

## **Efektivitas Mindfulness Based Cognitive Therapy dalam Mengurangi Suicide Ideation: Kajian Literatur Sistematis**

### ***The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Reducing Suicide Ideation: A Systematic Literature Review***

Ester Helena Hukubun. Marcellus Sampe Tondok\*

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Disubmit: 2025; Direview: 2025; Diaccept: 2025; Dipublish: 2025

\*Corresponding author: esterhelenahukubun@gmail.com

#### **Abstrak**

*Suicide ideation* merupakan isu serius dalam bidang kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam menurunkan *suicide ideation*. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *systematic literature review* berdasarkan Protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pencarian literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan kata kunci "*Mindfulness-based cognitive therapy*" DAN "*suicide ideation*" pada basis data *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *PubMed*. Hasil kajian menunjukkan bukti kuat bahwa MBCT dapat menjadi pilihan terapi yang efektif dalam menurunkan *suicide ideation* pada berbagai kondisi dan kelompok pasien. Penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada faktor-faktor yang memoderasi atau memediasi efek MBCT terhadap *suicide ideation*, serta mengeksplorasi potensi penerapan MBCT pada populasi tertentu. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas MBCT dapat menjadi panduan dalam menangani *suicide ideation* secara lebih efektif dan berkelanjutan pada populasi yang rentan.

**Kata Kunci:** *mindfulness-based cognitive therapy, suicide ideation, tinjauan pustaka sistematis.*

#### **Abstract**

*Suicide ideation is a serious issue in the field of mental health. This research aims to investigate the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing suicide ideation. The method employed in this study is a systematic literature review based on the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) Protocol. A literature search was based on inclusion and exclusion criteria using the keywords "Mindfulness-based cognitive therapy" AND "suicide ideation" on the databases Google Scholar, Science Direct, and Pubmed. The results provide strong evidence that MBCT can be a therapeutic option for reducing suicidal ideation in various situations and patient groups. Subsequent research may focus on factors that moderate or mediate the effects of MBCT on suicidal ideation, as well as exploring the potential application of MBCT in specific populations. A better understanding of the effectiveness of MBCT can guide efforts to address suicide ideation more effectively and sustainably in vulnerable populations.*

**Keywords:** *mindfulness-based cognitive therapy, suicide ideation, systematic literature review*

DOI:

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Hukubun, E. H., & Tondok, M. S. (2025). Efektivitas Mindfulness Based Cognitive Therapy dalam Mengurangi Suicide Ideation: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1): xx-xx.

## PENDAHULUAN

World Health Organization (2023) menyatakan bahwa lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya, dan bunuh diri merupakan penyebab utama kematian keempat di antara usia 15-29 tahun. Dikutip dari Tribunnews pada tanggal 29 Mei 2023, disebutkan bahwa di Kota Malang terlapor tiga percobaan bunuh diri dalam satu minggu (Kurniawan, 2023). Hal ini menyoroti bahwa keinginan bunuh diri (suicide ideation) sebagai persoalan yang membutuhkan perhatian khusus. World Health Organization (2019) mengatakan bahwa percobaan bunuh diri di Indonesia setiap tahun berkisar 2,6 per 100.000 orang. Bunuh diri dan percobaan bunuh diri sering dikaitkan dengan adanya pemikiran atau ide bunuh diri (suicide ideation) (Klonsky et al., 2016). Suicide Ideation (APA, 2015). adalah pikiran atau hasrat untuk membunuh diri sendiri, sering kali sebagai gejala dari episode depresi berat. Sebagian besar kasus ide bunuh diri tidak berlanjut menjadi percobaan bunuh diri.

Pemikiran bunuh diri sendiri memiliki beberapa dimensi termasuk ungkapan ide bunuh diri atau upaya untuk melakukannya, frekuensi pemikiran atau upaya tersebut, penilaian tentang tingkat ancaman dari upaya bunuh diri, dan penilaian tentang kemungkinan dilakukannya upaya bunuh diri di masa depan (Osman et al., 2001). Kondisi seperti ini mendorong perlunya intervensi yang efektif dalam mengurangi keinginan bunuh diri dan mencegah tragedi yang tak terhitung jumlahnya. American foundation for Suicide Prevention (AFSP) mengemukakan bahwa terdapat beberapa

faktor yang dapat menyebabkan individu memilih untuk bunuh diri, yang terbagi dalam tiga kategori yaitu faktor kesehatan (menderita sakit kronis, kesehatan mental, dll), faktor lingkungan (pelecehan, peristiwa hidup penuh tekanan, dll), dan faktor sejarah (percobaan bunuh diri sebelumnya, riwayat keluarga mengenai hal serupa, dll). Penyebab individu memutuskan untuk bunuh diri dapat beragam. Individu dengan depresi memiliki potensi untuk melakukan bunuh diri, namun banyak pula individu yang tidak mengalami depresi namun memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

