



The 1st International Conference on HOLISTIC Guidance and Counseling

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Special Edition, October 2026, pp. 145-154

ISSN: 2548-4311 (Print), ISSN: 2503-3417 (Online)

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.holistic1.26008>

Suicide Ideation Prevention: An Analysis of Family Counseling to Develop Self-Forgiveness and Psychospiritual Health in Generation Z

Iswatun Hasanah*, Roro Kurnia Nofita Rahmawati²

¹Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia

²Institut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan, Indonesia

*Corresponding author: email: Iswatun_hasanah@uinmadura.ac.id

Abstract

Article History

Received: August 16, 2026

Revised: August 21, 2026

Accepted: October 4, 2026

Keywords:

Family counseling;
generation Z;
psychospiritual health;
self-forgiveness;
suicidal ideation.

Kata Kunci:

Generasi Z;
ide bunuh diri;
kesehatan psikospiritual;
Konseling keluarga;
self-forgiveness.

Suicidal ideation among Generation Z is a mental health issue influenced by the interplay of psychological and relational factors, particularly family dynamics. This study aimed to explore the implementation of family counseling as a preventive measure against suicidal ideation in Generation Z. A qualitative approach with a case study design was employed, involving four Generation Z university students identified as being at risk for suicidal ideation based on initial assessments using interviews, observation, and the Beck Suicide Intent Scale (SIS). Data were gathered through in-depth interviews, observation, and documentation. Family counseling was conducted over one to two sessions, and the data were analyzed using a spiral model. The results indicate that family counseling elicited varying responses among the subjects. One subject demonstrated optimal progress, characterized by increased openness in communication, greater emotional expression, self-acceptance, and a more positive outlook on life. Conversely, three subjects did not show optimal change, as they remained affected by family conflict, low emotional support, and limited family involvement. These findings suggest that the quality of communication, emotional support, and family involvement are crucial factors influencing the strengthening of self-forgiveness and psychospiritual health in efforts to prevent suicidal ideation among Generation Z.

[Ide bunuh diri pada generasi Z merupakan permasalahan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh interaksi faktor psikologis dan relasional, terutama dinamik keluarga. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pelaksanaan konseling keluarga dalam upaya pencegahan ide bunuh diri pada Generasi Z. penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap empat mahasiswa generasi Z yang memiliki resiko ide bunuh diri berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan wawancara, observasi, dan *Bec'k Suicide Intent Scale* (SIS). Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Pelaksanaan konseling keluarga satu sampai dua pertemuan, kemudian dianalisis menggunakan model spiral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga memberikan respon yang berbeda pada setiap subjek. Satu subjek menunjukkan perkembangan yang lebih optimal berupa meningkatnya keterbukaan komunikasi, kemampuan mengeskpresikan emosi, penerimaan diri, dan harapan hidup yang lebih positif. Sebaliknya tiga subjek belum menunjukkan perubahan yang optimal karena masih dipengaruhi oleh konflik keluarga, rendahnya dukungan emosional, dan keterbatasan keterlibatan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi, dukungan emosional, dan keterlibatan keluarga menjadi faktor penting yang mempengaruhi penguatan *self-forgiveness* dan

kesehatan psikospiritual dalam upaya pencegahan ide bunuh diri pada Generasi Z].

How to Cite: Hasanah, I., Rahmawati, R. 2026. Suicide Ideation Prevention: An Analysis of Family Counseling to Develop Self-Forgiveness and Psychospiritual Health in Generation Z. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Special Edition, October 2026, Vol 1, pp. 145-154. DOI: 10.19105/ec.holistic1.26008.



Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia
 Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.
 Journal Homepage: <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons>

Pendahuluan

Kasus bunuh diri merupakan penyebab utama kedua kematian yang terjadi pada usia produktif (15-29 tahun) di Indonesia. Perilaku bunuh diri tidak hanya berkaitan dengan mengakhiri hidup, namun pikiran dan perilaku individu yang menyakiti diri sendiri termasuk percakapan tentang bunuh diri dengan keinginan untuk mati juga merupakan bunuh diri (Bridge et al., 2006). Hasil survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022, 1,4% remaja memiliki ide bunuh diri, 05% telah membuat rencana bunuh diri, dan 0,2% telah mencoba bunuh diri (Alexander, 2023). Remaja atau yang tergabung dalam kelompok Generasi Z (Gen Z) lahir dalam rentang tahun 1995 sampai 2012 dan berjumlah sekitar 27,94% dari total populasi di Indonesia (Lasti Yossi hastini, Rahmi Fahmi, 2020) dengan ciri khas media sosial sebagai media komunikasi yang melekat dalam kehidupan sehari-hari (Lasti Yossi hastini, Rahmi Fahmi, 2020), dan media sosial tanpa nilai spiritual cenderung akan membuat kehilangan esensi diri, arah hidup, dan nilai-nilai (Rusydi, 2015). Krisis identitas pada Gen Z seringkali menimbulkan berbagai masalah dalam penyesuaian terutama dalam penyaluran emosi (Agustiani, 2009; Faizin, 2013) bahkan terkadang adanya keinginan bunuh diri (Cho & Haslam, 2010).

