

Di Balik yang Ditinggalkan: Studi Kualitatif Dampak dari Paparan  
Bunuh Diri dan Pengaruhnya terhadap Kehidupan *Suicide Loss*  
*Survivor*

***Tirza Agustin Mercyana<sup>1</sup>, Siti Waringah<sup>2</sup>***

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: <sup>1</sup>[tirzamericyana@mail.ugm.ac.id](mailto:tirzamericyana@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[waringah.psy@ugm.ac.id](mailto:waringah.psy@ugm.ac.id)

**Abstract**

Suicide is not just an individual matter. Even though the perpetrator of suicide has died, the act causes a ripple effect and is also the concern of those left behind. Individuals affected by the effects of suicide exposure who experience psychological, physical, and/or social distress for a considerable time after exposure to a suicide event are referred to as suicide loss survivors or SLS. This research is a qualitative study that intends to understand grief reactions to suicide exposure and its impact in the lives of SLS in Indonesia. Data were collected through in-depth interviews and the results were analyzed using the IPA method. The results of the analysis show that in general SLS will experience an initial reaction which then continues their grief with specific characteristics such as feelings of guilt and regret for not preventing suicide, questioning the reasons for suicide, the onset of PTSD / PTSD symptoms, and negative reactions from others. These special characteristics then affect SLS's life, making SLS experience difficulty sleeping, difficulty waking up from sleep, loss of appetite, anger that is vented, indirect desire to die, inner war because suicide is considered contrary to her religious beliefs, distrust of the police regarding the management of suicide cases, and the decision not to tell events related to suicide to people who are not known/not considered to have knowledge about suicide and other mental disorders. The aspects that were found to play an important role in helping SLS through her grief were support, religious beliefs, and new activities. Then the grief experience and reactions experienced are interpreted subjectively by each SLS.

**Keywords: Effect of Suicide Exposure, Suicide Loss Survivor, Qualitative Study**

### Abstrak

Bunuh diri bukan hanya sebuah urusan individu. Meski pelaku bunuh diri telah meninggal, aksi yang dilakukan menyebabkan efek yang menyebar dan juga menjadi urusan sejumlah pihak yang ditinggalkan. Para individu terdampak efek dari paparan bunuh diri yang mengalami tekanan psikologis, fisik, dan/atau sosial untuk waktu yang cukup lama setelah terpapar kejadian bunuh diri disebut sebagai *suicide loss survivor* atau SLS. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bermaksud untuk memahami reaksi duka terhadap paparan bunuh diri dan dampaknya dalam kehidupan SLS di Indonesia. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan hasilnya dianalisis menggunakan metode IPA. Hasil analisis menunjukkan secara umum SLS akan mengalami reaksi awal yang kemudian berlanjut rasa dukanya dengan karakteristik khusus seperti adanya perasaan bersalah dan penyesalan tidak mencegah kejadian bunuh diri, mempertanyakan alasan bunuh diri, timbulnya PTSD/simtom PTSD, dan adanya reaksi negatif dari orang lain. Karakteristik khusus ini yang kemudian mempengaruhi kehidupan SLS, membuat SLS mengalami kesulitan tidur, kesulitan bangun dari tidur, kehilangan selera makan, kemarahan yang dilampiaskan, keinginan mati secara tidak langsung, perang batin karena bunuh diri dianggap bertentangan dengan kepercayaan agama yang dipercayainya, ketidakpercayaan kepada polisi terkait pengurusan kasus bunuh diri, dan adanya keputusan untuk tidak menceritakan kejadian terkait bunuh diri kepada orang yang tidak dikenal atau dianggap tidak memiliki pengetahuan tentang bunuh diri dan gangguan mental lainnya. Adapun aspek yang ditemukan dapat berperan penting untuk membantu SLS melalui rasa dukanya adalah dukungan, agama yang dipercaya, dan aktivitas baru. Pengalaman dan reaksi duka yang dialami, kemudian dimaknai secara subjektif oleh masing-masing SLS.

**Kata Kunci:** Dampak Paparan Bunuh Diri, *Suicide Loss Survivor*, Studi Kualitatif