World Health Organization (2023) juga memaparkan bahwa untuk setiap orang yang bunuh diri, ada lebih banyak orang yang mencoba bunuh diri. Percobaan bunuh diri sebelumnya adalah faktor risiko paling penting untuk bunuh diri pada populasi umum. O'Connor dan Nock (2014) merangkum beberapa faktor resiko psikologis yaitu berupa kepribadian dan perbedaan individu, faktor kognitif, faktor sosial, dan peristiwa kehidupan yang negatif. Dampak dari bunuh diri juga berimbas kepada orang-orang terdekat seperti keluarga dan kerabat. Mereka yang ditinggalkan akan merasakan duka kehilangan yang mendalam (Fauziah et al., 2017). Selain itu, peristiwa bunuh diri juga berpotensi menyebabkan anggota keluarga saling menyalahkan atau merasa bersalah, yang dapat mengganggu komunikasi antar anggota keluarga setelah kejadian tersebut (Pratiwi, 2020).

Suicide ideation dapat ditangani dengan beberapa intervensi psikologi antara lain, Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Proses kognitif yang

maladaptif merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi suicide ideation, seperti penarikan kesimpulan negatif dan pemikiran yang berulang-ulang akan hal negatif atau rumination (Burke et al., 2016; Flink et al., 2017; Pilkington et al., 2021). Rumination khusus tentang bunuh diri telah ditemukan berhubungan dengan peningkatan risiko ide dan niat bunuh diri. Faktor kognitif ini melibatkan pemikiran berulang tentang bunuh diri dan dapat berkontribusi pada perasaan putus asa dan meningkatkan risiko bunuh diri. Individu dengan "kekakuan kognitif", yang mengacu pada kesulitan dalam mengalihkan perhatian dan beradaptasi dengan situasi baru (Chen et al., 2023; Esposito et al., 2003)

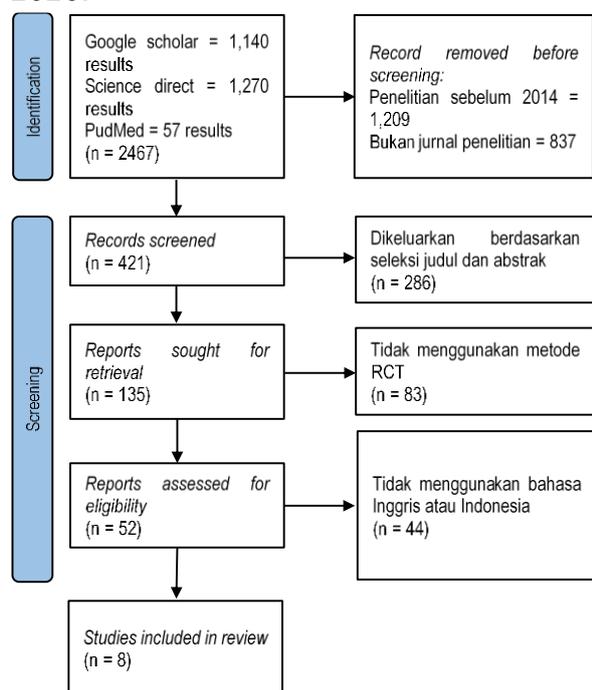
Hal-hal tersebut dapat berkontribusi pada perasaan putus asa dan tidak berdaya atau hopelessness. Hopelessness sendiri merupakan keadaan kognitif yang sering menyertai suicide ideation . Hal ini melibatkan keyakinan bahwa keadaan tidak akan pernah menjadi lebih baik dan tidak ada jalan keluar dari situasi saat ini. Mindfulness melibatkan perhatian yang disengaja tanpa menghakimi apa pun yang terjadi saat ini (Esposito et al., 2003). Tujuan dari MBCT adalah untuk menumbuhkan perspektif yang lebih tenang terhadap pikiran dan perasaan negatif yang menyakitkan. Decentering melibatkan melihat pikiran Anda hanya sebagai pikiran dan menjadi sadar bahwa itu bukan Anda dan bukan kenyataan. Dengan latihan mindfulness, seseorang belajar bagaimana untuk tidak terlalu terlibat dengan pikiran dan perasaan negatif dan, pada saat yang sama, bagaimana menjadi lebih waspada terhadap pikiran dan perasaan negatif.