Bunuh diri merupakan upaya secara sengaja dan sadar untuk mengakhiri kehidupan (Farhangdoost, 2010; Muhith, 2015). Berbagai faktor penyebab bunuh diri/ keinginan untuk bunuh diri yakni karena faktor keluarga, faktor psikologis, dan perilaku bunuh diri sebelumnya (Aulia et al., 2019). Ide bunuh diri cenderung terjadi lebih tinggi karena kurangnya perhatian dan dukungan keluarga serta tidak adanya keterbukaan di keluarga dan masalah pertemanan (Bertera, 2007). Keluarga yang harmonis ditandai dengan memiliki *commitment, Appreciation and affection, positive communication, enjoyable time together, spiritual well-being, dan ability to cope with stress and crisis* (Olson, D., DeFrain, J., & Skogrand, 2003).

Kondisi keluarga tidak selamanya kondusif dan ideal, tidak menutup kemungkinan berbagai permasalahan dalam keluarga akan berdampak terhadap kesehatan mental anak, terlebih permasalahan yang di *repress* dalam kurun waktu tertentu/ *denial*. *Denial* akan berdampak terhadap lemahnya anak dalam menghadapi tantangan hidup (Hasanah et al., 2021). Kesehatan psiko-spiritual harus dimiliki oleh anak untuk meningkatkan kesehatan system imun, dan strategi *coping* terhadap *stress*, serta kecemasan yang dimiliki (Pennebaker & Seagal, 1999) karena spiritualitas pada individu seringkali menjadi penyebab berbagai masalah kehidupan (Ammerman, 2022). Disamping kesehatan psikospiritual, pemaafan anak terhadap berbagai masalah yang dialaminya berpengaruh terhadap manajemen stress pada anak. Pemaafan diri (*Self-forgiveness*) yakni kemampuan individu dalam melepaskan diri sendiri dari perasaan bersalah serta perilaku menerima terhadap semua hal yang terjadi pada dirinya (Ramadhani, 2021), serta menurunkan motivasi balas dendam terhadap pihak yang menyakitinya (McCullough, 2000). *Self-forgiveness* sangat penting dimiliki setiap individu untuk meningkatkan kualitas dirinya dan berdamai dengan permasalahan yang dialaminya. *Self-forgiveness* berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis individu, kesehatan mental, serta kepuasan hidup (Chan, 2013; Larasati & Widyastuti, 2020; Tenklova & Slezackova, 2016).

Berbagai penelitian tentang bunuh diri diantaranya dilakukan oleh Azmul, dkk (2019) yakni tentang ide dan upaya bunuh diri pada mahasiswa, menunjukkan bahwa sebanyak 36 dari 62 mahasiswa memiliki tingkat ide (*sucide idetion*) dan upaya (*sucide attempt*) bunuh diri yang

tinggi (Idham et al., 2019). Rutter dan Behrendt (2004) menjelaskan bahwa terdapat 4 faktor psikososial yang menjadi faktor resiko bunuh diri pada remaja, yakni ketidakberdayaan, permusuhan, konsep diri negative, dan perasaan terisolasi (Rutter & Behrendt, 2004). Ketidakberdayaan berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam menoleransi yang muncul dalam dirinya, seolah-olah individu tidak memiliki harapan dan hal ini akan berimplikasi negative terhadap upaya dan ide bunuh diri (Valentina & Helmi, 2016). Kemampuan menerima semua hal yang terjadi pada individu (*self-forgiveness*) dan optimis terhadap perubahan kondisi yang dialami dapat menjadi salah satu acuan untuk mengurangi ketidakberdayaan pada individu.

Luluk dan Fathul (2014) menemukan bahwa penyebab bunuh diri karena adanya emosi negative yang dirasakan dengan kondisi ego yang lemah dan menganggap bahwa bunuh diri merupakan cara untuk mengubah realitas yang terjadi (Mukarromah & Nuqul, 2014), dimana ego dan konsep diri dibentuk oleh keluarga dan lingkungan sosial. Kepekaan dari berbagai pihak termasuk dari keluarga dan lingkungan dapat menjadi salah satu cara untuk meminimalisir ide bunuh diri (Rerung, 2022), selain itu dukungan agama atau spritualitas individu dapat menghambat munculnya ide bunuh diri dan meningkatkan harapan hidup seseorang (Lawrence et al., 2016).

