutilation*, tingkah laku dan sikap yang *self-destructive*. Rosenberg dalam Maris, Berman & Silverman (2000) menyatakan bahwa bunuh diri adalah kematian yang disebabkan oleh tindakannya sendiri yang disengaja untuk membunuh dirinya. Menurut Lineha dan Shearin dalam Davison (2006) secara umum bunuh diri adalah upaya individu untuk menyelesaikan masalah, yang dilakukan dalam kondisi stres berat dan ditandai oleh pertimbangan atas pilihan yang sangat terbatas, akhirnya menghilangkan diri muncul sebagai jalan terbaik.

Menurut Crosby, Ortega, dan Melanson dalam Helmi (2016) menyatakan bahwa percobaan bunuh diri adalah perilaku yang tidak begitu berbahaya, dilakukan oleh diri sendiri dan dapat menimbulkan luka. Percobaan bunuh diri, berhasil atau tidak tetap menyebabkan luka fisik maupun psikis. Menurut Wenzel, Brown, dan Beck dalam Helmi (2016) menguatkan apa yang telah dijelaskan oleh Crosby bahwa tindakan bunuh diri adalah perbuatan melukai diri sendiri dengan tujuan untuk kematian. Tindakan bunuh diri dapat atau tidak dapat menghasilkan kematian. Ide-ide bunuh diri adalah semua pikiran, gambaran, keyakinan-keyakinan, suara-suara atau pemikiran-pemikiran tentang keinginan mengakhiri hidupnya. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dipahami bahwa perilaku bunuh diri bukan hanya tindakan mengakhiri hidup, namun juga termasuk pikiran dan percakapan tentang bunuh diri, dan juga tindakan menyakiti diri sendiri dengan keinginan untuk mati.

Menurut Hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmaningtyas (2002: 442-443) mengatakan bahwa bunuh diri adalah persoalan yang sangat mendasar yang dilakukan oleh pelaku untuk menyelesaikan persoalannya. Darmaningtyas melihat ini dalam teori Albert Camus mengenai fenomena bunuh diri adalah sebagai perwujudan dari rasa putus asa seseorang, dan konsep Durkheim tentang alasan seseorang memutuskan untuk bertindak bunuh diri yang tidak lepas kaitannya dengan masyarakat. Penelitian Darmaningtyas juga diperkuat dengan teori *suicide* (bunuh diri). Menurut Durkheim ada empat kategori perilaku bunuh diri, yaitu: bunuh diri Egoistik, Altruistik, Anomi, dan Fatalistik. Bunuh diri Egoistic yaitu akibat individu lemah menyatu dengan kelompoknya; Bunuh diri Altruistik, yaitu individu kehilangan identitas diri di dalam kelompoknya sehingga merasa keberadaannya tidak diakui oleh ikatan kelompok tersebut dikarenakan kelompok tersebut terlalu kuat dalam pembentukan nilai; Bunuh diri Anomi, adalah diakibatkan oleh kejadian yang tiba-tiba dan tidak diduga khususnya dalam bidang ekonomi, tiba-tiba perekonomiannya awalnya maju

mengalami kemunduran atau bangkrut; Bunuh diri Fatalistik yang disebabkan oleh aturan yang terlalu keras, otoriter dan berlebihan.

Dari berbagai pengertian para ahli dapat disimpulkan tentang bunuh diri adalah sebuah tindakan melalui proses ide-ide, pemikiran-pemikiran dan asumsi pemahaman pendek atas situasi yang tidak berkenan dengan diri individu. Asumsi tersebut diwujudkan dalam sebuah tindakan menyakiti dan melukai diri sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya dengan tujuan kematian. Upaya bunuh diri dilakukan sebagai bentuk pelarian dari kenyataan dan permasalahan dikarenakan individu tidak dapat berfikir logis cara untuk menyelesaikan masalahnya.