Peneliti bertujuan untuk memeriksa literatur yang sudah ada mengenai efektivitas MBCT dalam mengurangi suicide ideation. Dengan menganalisis dan mensintesis secara temuan-temuan dari berbagai penelitian, peneliti berusaha untuk menentukan dampak keseluruhan dan efektifitas intervensi MBCT. Diharapkan dengan adanya systematic literature review ini, peneliti dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan yang terus berkembang mengenai keefektifan MBCT dalam menangani suicide ideation. Temuan dari tinjauan ini dapat berimplikasi pada praktik klinis, pengembangan kebijakan, dan upaya penelitian di masa depan dalam bidang kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Systematic literature review merupakan sebuah cara untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan penelitian-penelitian terdahulu yang tersedia yang relevan guna menjawab pertanyaan penelitian. Protokol yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) 2020. Database yang digunakan dalam pencarian penelitian terdahulu adalah Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan dalam melakukan pencarian terhadap penelitian terdahulu adalah "Mindfulness based cognitive therapy" AND "suicide ideation". Peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian dan melakukan seleksi sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelusuran literatur antara lain adalah menggunakan mindfulness-based cognitive therapy sebagai intervensi

utama, metode penelitian yang digunakan merupakan Randomized Controlled Trial (RCT), serta menggunakan Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Eksklusi dari pencarian penelitian terdahulu adalah literatur merupakan tesis, meta-analisis, ataupun revidi literatur, dan dipublikasikan sebelum tahun 2014. Berikut alur pencarian literatur terdahulu menggunakan PRISMA 2020:



Gambar 1. Gambar 1. Flowchart PRISMA dalam Studi ini

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan. Hindari menggunakan sub bab jika memungkinkan. [Font: Cambria, size: 12, normal, 1,15 spasi].

Penulis	Total dan Karakteristik Subjek	Alat Ukur	Intervensi	Hasil
Forkmann et al., 2014	130 dewasa dengan depresi (Jerman)	KIMS, HDRS, PSWQ, RSS, SID	MBCT, 8 minggu, 2.5 jam/minggu	MBCT menurunkan ide bunuh diri pada pasien depresi.
Forkmann et al., 2016	106 pasien depresi kronis (Jerman)	BDI, HDRS (suicide item)	MBCT, 8 minggu, 2.5 jam/minggu	MBCT efektif sebagai terapi kelompok untuk ide bunuh diri.
Chesin et al., 2015	16 dewasa dengan riwayat suicide (AS)	Leiden Index – Hopelessness/Suicidality	MBCT, 9 minggu, 2 jam/minggu	MBCT menurunkan ide bunuh diri dan gejala depresi.
Chesin et al., 2016	10 dewasa berisiko tinggi bunuh diri (AS)	Leiden Index – Hopelessness/Suicidality	MBCT, 9 minggu, 2 jam/minggu	MBCT menurunkan perenungan dan reaktivitas bunuh diri, meningkatkan kesadaran.
Barnhofer et al., 2015	194 dewasa depresi (Inggris)	BDI, Suicidal Cognitions Scale	MBCT, 8 minggu, 2 jam/minggu	MBCT efektif menurunkan ide bunuh diri dan tidak semata akibat depresi.
Nabipour et al., 2018	30 pasien kanker dewasa (Iran)	Templer's Death Anxiety, BSSI	MBCT, 8 minggu, 2 jam/minggu	MBCT menurunkan ide bunuh diri pada pasien kanker.
Lu et al., 2019	49 anak yatim (China)	MAAS, Social Anxiety Scale, Self-Esteem, PANSI	MBCT, 8 minggu, 1 jam/minggu	MBCT menurunkan ide bunuh diri, meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan.
Bahreini et al., 2021	25 remaja putri dengan BDD (Iran)	Body Image Anxiety, Suicidal Ideation Scale	MBCT, 8 minggu, 2 jam/minggu	MBCT efektif menurunkan ide bunuh diri pada remaja dengan gangguan citra tubuh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) efektif dalam mengurangi ide bunuh diri pada individu dengan gejala depresi. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, terapi ini

memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi dan peningkatan kesadaran diri. Beberapa studi menunjukkan bahwa setelah menjalani MBCT selama delapan minggu dengan sesi terapi satu kali per minggu berdurasi sekitar 2,5 jam, terjadi penurunan signifikan dalam skor ide bunuh diri yang diukur menggunakan Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ). Selain itu, penggunaan Depression Severity Index – Revised (DSI-R) menunjukkan bahwa tingkat depresi partisipan juga mengalami penurunan yang signifikan.