Meskipun penelitian terdahulu telah mengidentifikasi faktor keluarga, psikologis, dan spritual yang berkaitan dengan ide bunuh diri, kajian tersebut pada umumnya masih menempatkan faktor-faktor tersebut secara terpisah. Penelitian mengenai *self-forgiveness* lebih banyak dikaitkan dengan kesejahteraan dan kesehatan mental, sedangkan spiritualitas dipandang sebagai faktor protektif terhadap ide bunuh diri (Chan, 2013; Larasati & Widyastuti, 2020; Lawrence et al., 2016). Sementara itu, konseling keluarga lebih banyak yang diarahkan pada perbaikan komunikasi dan penyelesaian konflik. Unetgerasi ketiga aspek tersebut dalam intervensi konseling untuk menurunkan ide bunuh diri pada Generasi Z masih belum dikaji.

Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui integrasi konseling keluarga, *self-forgiveness*, dan kesehatan psikopritual sebagai pendekatan preventif terhadap ide bunuh diri pada generasi Z. Pendekatan ini tidak hanya menempatkan keluarga sebagai konteks intervensi, tetapi juga memperkuat kapasitas intrapersonal dan psikospiritual individu dalam menghadapi pengalaman negatif dan tekamnan kehidupan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pendekatan konseling keluarga dalam konteks pencegahan ide bunuh diri, khususnya pada generasi Z di Kabupaten Pamekasan.

Kehadiran pihak profesional dalam membantu keluarga mengatasi permasalahan untuk meminimalisir ide bunuh diri pada anak yang berada di usia remaja/ Gen Z menjadi salah satu cara untuk pengelolaan konflik anggota keluarga sehingga keintiman psikologis keluarga dapat tercapai. Konseling keluarga adalah *treatment* yang diberikan kepada anggota keluarga dengan perbaikan komunikasi dan penyelesaian konflik internal berdasarkan kerelaan dan rasa cinta kepada keluarga (Willis, 2009) yang akan berdampak krusial seiring kompleksitas masalah keluarga pada masa kini (Erdayanti & Nurhaipah, 2021). Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah Penerapan konseling keluarga dapat menjadi Upaya preventif terhadap penurunan ide bunuh diri pada Generasi Z di Kabupaten Pamekasan dengan mengembangkan *self-forgiveness* dan kesehatan psikospiritual.

Metode

Menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memahami masalah secara mendalam (Arikunto, 2013), studi kasus adalah penelitian yang mengeksplorasi secara mendalam dan komprehensif suatu program, peristiwa, proses, pada satu individu atau lebih (Creswell, 2007), dan melalui penelitian studi kasus, peneliti berusaha untuk mempelajari lebih banyak tentang situasi yang diketahui ataupun yang kurang dipahami (Ormrod, Paul D. Leedy, 2015). Adapun jenis studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini yakni studi kasus Retrospektif (*Retrospective Case Study*) yakni studi kasus yang bersifat kuratif, yang memungkinkan terdapat tindak lanjut perbaikan dari suatu kasus (*treatment*), dan penyembuhan tersebut dilakukan oleh pihak profesional dibidangnya (Ridlo, 2023), dan *treatment* berupa konseling keluarga.

Subyek penelitian merupakan Remaja Gen Z yang teridentifikasi memiliki Ide Bunuh diri kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil asesmen awal, serta mengalami permasalahan

psikologis dan dinamika keluarga yang memerlukan pendampingan melalui konseling keluarga. Penelitian ini melibatkan 4 subjek beserta keluarga yang mendapatkan *treatment* dan dianalisis kontribusi *treatment* untuk perubahan ide bunuh diri setelah pemberian *treatment*. Obyek penelitian adalah perilaku *Self-Forgiveness* dan Kesehatan psikospiritual, serta ide bunuh diri, yang ditunjukkan dengan sikap, ucapan, dan data tambahan lainnya.

Jenis data berbentuk kata-kata yang diperoleh melalui kegiatan wawancara dan gambaran perilaku (kondisi) melalui kegiatan observasi. Sumber data primer adalah data yang diperoleh melalui kegiatan wawancara dan observasi pada keluarga Gen Z. Sumber data sekunder diperoleh dari kegiatan dokumentasi, wawancara kepada rekan kerja atau pihak-pihak lain yang berkaitan dengan sumber data primer.

