

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bawasannya :

1. Percobaan bunuh diri dilakukan selain karena adanya rasa kehilangan juga dilakukan sebagai sarana untuk mengungkapkan emosi-emosi negatif yang dirasakannya, hal ini terjadi karena ego yang lemah. Sehingga pelaku cenderung tidak bisa membentengi diri dan gagal membelokkan agresi pada objek diluar dirinya. Ego ini dibentuk oleh keluarga dan lingkungan sosialnya.
2. Percobaan bunuh diri merupakan jalan keluar dari masalah yang dihadapi, percobaan bunuh diri juga dianggap sebagai suatu cara untuk mengubah realitas yang terjadi, realitas disini yaitu kehilangan cinta dan kondisi keluarga yang menimbulkan emosi-emosi negatif.
3. Pengambilan keputusan dalam bunuh diri cenderung menggunakan pendekatan heuristik, yang bersifat tidak sistematis dan cepat, hal ini juga dipengaruhi oleh depresi yang dialami, depresi disini ditandai oleh tiga hal yang kemudian membentuk skema kongnitif yang bersifat negatif. Tiga hal ini meliputi pandangan negatif pada diri dan masa depan, adanya pengulangan ide bunuh diri dan pikiran ambivalen, dan distorsi kongnitif yang membuat seseorang tidak bisa berpikir mengenai solusi lain yang lebih baik.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki saran guna mengurangi terjadinya percobaan bunuh diri. adapun saran-saran tersebut yaitu :

### 1. Bagi masyarakat umum

Bunuh diri tidak bisa digunakan sebagai sarana untuk menyelesaikan masalah, melainkan bentuk pelarian diri yang merugikan bagi diri sendiri. Ketika seseorang memiliki pikiran untuk bunuh diri maka peran sosial sangat berpengaruh agar pikiran tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan.

Hal yang perlu dilakukan ketika terdapat pikiran untuk bunuh diri :

- a. Menjauhkan dari benda-benda atau informasi yang dapat memicu tindakan bunuh diri.
- b. Tidak membiarkan orang yang depresi menyendiri dan menganjurkan untuk bergaul dengan orang lain. Selain itu bagi orang disekitarnya juga harus mendukung dengan cara mengawasi, menemani dan menanamkan pikiran positif pada orang tersebut.
- c. Melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya positif seperti organisasi sosial

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya kriteria subjek yang kurang variatif, sehingga data yang diperoleh masih kurang dalam dan hasilnya tidak dapat digeneralisir pada orang secara umum, melainkan hanya pada orang yang memiliki kriteria yang sama dengan subjek penelitian ini. Untuk itu disarankan pada peneliti selanjutnya, agar

mengkaji bunuh diri dengan subjek yang lebih bervariasi, baik dari segi umur ataupun kultur yang berbeda, sehingga dapat diperoleh data yang lebih mendalam dan lebih variatif.