MBCT membantu individu dalam meningkatkan kesadaran diri (mindfulness awareness) dan keterampilan mengelola emosi negatif, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Studi-studi yang dianalisis dalam kajian ini menggunakan pendekatan statistik, seperti paired sample t-test, yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai  $p < 0.05$ , mengindikasikan adanya perubahan yang nyata setelah intervensi MBCT. Dengan demikian, hasil kajian literatur ini mengonfirmasi bahwa MBCT dapat menjadi salah satu pendekatan terapi yang efektif dalam menangani ide bunuh diri serta menurunkan gejala depresi, terutama pada individu dengan riwayat gangguan suasana hati.

Studi ini melibatkan sejumlah 8 studi yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam mengurangi ideasi bunuh diri pada individu dengan berbagai latar belakang klinis dan geografis. Total keseluruhan partisipan dalam penelitian ini adalah 530 individu yang berasal dari berbagai lokasi, termasuk Jerman, Amerika, Inggris, Iran, dan China. Karakteristik demografik partisipan bervariasi dengan sejumlah studi melibatkan pasien dewasa yang mengalami depresi atau suicide ideation, termasuk pasien dengan riwayat suicide ideation yang serius atau percobaan bunuh diri dalam beberapa bulan terakhir. Ada juga studi yang melibatkan anak-anak yatim-piatu tanpa masalah

psikologis serius, serta remaja putri dengan gangguan citra tubuh.

Hasil tinjauan literatur sistematis memberikan bukti kuat yang mendukung efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam mengurangi suicide ideation dan gejala depresi di berbagai populasi. Beberapa penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi MBCT dapat mengurangi suicide ideation secara signifikan, menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness memainkan peran penting dalam pencegahan bunuh diri dan peningkatan kesehatan mental. Temuan dari penelitian terdahulu secara kolektif menekankan dampak positif dari MBCT terhadap suicide ideation dan gejala depresi dalam berbagai pengaturan dan kelompok pasien. Penelitian-penelitian ini mencakup pasien dewasa dengan depresi dan kanker, remaja dengan depresi dan kecenderungan bunuh diri, serta remaja perempuan dengan gangguan dismorfik tubuh.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Forkmann et al., (2014; 2016) menunjukkan bahwa MBCT secara signifikan mengurangi suicide ideation. Penelitian ini membandingkan antara kelompok MBCT dan waiting-list, tidak ada perubahan signifikan dalam suicide ideation antara penilaian awal dan pasca perawatan pada kelompok waiting-list. Namun, pada kelompok MBCT, terjadi penurunan yang signifikan dalam suicide ideation, dan penurunan ini tidak bergantung pada perubahan depresi, dan rumination. Pada penelitian follow-up menemukan bahwa MBCT dan CBASP, ketika ditambahkan ke Treatment as Usual (TAU), memiliki efek tambahan pada bunuh diri yang diukur dengan item bunuh diri HAMD. Efek ini tetap kuat bahkan setelah mengendalikan perubahan gejala depresi lainnya. Ukuran efeknya serupa dengan yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya (medium to large).

Chesin et al., (2015; 2016) melalui hasil penelitiannya menunjukkan bahwa MBCT-S secara signifikan mengurangi suicide ideation

dan depresi pada pasien rawat jalan yang memiliki suicide ideation dan riwayat kejadian yang berhubungan dengan bunuh diri atau suicide ideation yang aktif. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang kritis ini, sehingga menunjukkan potensinya sebagai pengobatan tambahan untuk pasien yang ingin bunuh diri dalam perawatan biasa.