Memahami subjek secara komprehensif dilakukan dengan kegiatan assesmen, wawancara *Open ended*, observasi langsung, serta dokumentasi data penting lainnya. Uji kredibilitas digunakan dalam validitas data pada penelitian ini, yakni validitas hasil penelitian dilakukan dengan cara peningkatan intensitas penelitian, triangulasi data dan metode, menggunakan bahan referensi, serta melakukan kegiatan *Member check*.

Tabel 1. Prosedur *Treatment* Konseling Keluarga

Tahap	Pertemuan	Tujuan	Aktivitas Peneliti
Asesmen	Asesmen dan Eksplorasi konflik	1. Mengidentifikasi faktor penyebab ide bunuh diri 2. Kondisi keluarga, <i>Self forgiveness</i> , dan Kesehatan psikospiritual	1. Wawancara mendalam, observasi, studi dokumentasi 2. Identifikasi dinamika keluarga
Konseling Keluarga	Pertemuan 1	1. Membina Rapport dengan klien 2. Mengeskplorasi konflik keluarga 3. Meningkatkan komunikasi, dan memvalidasi pengalaman emosional subjek	1. Konseling keluarga dengan seluruh anggota keluarga yang bersedia terlibat 2. Eksplorasi masalah 3. Klarifikasi persepsi, dan komunikasi terapeutik
Konseling Keluarga	Pertemuan 2	1. Mengembangkan <i>Self forgiveness</i> , 2. Memperkuat dukungan keluarga, dan 3. Meningkatkan Kesehatan psikospiritual	1. Refleksi pengalaman hidup 2. Penguatan penerimaan diri 3. penguatan nilai spiritual 4. Penyusunan komitmen keluarga, dan; 5. Evaluasi perubahan.

Treatment yang digunakan dalam penelitian ini berupa konseling keluarga yang dilaksanakan sebanyak satu hingga dua kali pertemuan pada masing-masing subjek. Seluruh subjek memperoleh tahapan *treatment* yang sama, namun fokus pembahasan disesuaikan dengan karakteristik permasalahan keluarga. Pertemuan pertama diarahkan pada asesmen dan eksplorasi konflik keluarga serta membangun komunikasi yang lebih terbuka, sedangkan pertemuan kedua (jika diperlukan) difokuskan pada pengembangan *self-forgiveness*, penguatan Kesehatan psikospiritual, serta komitmen keluarga dalam memberikan dukungan kepada subjek.

Analisis data menggunakan analisis data model spiral; tahap pertama proses data manajemen data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, tahap kedua yakni pembacaan data, tahap ketiga deksripsi kasus. konteksnya, dan tahap klasifikasi, tahap keempat yakni tahap interpretasi langsung dan generalisasi naturalistic, dan tahap kelima yakni mempresentasikan/memvisualisasikan (Creswell, 2007).

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap empat keluarga yang memiliki anggota keluarga Gen Z dengan inidikasi ide bunuh diri dan permasalahan psikologis tertentu. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus untuk memahami kondisi subjek secara mendalam melalui proses wawancara,

observasi, dan *treatment* konseling keluarga. Fokus *treatment* diarahkan pada pengembangan *self-forgiveness*, perbaikan komunikasi keluarga, dan penguatan Kesehatan psikospiritual.

Tabel 2. Karakteristik Kasus dan Hasil *Treatment* Konseling Keluarga

Subjek	Hasil Asesmen	Permasalahan Utama	Fokus Konseling Keluarga	Hasil <i>Treatment</i>
SUB 1 (Perempuan, 20 Tahun, Mahasiswa)	Skor: 18 (Resiko Sedang)	Tekanan psikologis, <i>self-blaming</i> , dan komunikasi keluarga kurang terbuka	Komunikasi keluarga, <i>self-forgiveness</i> , dan Kesehatan psikospiritual	Optimal: lebih terbuka, mampu menerima diri, dan memiliki harapan hidup lebih positif
SUB 2 (Perempuan, 20 Tahun, Mahasiswa)	Skor: 19 (Resiko Sedang)	Ide bunuh diri dalam konteks konflik <i>broken home</i> dan peraaan tidak berharga	Komunikasi dan dukungan emosional keluarga	Belum Optimal; masih sulit terbuka dan merasa kurang aman secara psikologis
SUB 3 (Perempuan, 21 Tahun, Mahasiswa)	Skor: 18 (Resiko Sedang)	Konflik Keluarga, perasaan terisolasi, dan kehilangan harapan	Dukungan emosional dan <i>self-forgiveness</i>	Belum signifikan; konflik keluarga masih menjadi hambatan
SUB 4 (Perempuan, 20 Tahun, Mahasiswa)	Skor: 20 (Resiko Tinggi)	Ide bunuh diri dan <i>self-Harm</i> terkait tekanan psikologis dan kesepian	Dukungan emosional, <i>coping</i> adaptif, dan Kesehatan psikospiritual	Belum Optimal; mulai terbuka tetapi masih membutuhkan pendampingan

