

Bangkit Melalui Musik: Eksplorasi Pengalaman Pemulihan dari Percobaan Bunuh Diri

Rising through Music: Exploring the Lived Experience of Recovery from a Suicide Attempt

Denia Farahdian¹, Subandi²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada^{1,2}

denia.farahdian@mail.ugm.ac.id¹, subandi@ugm.ac.id²

Abstract. Previous studies have shown that music has the potential to support the recovery process following a suicide attempt. However, in-depth exploration of recovery experiences through music from the perspective of suicide attempt survivors remains limited. Therefore, this study aims to explore the subjective experiences of suicide attempt survivors in using music and the meanings they derive from it during their recovery process. This study employed Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to analyze the data. Four survivors participated in this research. The analysis revealed four main themes: (1) Rising and growing, (2) Reflecting on life, (3) Finding connection, and (4) The ambivalence of music during recovery. These findings highlight the potential of music as a supportive medium in the recovery process, which may be utilized by clinical psychologists and music therapists in designing more effective interventions for suicide attempt survivors or individual with suicidal risk.

Keywords: *music-based intervention, musical ambivalence, interpretative phenomenological analysis, recovery, suicide attempt*

Abstrak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa musik memiliki potensi untuk mendukung proses pemulihan setelah percobaan bunuh diri. Namun demikian, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengalaman pemulihan melalui musik secara mendalam dari sudut pandang penyintas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif penyintas percobaan bunuh diri dalam menggunakan musik serta makna yang mereka temukan selama proses pemulihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menganalisis data. Sebanyak empat penyintas berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil analisis menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) Bangkit dan bertumbuh, (2) Merefleksikan kehidupan, (3) Menemukan keterhubungan, dan (4) Ambivalensi musik selama pemulihan. Temuan ini menyoroti fungsi musik sebagai media pendukung pemulihan yang dapat dimanfaatkan oleh psikolog klinis dan terapis musik dalam merancang intervensi yang lebih tepat bagi penyintas percobaan bunuh diri atau individu dengan risiko bunuh diri.

Kata kunci: *ambivalensi musik, intervensi berbasis musik, interpretative phenomenological analysis, pemulihan, percobaan bunuh diri*