

# Jika Seseorang Mengatakan Kepadamu bahwa Ia Berpikir tentang Bunuh Diri

---

**Katakanlah kamu sedang bercakap-cakap secara terbuka dan jujur dengan seseorang tentang kesehatan mental dan ia merasa cukup nyaman denganmu untuk mengungkapkan bahwa ia memikirkan tentang bunuh diri. Kamu mungkin akan merasakan tekanan luar biasa. Bagaimana kamu harus merespons? Apa yang bisa kamu lakukan untuk mendorongnya mencari bantuan?**

Pertama-tama, ketahuilah bahwa seseorang yang membuka diri dengan cara seperti ini adalah hal yang positif karena ini memberi kesempatan kepadamu untuk membantu. Berikut beberapa cara untuk merespons.

## **Tunjukkan kepadanya bahwa kamu mendengarkan**

Sebagai permulaan, yakinkan padanya bahwa kamu menyimak apa yang ia katakan, dan bahwa kamu menganggapnya serius.

“Aku senang kamu memberitahuku tentang apa yang kamu alami, dan bagaimana perasaanmu. Terima kasih telah berbagi ini denganku.”

## **Tunjukkan dukunganmu**

Dengan caramu sendiri, pastikan ia tahu kamu ada di sana untuknya dan bahwa kamu peduli.

“Aku di sini untukmu.”

“Apa pun yang kamu alami tidak mengubah perasaanku tentangmu, dan menurutku kamu tetap luar biasa.”

“Aku menyayangimu apa pun yang terjadi, dan kita akan melalui ini bersama.”

## **Berikan dorongan agar ia terus berbicara – dan dengarkan sungguh-sungguh**

Katakan padanya bahwa kamu ingin mendengar lebih banyak tentang perasaannya dan apa yang sedang dialaminya. Dengarkan secara aktif dengan menunjukkan rasa ingin tahu dan ketertarikan pada detail.

“Ya ampun, situasi itu kedengarannya sangat sulit.”

“Bagaimana perasaanmu ketika itu terjadi?”

## **Tanyakan padanya tentang perubahan dalam hidupnya dan bagaimana ia menghadapinya**

Cobalah untuk mencari tahu berapa lama orang tersebut merasa seperti ini, dan perubahan apa yang terjadi dalam hidupnya karena hal tersebut.

“Sudah berapa lama kamu merasakan ini? Kapan kamu mulai merasa seperti ini?”

“Apakah pikiran-pikiran ini menyebabkan perubahan spesifik dalam hidupmu, seperti masalah tidur atau pekerjaan?”

“Apakah kamu masih sering keluar rumah seperti sebelumnya? Apakah kamu mengurung diri?”

## **Bicaralah secara langsung jika kamu curiga ia berpikir tentang bunuh diri**

Jika kamu curiga seseorang memikirkan tentang bunuh diri, percayai instingmu dan tanyakan kepadanya secara langsung. Riset menunjukkan bahwa pembicaraan ini tidak akan memasukkan ide ke kepalanya atau mendorongnya untuk melakukannya. Sering kali, ia justru merasa lega karena seseorang cukup peduli untuk mendengarkan pemikirannya tentang bunuh diri.

“Apa kamu memikirkan tentang bunuh diri?”

“Apa hidup terkadang begitu sulit sehingga membuatmu berpikir untuk mengakhiri hidupmu?”

Pastikan kamu tidak menimbulkan kesan seolah sedang menghakimi (JANGAN berkata: “Kamu tidak berpikir untuk melakukan sesuatu yang bodoh, 'kan?”) atau membuatnya merasa bersalah (JANGAN berkata: “Pikirkan bagaimana perasaan orang tuamu.”)

Sebaliknya, yakinkan dirinya bahwa kamu paham dan peduli.

“Aku benar-benar peduli padamu, dan aku ingin kamu tahu bahwa kamu bisa memberitahuku apa saja.”

## **Apa yang bisa kamu katakan jika ia memberitahumu bahwa ia berpikir tentang bunuh diri?**

Tetaplah tenang – hanya karena seseorang berpikir tentang bunuh diri, tidak berarti ia dalam bahaya langsung. Luangkan waktu untuk mendengarkan dengan tenang apa yang ia katakan, dan ajukan beberapa pertanyaan lanjutan.

“Seberapa sering kamu memiliki pemikiran seperti ini?”

“Ketika situasinya benar-benar buruk, apa yang kamu lakukan?”

“Apa yang kamu takutkan tentang pemikiran-pemikiran ini?”

“Apa yang perlu kamu lakukan untuk merasa aman?”

Yakinkan padanya bahwa bantuan tersedia, dan bahwa perasaan-perasaan ini merupakan sinyal bahwa sudah waktunya untuk berbicara dengan seorang profesional kesehatan mental.



"Fakta bahwa kamu memiliki pemikiran-pemikiran ini menunjukkan bahwa kamu sedang mengalami sesuatu yang serius sekarang. Kabar baiknya, bantuan ada di luar sana. Aku ingin membantumu menemukan sumber daya yang bisa membantu."

## **Ikuti terus langkahnya dan ketahuilah kapan saatnya mengambil jeda**

Ini percakapan yang sulit. Jadi, pastikan orang itu tahu bahwa ia bisa berhenti kapan saja jika membicarakan topik itu menjadi terlalu sulit baginya.