Keterangan; Hasil asesmen berdasarkan Beck's Suicide Intent Scale (SIS), wawancara, dan observasi. Kategori risiko disesuaikan dengan skor hasil skala pada kegiatan asesmen.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa efektivitas konseling keluarga sangat dipengaruhi oleh keterbukaan komunikasi, dukungan emosional keluarga, dan kondisi relasi dalam keluarga. Dari empat keluarga yang menjadi subjek penelitian, hanya satu keluarga yang menunjukkan keberhasilan *treatment* secara optimal, sedangkan tiga keluarga lainnya belum menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada keluarga pertama, proses konseling berjalan lebih efektif karena seluruh anggota keluarga menunjukkan sikap kooperatif dan terbuka selama *treatment* berlangsung. Orang tua mulai menyadari bahwa selama ini anak mengalami tekanan psikologis yang tidak pernah diungkapkan secara terbuka karena takut mendapatkan respons negatif dari keluarga. Dalam salah satu sesi konseling, orang tua subjek menyampaikan:

"Saya baru sadar ternyata anak saya selama ini banyak menyimpan masalah sendiri karena takut dimarahi."

Pernyataan tersebut menunjukkan munculnya kesadaran emosional keluarga terhadap kondisi psikologis anak. Setelah adanya perubahan pola komunikasi dalam keluarga, subjek mulai menunjukkan keterbukaan emosional selama sesi konseling berlangsung. Subjek menyampaikan:

"Saya sebenarnya cuma ingin didengar, bukan dibanding-bandingkan terus oleh orang terdekat."

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti proses konseling, subjek mulai mengalami perubahan perilaku berupa berkurangnya sikap menarik diri, meningkatnya kemampuan mengekspresikan emosi, serta mulai memiliki harapan hidup yang lebih positif. Dalam sesi refleksi, subjek juga mulai mampu menerima kondisi dirinya dan tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Subjek menyampaikan:

"Mungkin saya memang pernah salah, tapi saya juga capek terus nyalahin diri sendiri. Saya hanya manusia yang bisa salah, tapi juga bisa berubah"

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga berperan penting dalam pengembangan *self-forgiveness* dan kesehatan psikospiritual subjek. Hasil penelitian ini sejalan dengan Olson, Dkk (Olson, D., DeFrain, J., & Skogrand, 2003) yang menjelaskan bahwa keluarga harmonis ditandai dengan komunikasi positif, dukungan emosional, serta kemampuan menghadapi krisis bersama.

Sementara itu, tiga keluarga lainnya belum menunjukkan keberhasilan treatment secara optimal. Dua keluarga berasal dari kondisi *broken home* dengan konflik keluarga yang berlangsung dalam waktu lama. Konflik tersebut menyebabkan hubungan emosional antara anak dan orang tua menjadi kurang dekat, sehingga subjek mengalami kesulitan dalam membangun rasa aman psikologis di lingkungan keluarga. Dalam salah satu sesi konseling, subjek mengungkapkan:

“Saya sudah terlalu capek lihat rumah yang isinya marah-marah terus. Saya capek hidup disini”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya tekanan emosional yang terus menerus dialami subjek akibat konflik keluarga berkepanjangan. Pada proses konseling, beberapa anggota keluarga juga menunjukkan sikap defensif ketika membahas kondisi psikologis anak. Salah satu orang tua menyampaikan:

“Anak sekarang terlalu sensitif, padahal kami juga banyak masalah, kalau dulu saya tidak begitu jika orang tua bertengkar.”

Kondisi tersebut menyebabkan proses konseling tidak berjalan secara mendalam karena kurangnya validasi emosional terhadap pengalaman psikologis subjek. Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek pada keluarga *broken home* masih cenderung menyimpan emosi negatif, sulit terbuka, serta menunjukkan perasaan tidak berharga dan kehilangan harapan terhadap kondisi keluarganya. Bahwa perasaan terisolasi, ketidakberdayaan, dan konsep diri negatif merupakan faktor psikososial yang meningkatkan risiko ide bunuh diri pada remaja (Rutter & Behrendt, 2004).

Pada satu keluarga lainnya, hambatan *treatment* dipengaruhi oleh kondisi orang tua yang merantau ke Malaysia sehingga subjek mengalami keterbatasan kedekatan emosional dengan keluarga. Walaupun kebutuhan ekonomi keluarga terpenuhi, subjek mengaku merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan tekanan psikologis yang dialaminya. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi, subjek juga menunjukkan perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi dan *coping* maladaptif terhadap tekanan psikologis. Dalam sesi konseling individual, subjek menyampaikan:

“Kalau saya sakit karena nyakitin diri sendiri, rasanya pikiran saya sedikit lebih tenang.”