Faktor-Faktor Penyebab Bunuh Diri

Menurut Supratiknya dalam Hartini (2018) pada umumnya kasus bunuh diri dilakukan karena stres yang ditimbulkan oleh berbagai macam faktor penyebab, meliputi:

1. Depresi
Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan cenderung memilih jalan untuk menyelesaikan masalah dengan cara melakukan percobaan bunuh diri.
2. Krisis dalam hubungan interpersonal
Terjadinya konflik dan pemutusan hubungan, seperti konflik dalam perkawinan, perpisahan, perceraian, kehilangan orang-orang yang disayangi karena meninggal dapat menimbulkan stres berat yang mendorong seseorang melakukan tindakan bunuh diri.
3. Kegagalan
Adanya perasaan gagal dalam diri seseorang, misalnya gagal dalam suatu pekerjaan sehingga menimbulkan rasa kehilangan harga diri yang mendorong tindakan bunuh diri.
4. Konflik batin
Stres bersumber dari konflik batin atau pertentangan di dalam pikiran seseorang mengenai rasa cemas, bingung, dan keraguan untuk memilih mengakhiri hidup atau mati hingga akhirnya memutuskan untuk memilih melakukan percobaan bunuh diri.
5. Kehilangan makna dan harapan hidup
Seseorang yang merasa hidupnya tidak berguna akan memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

Perspektif Integratif

Perspektif integratif terapi merupakan bagian kumpulan yang di satukan dalam ilmu psikologi. Keterbatasan teori-teori konseling yang ada saat ini salah satunya adalah tidak mampu menangani berbagai macam permasalahan. Berangkat dari permasalahan tersebut, lahirlah perspektif integrative yang menjanjikan sebuah efektifitas untuk menangani berbagai permasalahan (Corey, 2013).

Psikoterapi integratif adalah hasil dari perpaduan dari konsep teoritis dan teknik klinis dari dua atau lebih sekolah psikoterapi tradisional (seperti terapi psikoanalisis dan behavior) menjadi satu pendekatan terapi. Diharapkan bahwa terapi sintesis ini akan lebih kuat dan berlaku untuk populasi dan masalah klinis yang lebih luas daripada psikoterapi model individual yang membentuk dasar dari model integrasi.

Tujuan konseling dalam perspektif integratif yaitu membantu konseli mengembangkan integritasnya pada level tertinggi, yang ditandai oleh adanya aktualisasi diri dan integritas yang memuaskan. Untuk mencapai tujuan yang ideal ini maka konseli perlu dibantu untuk menyadari sepenuhnya situasi masalahnya, mengajarkan konseli secara sadar dan intensif memiliki latihan pengendalian di atas masalah tingkah laku. Terapi ini berfokus secara langsung pada tingkah laku, tujuan, masalah dan sebagainya.

Dispute Kognitif dan Imagery dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Menurut Ellis dan Dryden dalam Fitriani (2016) Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang mengubah pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran rasional, sehingga memengaruhi perubahan tingkah laku pada konseli menjadi lebih baik. *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif behavioral. Fokus proses konseling dari pendekatan ini adalah tingkah laku, tetapi terdapat penekanan bahwa tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penekanannya adalah mengenai pemikiran individu. Albert Ellis menambahkan kata behavior dalam pendekatan ini karena menurutnya, tingkah laku selalu dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan (Ellis dan Dryden, 2007). Tujuan dari konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah membantu konseli untuk melihat kesalahan berpikirnya dan lebih mengembangkan pemikiran rasional. Selain itu juga mengembangkan tingkah laku yang lebih baik dan meningkatkan keterampilan pribadi sosial konseli.

Dispute cognitive adalah teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis (1979) adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya. Menurut

Komalasari (2016) *Dispute* kognitif adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan sebagai ekspresi verbal lainnya. Setelah melakukan *dispute* secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah, pada penelitian ini siswa/konseli diajak untuk membayangkan tentang kematian dan dampak apa yang diakibatkan oleh tindakan (Komalasari, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji literature dari beberapa literature melakukan penelitian serupa. Kajian literature merupakan langkah pertama dan penting dalam penyusunan sebuah rencana penelitian. Kajian literatur adalah satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan satu tulisan berkenaan dengan satu topik atau isu tertentu. Tujuannya adalah untuk memperkenalkan kajian-kajian baru dalam topik tertentu yang perlu diketahui dalam topik ilmu tersebut (Marzali, 2016).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* baik untuk meningkatkan *self esteem* ataupun *resiliensi* dengan menggunakan beberapa metode menunjukkan hasil yang positif terhadap penerapan teknik kepada konseli. Begitu juga dengan teknik *dispute cognitive* yang diterapkan kepada konseli yang memiliki isu akan melakukan upaya bunuh diri. Isu bunuh diri yang dilakukan oleh siswa beresrama disebabkan oleh banyak hal, diantaranya: merasa rendah diri (*self esteem*) akan prestasi, ekonomi, eksistensi diri dan lain sebagainya. Disebabkan oleh korban perceraian orang tua, bullying, lingkungan social dan banyak lainnya.