"Apakah kamu ingin terus membicarakan hal ini?"

"Aku ingin mendukungmu dan aku akan ada di sini jika kamu ingin membicarakannya lebih lanjut nanti."

## **Cara mengatakan kepadanya bahwa bantuan profesional akan bermanfaat baginya**

Kesediaanmu melakukan percakapan suportif ini menunjukkan bahwa kamu adalah orang yang hebat – tetapi kamu bukan profesional kesehatan mental. Jika seseorang yang kamu sayangi memberitahumu bahwa ia berpikir tentang bunuh diri, itu adalah tanda peringatan bahwa ia harus berbicara dengan profesional kesehatan mental. Berikut cara untuk mengangkat topik tersebut.

"Kudengar kamu sedang mengalami masa sulit, dan aku pikir akan sangat membantu jika kamu berbicara kepada seseorang yang bisa membantumu melalui semua ini."

"Tahu tidak, terapi bukan hanya untuk masalah "klinis" yang serius. Terapi bisa membantu kita memproses tantangan yang kita hadapi – dan terkadang, kita semua harus menghadapi masa-masa sulit."

"Aku benar-benar berpikir berbicara dengan seseorang bisa membantumu mendapatkan perspektif dan mencegah situasi bertambah buruk."

"Itu terjadi pada banyak orang: para eksekutif dan atlet top yang berkinerja tinggi mengandalkan profesional kesehatan mental untuk meningkatkan kinerja mereka. Mencari bantuan profesional dan memulai terapi adalah tindakan yang berani, dan benar-benar dapat membuat perbedaan."

## **Bantu orang itu untuk melakukan kontak**

Terkadang mengambil langkah pertama dalam menghubungi seorang profesional bisa menjadi bagian tersulit. Tawarkan untuk membantunya menghubungi seorang profesional dengan cara yang kamu anggap paling nyaman.

"Aku bisa membantu menghubungi pihak asuransimu, atau menemukan profesional kesehatan mental atau program penyalahgunaan zat-zat terlarang di internet. Atau aku bisa menemani saat kamu melakukannya. Kita bisa menemukan solusi bersama-sama."

"Aku bisa mengantarmu atau menemanimu berjalan kaki ke tempat pertemuanmu. Setelah itu, kita bisa minum kopi."

## Jika ia khawatir tentang privasinya

Jika orang itu khawatir orang lain akan tahu bahwa ia sedang menjalani perawatan, katakan kepadanya bahwa kekhawatiran itu biasanya tidak berdasar.

“Perawatan kesehatan mental bahkan memiliki jaminan kerahasiaan yang lebih besar daripada perawatan kesehatan fisik.”

“Kebanyakan orang menyadari bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan – dan kita semua menghadapi berbagai masalah kesehatan. Orang yang mencari dukungan untuk kesehatan mentalnya dipandang kuat, pintar, dan proaktif.”

Jika ia memintamu untuk tidak memberi tahu siapa pun, katakan kepadanya bahwa kamu ingin membantunya mendapatkan dukungan yang ia perlukan – dan bahwa ini mungkin membutuhkan bantuan orang lain. Dorong dirinya untuk terlibat aktif dalam percakapan yang terjadi saat mencari bantuan, dan yakinkan padanya bahwa kamu akan bertindak sebijaksana mungkin untuk memastikan dirinya tetap aman.

## Bagaimana jika ia menolak?

Tidak semua orang langsung siap. Jika seseorang yang kamu kenal sedang mengalami masa-masa sulit, tetapi menolak saranmu untuk mencari bantuan profesional (dan jika ia tidak dalam bahaya langsung, misalnya ia tidak melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau berniat melakukannya), bersikaplah sabar dan jangan terlalu memaksa.

“Tak apa-apa jika kamu belum siap. Aku sangat berharap kamu akan mempertimbangkannya. Beri tahu saja aku jika kamu berubah pikiran, dan aku bisa membantumu menghubungi seseorang.”

“Aku tahu kamu sedang mengalami masa-masa sulit, dan aku benar-benar percaya ini bisa membuat perbedaan besar untuk kehidupan dan kesehatanmu. Pikirkan saja lagi nanti, dan ketahuilah aku ada di sini untuk membantu.”

“Jika kamu belum siap untuk pergi dan bertemu seseorang secara langsung, kamu bisa menghubungi *hotline* lokal. Mereka bisa memberi informasi seperti apa situasinya jika kamu berkerja sama dengan dokter, konselor, atau terapis.”

## Saat percakapan hampir berakhir...

Akhiri percakapan dengan menegaskan kembali bahwa kamu senang sekali atas kesempatan yang diberikan kepadamu untuk menjalin hubungan yang lebih dalam dan membicarakan hal-hal yang begitu bermakna dalam hidup. Ingatkan dia bahwa kita semua kadang-kadang menghadapi masa-masa sulit, dan bahwa kamu akan tetap ada di sana untuknya.

## \* Jika ia berada dalam bahaya langsung

- Tetaplah bersamanya
- Bantu dia untuk menyingkirkan benda-benda berbahaya
- Hubungi *hotline* setempat
- Dorong dia untuk mencari bantuan atau menghubungi dokter atau terapisnya