Ketika peneliti melakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan subjek dengan orang tua, subjek menyampaikan:

“Saya takut ganggu mereka kerja. Lagian kalau cerita juga paling disuruh sabar.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan afeksi dan dukungan emosional yang tidak terpenuhi. Selama proses konseling berlangsung, subjek beberapa kali menangis, menghindari kontak mata, dan mengalami kesulitan mengungkapkan emosinya secara terbuka. Walaupun terdapat sedikit perkembangan dalam keberanian subjek untuk bercerita, kondisi emosional subjek masih belum stabil sehingga membutuhkan pendampingan lanjutan secara lebih intensif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga dapat menjadi upaya preventif dalam menurunkan ide bunuh diri pada Generasi Z apabila didukung oleh keterlibatan aktif keluarga, komunikasi yang sehat, serta kehadiran emosional orang tua. Sebaliknya, kondisi *broken home*, konflik keluarga berkepanjangan, dan keterbatasan kedekatan emosional akibat orang tua merantau menjadi faktor penghambat keberhasilan konseling keluarga dalam mengembangkan *self-forgiveness* dan kesehatan psikospiritual pada Generasi Z.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ide bunuh diri pada keempat subjek tidak hanya sebagai persoalan individu semata, tetapi berkaitan erat dengan dinamika hubungan keluarga dan kondisi

psikologis yang dialami subjek. Keempat subjek memperlihatkan karakteristik permasalahan yang berbeda, mulai dari komunikasi keluarga yang kurang terbuka, konflik keluarga berkepanjangan, kondisi *broken home*, perasaan tidak berharga, keterasingan emosional, hingga keterbatasan dukungan akibat orang tua yang bekerja di luar negeri. Temuan ini memperlihatkan bahwa permasalahan ide bunuh diri perlu dipahami secara multidimensional dengan mempertimbangkan faktor individual sekaligus faktor relasional. Pandangan tersebut sejalan dengan perspektif pencegahan bunuh diri yang menempatkan dukungan keluarga dan keterhubungan sosial sebagai faktor protektif, sementara konflik dan lemahnya hubungan interpersonal dapat menjadi faktor yang meningkatkan kerentanan psikologis pada subjek penelitian.

Temuan pada subjek 1 (SUB 1) menunjukkan bahwa keterbukaan komunikasi keluarga menjadi salah satu aspek penting dalam proses pemulihan psikologis. Sebelum *treatment*, subjek mengalami kesulitan menyampaikan perasaan dan cenderung menarik diri karena merasa tidak memperoleh ruang yang cukup aman untuk mengungkapkan masalahnya. Setelah mengikuti konseling keluarga, subjek 1 menunjukkan perubahan berupa meningkatnya keterbukaan dalam mengekspresikan emosi, kemampuan menerima diri, dan munculnya harapan hidup yang lebih positif. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling keluarga dapat berfungsi sebagai ruang relasional yang memungkinkan anggota keluarga memahami pengalaman emosional subjek secara lebih terbuka. Dalam konteks pencegahan bunuh diri, keterhubungan dengan keluarga memiliki posisi penting karena dukungan dan rasa terhubung dengan orang lain merupakan faktor protektif terhadap pikiran dan ide bunuh diri. Penelitian mengenai *family connectedness* juga menunjukkan bahwa keterhubungan keluarga dapat memberikan perlindungan yang konsisten terhadap ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada kelompok usia muda.

Hasil Subjek 1 juga memperlihatkan adanya keterkaitan antara proses konseling keluarga dan pengembangan *self-forgiveness*. Dalam kasus ini, kecenderungan menyalahkan diri sendiri menjadi bagian dari tekanan psikologis yang dialami oleh subjek. Ketika proses konseling memberikan ruang bagi subjek dan keluarga untuk mengungkapkan kemampuan menerima diri dan membangun pandangan hidup yang lebih positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-forgiveness* tidak semata-mata proses intrapersonal, tetapi dapat berkembang melalui pengalaman relasional yang mendukung. *self-forgiveness* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu (Panggabean & Huwae, 2023; Woodyatt & Wenzel, 2013). Dengan demikian, *support* keluarga dapat menjadi konteks penting bagi individu untuk mengurangi kecenderungan menyalahkan diri dan membangun Kembali penerimaan terhadap dirinya.

