

Help Seeking Behaviour Process on Suicide Attempt Survivor

Sylvia Adriana

Yenny, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Mercubuana University

ABSTRACT

Having attempted suicide is one of the risk factors for suicide itself and it has a negative impact on people who have attempted suicide, these people are commonly called suicide attempt survivors. Suicide is still considered a taboo subject so when seeking help, suicide attempt survivors go through a process that is not easy. This study aims to look at the process of seeking help by those who have attempted suicide. The process of help-seeking has 4 stages, namely: (1) awareness (2) expression (3) availability (4) willingness.

The study used a qualitative approach with the interview method based on general guidelines. Sampling was done by using the purposive sampling method. The number of participants consisted of three people who had attempted suicide, had searched for help and were successful in getting help. The researcher used an interview guide to find out the process of help-seeking behavior in suicide attempt survivors.

The results of this study indicate that the participants have similar patterns in the awareness stage, availability stage and willingness stage. In the awareness process, the three participants realized that suicide is not a way out of the problems they face and it is a form of awareness of the need for help. In the availability process, the three participants have similarities in choosing the source of assistance. All three will prioritize sources of assistance that respond according to expectations and are easily accessible. In the willingness process, all participants succeeded in reaching this process with people they believed could help them deal with problems. The difference was seen in the expression process, there were participants who could easily express their feelings directly and there were participants who had difficulty in articulating their feelings through sentences.

Even though all participants had attempted suicide and still had suicidal thoughts, they all still had the desire to survive, therefore they did help seeking. The three participants have realized their need for help sources and are able to determine the type of assistance sources and have insight from the help seeking behavior process they are doing.

Proses *Help Seeking Behaviour Process* pada *Suicide Attempt Survivor*

Sylvia Adriana

Yenny, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Universitas Mercubuana

ABSTRAK

Pernah melakukan percobaan bunuh diri menjadi salah satu faktor resiko bunuh diri dan memberikan dampak negatif pada orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri atau biasa disebut *suicide attempt survivor*. Bunuh diri sendiri masih dianggap hal yang tabu sehingga dalam mencari bantuan, *suicide attempt survivor* menjalani proses yang tidak mudah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat proses pencarian bantuan yang dilakukan oleh orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Proses pencarian bantuan memiliki 4 tahapan, yaitu: (1) *awareness* (2) *expression* (3) *availability* (4) *willingness*.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dengan panduan umum. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah partisipan terdiri dari tiga orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri, telah melakukan pencarian bantuan dan telah berhasil mendapatkan bantuan. Peneliti menggunakan panduan wawancara untuk mengetahui proses *help seeking behavior* pada *suicide attempt survivor*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kesamaan pola pada tahap *awareness*, tahap *availability* dan tahap *willingness*. Pada proses *awareness*, ketiga partisipan menyadari jika bunuh diri bukanlah jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi dan hal tersebut merupakan bentuk dari kesadaran akan perlunya bantuan. Pada proses *availability*, ketiga partisipan memiliki kesamaan dalam hal memilih sumber bantuan. Ketiganya akan mengutamakan sumber bantuan yang memberi respon sesuai dengan harapan serta mudah dijangkau. Pada proses *willingness*, semua partisipan berhasil sampai proses ini dengan orang yang mereka percaya mampu membantu mereka menghadapi masalah. Perbedaan terlihat pada proses *expression*, ada partisipan yang dapat dengan mudah langsung mengungkapkan perasaannya dan ada partisipan yang mengalami kesulitan dalam mengartikulasikan perasaannya melalui kalimat.

Walaupun seluruh partisipan pernah melakukan percobaan bunuh diri dan masih memiliki pemikiran bunuh diri, namun mereka semua tetap memiliki keinginan untuk bertahan hidup, maka dari itu mereka melakukan pencarian bantuan/*help seeking*. Ketiga partisipan telah menyadari kebutuhan mereka akan sumber bantuan dan mampu menentukan jenis sumber bantuan serta memiliki *insight* dari proses *help seeking behavior* yang mereka lakukan.