Hasil penelitian (Koesdyantho, 2015) terhadap penerapan teknik *dispute cognitive* kepada siswa secara teoritik teknik *dispute cognitive* dapat mengubah rasa rendah diri siswa. Berdasarkan uji lapangan menunjukkan bahwa teknik *dispute cognitive* efektif mengubah *self esteem* rendah siswa. Dari hasil diskusi yang dilakukan dengan siswa tentang tanggapannya mengenai masalah *self esteem* setelah perlakuan teknik, ditemukan ada dua factor yang menyebabkan terjadinya perubahan, yaitu: (1) teknik *dispute cognitive* memberikan pemahaman dan kesadaran tentang cara-cara berpikir irasional (*irrational belief system*) yang

menyebabkan gangguan *self esteem* pada siswa, (2) pemahaman dan kesadaran terhadap *irrational beliefs system* itu menjadikan mahasiswa memutuskan untuk berhenti menantang diri (*self-defeating*) dan memiliki kecenderungan berpikir lebih obyektif, lebih rasional dan lebih ilmiah (*scientific thinking*).

Siswa di usia remaja yang kemungkinan tidak dapat melakukan sikap resiliensi dengan baik dapat juga melakukan tindakan upaya bunuh diri. Individu tidak dapat mengatur emosi dengan baik, tidak optimis jika dihadapkan pada suatu keadaan, tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

KESIMPULAN

Bunuh diri adalah sebuah tindakan melalui proses ide-ide, pemikiran-pemikiran dan asumsi pemahaman pendek atas situasi yang tidak berkenan dengan diri individu. Asumsi tersebut diwujudkan dalam sebuah tindakan menyakiti dan melukai diri sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya dengan tujuan kematian. Upaya bunuh diri dilakukan sebagai bentuk pelarian dari kenyataan dan permasalahan dikarenakan individu tidak dapat berfikir logis cara untuk menyelesaikan masalahnya.

Dinamika konseling kelompok yang diintervensikan dengan teknik *dispute cognitive* dan teknik imajeri konseli diupayakan dapat mencegah keinginan serta tindakan untuk melakukan bunuh diri. Akibat dari usaha bunuh diri secara global akan mempengaruhi terhadap perkembangan dan pertumbuhan generasi muda bangsa, selain keluarga yang ditinggalkan, bangsa juga turut berduka atas fenomena bunuh diri yang dilakukan para remaja karena jika tidak ditangani dapat kehilangan penerus generasi bangsa. Oleh karena itu teknik *dispute cognitive* dan imajeri dalam pendekatan REBT diharapkan dapat membantu remaja-remaja yang sedang mengalami depresi, krisis dalam hubungan interpersonal, kegagalan yang dialaminya dan konflik batin serta kehilangan makna dalam harapan hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Teori dan Teknik Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Komalasari, G. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gamayanti, W. (2014). Usaha bunuh diri berdasarkan teori ekologi bronfenbrenner. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 1 No.2*, 208-209.
- Hartini. (2018). Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja Di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro. *Skripsi*, 55-60.
- Helmi, T. D. (2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi Vol. 24, No. 2*, 123 – 135, 124-125.
- Koesdyantho, A. (2015). Efektifitas Dispute Irasional Reliefs (DIBS) untuk menurunkan Low Self Esteem Mahasiswa. *Eksplorasi*, 85.
- Novi Fitriani, E. W. (2016). Penerapan teknik dispute cognitive dalam rebt untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling 5(1)*, 74.