Hasil *treatment* pada subjek 2 (SUB 2) dan subjek 3 (SUB 3) belum menunjukkan perubahan yang optimal. Kedua kasus tersebut memiliki kesamaan berupa konflik keluarga dan lemahnya kedekatan emosional antara subjek dengan orang tua. Respon keluarga yang cenderung defensif menjadi hambatan dalam membangun komunikasi yang lebih terbuka. Pelaksanaan konseling keluarga pada subjek 2 dan subjek 3 belum menghasilkan perubahan karena diduga kurangnya kualitas relasi dan Tingkat keterlibatan anggota keluarga dalam proses konseling. Sedangkan pada subjek 4 menunjukkan dinamika yang berbeda karena selain memiliki bunuh diri, subjek menunjukkan perilaku *self-harm*, kesepian, dan keterbatasan emosional dengan orang tua yang bekerja di Malaysia. Ide bunuh diri seringkali menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi-emosi negatif yang dirasakan (Mukarromah & Nuqul, 2014). Kondisi tersebut memperlihatkan bagaimana keterbatasan kehadiran dan komunikasi keluarga dapat mempengaruhi pengalaman emosional subjek, serta dukungan keluarga, komunikasi, dan kemampuan *coping* dapat menjadi faktor protektif yang potensial pada individu dari resiko ide bunuh diri.

Perbedaan hasil antara keempat subjek menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Subjek 1 menunjukkan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan subjek 2,3, dan 4 yang masih memerlukan pendampingan lanjutan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan

konseling keluarga tidak hanya ditentukan oleh pelaksanaan *treatment*, tetapi juga oleh kondisi awal keluarga, keterbukaan komunikasi, Tingkat konflik, kedekatan emosional, dan kesiapan anggota keluarga untuk terlibat dalam proses perubahan. Konseling keluarga tidak selalu menghasilkan perubahan yang sama pada setiap subjek karena berbagai faktor pada masing-masing subjek.

Aspek Kesehatan psikospiritual dalam penelitian ini juga memberikan perspektif penting. Penguatan Kesehatan psikospiritual diarahkan pada Upaya membantu subjek menemukan Kembali makna hidup, harapan, penerimaan diri, dan alasan untuk tetap menjalani kehidupan. Perspektif ini relevan karena kajian sistematis mengenai spiritualitas dan religiusitas pada resiko bunuh diri remaja menunjukkan bahwa Sebagian besar penelitian yang ditelaah menemukan bahwa hubungan protektif antara spiritualitas atau religiusitas dengan resiko bunuh diri, meskipun hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai mediator, termasuk dukungan sosial (Litaqia & Permana, 2019; Rerung, 2022).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki potensi sebagai salah satu pendekatan dalam Upaya pencegahan ide bunuh diri pada Generasi Z, khususnya Ketika intervensi diarahkan pada penguatan komunikasi, dukungan emosional, *self-forgiveness*, dan Kesehatan psikospiritual. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling keluarga yang dilaksanakan 1-2 pertemuan belum sepenuhnya cukup untuk menghasilkan perubahan yang optimal pada semua kasus. Keberhasilan *treatment* sangat dipengaruhi oleh kesiapan dan keterlibatan keluarga serta kualitas hubungan emosional antara subjek dan anggota keluarganya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling keluarga berpotensi menjadi pendekatan preventif dalam pencegahan ide bunuh diri pada generasi Z melalui penguatan *self-forgiveness* dan kesehatan psikospiritual. Respon terhadap *treatment* berbeda pada setiap subjek, bergantung pada kualitas komunikasi, dukungan emosional, serta keterlibatan keluarga dalam proses konseling. Subjek yang memperoleh dukungan keluarga yang lebih baik menunjukkan perkembangan yang lebih positif dibandingkan subjek yang masih menghadapi konflik keluarga dan keterbatasan relasi emosional. Keberhasilan konseling keluarga tidak hanya ditentukan oleh teknik konseling, tetapi juga oleh kesiapan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Oleh karena itu, konseling keluarga perlu diintegrasikan dalam layanan pencegahan ide bunuh diri di sekolah maupun perguruan tinggi dengan melibatkan keluarga secara aktif. Penelitian ini selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan pelaksanaan *treatment* yang lebih intensif untuk memperoleh gambaran efektivitas intervensi yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Agustiani, D. H. (2009). Psikologi perkembangan : pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. In *Refika Aditama*.
- Alexander, H. B. (2023). *Ada 985 Kasus Bunuh Diri Remaja, Kesehatan Mental Penyebab Utama*. <https://lestari.kompas.com/read/2023/12/17/162703186/ada-985-kasus-bunuh-diri-remaja-kesehatan-mental-penyebab-utama?page=all>
- Ammerman, C. (2022). *The Spiritual Causes of Anxiety and Depression*. <https://www.linkedin.com/pulse/spiritual-causes-anxiety-depression-christina-ammerman>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2019). Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 307–314. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.534>
- Bertera, E. M. (2007). The role of positive and negative social exchanges between adolescents, their

peers and family as predictors of suicide ideation. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 24(6), 523–538. <https://doi.org/10.1007/S10560-007-0104-Y>

Bridge, J. A., Goldstein, T. R., & Brent, D. A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 47(3–4), 372–394. <https://doi.org/10.1111/J.1469-7610.2006.01615.X>

Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>

Cho, Y. B., & Haslam, N. (2010). Suicidal ideation and distress among immigrant adolescents: The role of acculturation, life stress, and social support. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(4), 370–379. <https://doi.org/10.1007/S10964-009-9415-Y>

Creswell, J. W. (2007). *Second Edition QUALITATIVE INQUIRY & RESEARCH DESIGN Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications India Pvt.Ltd.

Erdiyanti, Y. P., & Nurhaipah, T. (2021). Efektifitas Komunikasi Interpersonal dalam Bimbingan & Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Keharmonisan antara Mertua & Menantu Perempuan. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 207–217. <https://doi.org/10.26539/teraputik.52671>

Faizin, M. (2013). Peran Manajemen Qolbu Bagi Pendidik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 01, 133–139.

Farhangdoost, Y. (2010). Determining Risk Factors and Demographic Patterns of Suicide in Tehran. *Polish Psychological Bulletin*, 41(2), 52–57. <https://doi.org/10.2478/v10059-010-0007-1>

Hasanah, I., Fithriyah, I., Dewanti, S. R., & Wahyuningrum, S. R. (2021). DENIAL SYNDROME DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT KABUPATEN PAMEKASAN MADURA. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 35–52. <https://doi.org/10.19105/EC.V2I2.4962>

Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi*, 11(3), 177–183.

Larasati, D. A., & Widyastuti, T. (2020). Pengembangan skala pemaafan diri. *Acta Psychologia*, 2(1), 80–90. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia%0APengembangan>

Lasti Yossi hastini, Rahmi Fahmi, H. L. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/jamika/article/view/2678/1826>

Lawrence, R. E., Brent, D., Mann, J. J., Burke, A. K., Grunebaum, M. F., Galfalvy, H. C., & Oquendo, M. A. (2016). Religion as a Risk Factor for Suicide Attempt and Suicide Ideation Among Depressed Patients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(11), 845–850. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000484>

Litaqia, W., & Permana, I. (2019). Peran Spiritualitas dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Respasi Yogyakarta*, 6(2), 615. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.305>

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>

Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa*: CV Andi Offset. <https://books.google.co.id/books?id=Yp2ACwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika Psikologis pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(2). <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>
- Olson, D., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2003). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill.
- Ormrod, Paul D. Leedy, J. E. (2015). *Practical Research Planning And Design elevennth Edition*. Pearson Education. <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjy097>
- Panggabean, D., & Huwae, A. (2023). Self-forgiveness dan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Lembaga Perasyarakatan Kelas 2A Ambarawa. *Journal Of Psychology And Instruction*, 7(3), 123–130. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JoPal/article/view/68819>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *J Clin Psychol*, 55, 1243–1254.
- Ramadhani, H. M. (2021). Self-Forgiveness Pada Pria Yang Pasangannya Melakukan Aborsi Pranikah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 346–354. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38610>
- Rerung, A. E. (2022). Bunuh Diri Bukan Kehendak Bebas Perspektif Neurosains dan Psikoanalisis Sigmund Freud. *Danum Pambelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja*, 2(1), 45–59. <https://doi.org/10.54170/dp.v2i1.76>
- Ridlo, U. (2023). Metode Penelitian Studi Kasus: Teori dan Praktik. In *Notes.Its.Ac.Id/*. Publica Indonesia Utama. <https://notes.its.ac.id/tonydwisusanto/2020/08/30/metode-penelitian-studi-kasus-case-study/>
- Rusydi, A. (2015). Kecemasan dan Psikoterapi Spritual Islam. In *Istana PUblishing* (Vol. 28, Issue 8 Special Issue).
- Rutter, P. A., & Behrendt, A. E. (2004). Adolescent suicide risk: Four psychosocial factors. *Adolescence*, 39(154), 295–302.
- Tenklova, L., & Slezackova, A. (2016). Differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness in relation to mental health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(2), 282–290.
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- Willis, S. (2009). *Konseling keluarga (family counseling)*. Galang Press.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225–259. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2013.32.2.225>