MBCT-S menghasilkan peningkatan fungsi kognitif, terutama pada rumination dan reaktivitas kognitif terhadap keputusan dan suicide ideation berkurang, dan perhatian eksekutif serta keterampilan kesadaran untuk bertindak dengan penuh kesadaran meningkat. Peningkatan kognitif ini dianggap sebagai mekanisme dasar yang terkait dengan peningkatan kesejahteraan dan berkurangnya tekanan yang terkait dengan pelatihan dan praktik meditasi kesadaran. Meskipun peningkatan kognitif tidak secara langsung terkait dengan penurunan suicide ideation, peningkatan tersebut juga tidak berkorelasi dengan peningkatan depresi selama MBCT-S. Pada hasil follow-up juga menunjukkan bahwa peningkatan kognitif yang diamati bukan hanya hasil dari peningkatan suasana hati melalui pengobatan. Hal ini semakin menggarisbawahi potensi efek independen dari MBCT-S terhadap fungsi kognitif dan kesejahteraan emosional pada pasien depresi yang ingin bunuh diri.

Barnhofer et al. (2015) dalam hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang mengikuti MBCT menunjukkan hubungan yang secara signifikan lebih lemah antara tingkat gejala depresi dan kognisi bunuh diri dibandingkan dengan kelompok yang menerima perawatan tanpa terapi mindfulness. Hal ini menunjukkan bahwa MBCT mungkin efektif dalam mencegah pengaktifan kembali pola pikir bunuh diri secara otomatis sebagai respons terhadap perubahan suasana hati. Meskipun tingkat gejala depresi relatif tidak berubah, peserta dalam kelompok MBCT menunjukkan

penurunan kognisi bunuh diri secara umum. Temuan ini menyiratkan bahwa MBCT membantu partisipan dalam kelompok ini untuk tidak terlalu rentan untuk masuk ke dalam pola pikir bunuh diri ketika gejala depresi muncul.

Penelitian yang dilakukan oleh Nabipour et al., (2018) MBCT efektif dalam mengurangi suicide ideation dan kecemasan akan kematian pada pasien wanita dengan kanker. Kanker dikaitkan dengan pikiran negatif, termasuk suicide ideation, yang dapat mempersulit proses pengobatan. Situasi bertekanan tinggi pada pasien kanker memicu berbagai reaksi emosional, yang menyebabkan gangguan pada aspek mental, fisik, dan sosial dalam kehidupan mereka. Pada penelitian tersebut MBCT diberikan kepada partisan mencakup keterampilan pemecahan masalah, mengurangi permusuhan, lekas marah, kemarahan, dan rasa bersalah yang terkait dengan perilaku agresif. MBCT dalam hal ini mampu memberikan keterampilan mengatasi masalah secara efektif, dan mengubah sikap terhadap penyakit, ditemukan dapat mengurangi gejala psikologis, pikiran untuk bunuh diri, dan kecemasan akan kematian pada pasien kanker. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lu et al. (2019) dalam menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara signifikan mampu untuk mengurangi suicide ideation yang berkaitan dengan perilaku ekstrem lainnya seperti menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. Sebagaimana mindfulness mampu berkontribusi pada penurunan agresivitas, keputusan, dan stres, namun juga meningkatkan coping skills dan regulasi diri. Kedua peneliti tersebut memiliki kesamaan temuan dimana MBCT mampu untuk menurunkan emosi serta pikiran negatif yang memiliki pengaruh pada individu melakukan perilaku agresif.

Menariknya penelitian Lu et al. (2019) tidak menemukan korelasi yang signifikan antara kesadaran dan harga diri di antara anak-anak yang ditinggalkan. Harga diri memainkan peran

penting dalam perkembangan mental dan fisik seseorang secara keseluruhan, dan hubungan positifnya dengan kesadaran telah dilaporkan dalam penelitian dengan orang dewasa. Namun, dalam penelitian khusus dengan tersebut, kurangnya temuan yang signifikan dapat dikaitkan dengan perbedaan karakteristik peserta, termasuk tahap perkembangan mereka dan kondisi sosial ekonomi yang menantang.

Bahreini et al. (2021) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dampak positifnya dalam mengurangi kecemasan citra tubuh dan suicide ideation pada populasi yang rentan ini. Dengan menargetkan aspek psikologis dari BDD, MBCT memberikan pendekatan yang berharga untuk meningkatkan kesehatan mental remaja perempuan dengan gangguan ini. Temuan ini berkontribusi pada semakin banyaknya bukti yang mendukung efektivitas intervensi berbasis kesadaran dalam mengatasi tantangan kesehatan mental, terutama dalam konteks BDD.

Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi MBCT secara signifikan mengurangi suicide ideation, menyoroti peran pendekatan berbasis kesadaran dalam pencegahan bunuh diri dan peningkatan kesehatan mental. MBCT telah efektif dalam berbagai situasi dan kelompok pasien, termasuk orang dewasa dengan depresi dan kanker, remaja dengan depresi dan kecenderungan bunuh diri, dan remaja putri dengan Gangguan Dismorfik Tubuh (BDD). Secara keseluruhan, MBCT terbukti menjadi intervensi yang berharga dan menjanjikan untuk meningkatkan kesehatan mental dan mencegah bunuh diri pada populasi yang rentan. Selain itu sebagian besar alat ukur yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut menggunakan alat ukur yang disusun oleh Beck atau alat ukur yang setara. Selain itu intervensi yang diberikan dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan 8 tahapan sesi yang setiap sesinya dilaksanakan selama dua jam.

Literatur terdahulu menunjukkan hasil yang serupa dalam efektivitas Mindfulness-Based

Cognitive Therapy (MBCT) dalam mengurangi suicide ideation dan gejala depresi di berbagai populasi. Temuan yang konsisten dari berbagai penelitian menekankan dampak positif dari MBCT terhadap suicide ideation dan gejala depresi pada pasien yang berbeda, termasuk orang dewasa dengan depresi dan kanker, remaja dengan depresi dan kecenderungan untuk bunuh diri, serta remaja perempuan dengan Body Dysmorphic Disorder (BDD).

Efektivitas MBCT yang konsisten dalam mengurangi suicide ideation menyoroti peran penting dari pendekatan berbasis mindfulness dalam pencegahan bunuh diri dan peningkatan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa mengembangkan keterampilan mindfulness dapat memainkan peran penting dalam mengatasi suicide ideation dan tantangan psikologis terkait. MBCT dapat meningkatkan fungsi kognitif, terutama dalam mengurangi perenungan dan reaktivitas kognitif terhadap keputusan dan pikiran untuk bunuh diri. Peningkatan kognitif ini dianggap sebagai mekanisme mendasar yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan dan pengurangan tekanan melalui latihan mindfull meditation (Luoma & Villatte, 2012; Wu et al., 2023).

Implikasi praktis dari MBCT yaitu dengan mengintegrasikan MBCT ke dalam Intervensi sebagai intervensi terapeutik yang efektif untuk individu yang berisiko bunuh diri atau mengalami gejala depresi. Praktisi kesehatan dan profesional kesehatan mental dapat mempertimbangkan untuk memasukkan MBCT sebagai bagian dari pilihan pengobatan mereka. MBCT berfokus pada pelatihan kesadaran dan keterampilan mindfulness, yang membantu individu untuk lebih sadar dan mengalami momen saat ini dengan penuh kesadaran. Implikasi ini menunjukkan bahwa penerapan MBCT dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi reaktivitas otomatis terhadap situasi dan emosi.

MBCT telah terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Implikasi ini menunjukkan bahwa MBCT dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu yang mengikuti terapi ini. MBCT biasanya diadakan dalam sesi kelompok, yang dapat meningkatkan dukungan sosial dan membantu individu merasa lebih terhubung dengan orang lain yang mengalami masalah serupa. Implikasi ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kelompok dapat memiliki manfaat tambahan dalam pengobatan masalah kesehatan mental. MBCT telah terbukti efektif dalam berbagai populasi, termasuk dewasa dengan depresi dan kanker, remaja dengan masalah kesehatan mental, dan remaja perempuan dengan gangguan dismorfik tubuh. Implikasi ini menunjukkan bahwa MBCT dapat diadaptasi dan diterapkan secara luas untuk berbagai kelompok pasien dengan tantangan kesehatan mental yang berbeda.

Metode pencarian literatur untuk penelitian mengenai hubungan antara mindfulness-based treatment dan suicide ideation dilakukan dengan melakukan penelusuran jurnal-jurnal yang relevan. Kriteria pencarian mencakup studi-studi yang menyelidiki efektivitas MBCT dalam mengurangi tingkat suicidal ideation pada berbagai populasi dan menggunakan metode Randomized Controlled Trial. Penelitian-penelitian yang signifikan dari berbagai wilayah dunia yang relevan dengan topik ini diikutsertakan dalam analisis tinjauan literatur. Hasil temuan dari penelitian-penelitian tersebut menjadi dasar untuk menggambarkan efektivitas dan implikasi dari MBCT dalam mengurangi tingkat suicidal ideation pada populasi yang berbeda.

Meskipun tinjauan literatur sistematis adalah pendekatan yang kuat, ada potensi adanya bias dalam pemilihan studi yang dimasukkan dalam tinjauan. Beberapa studi yang tidak dipublikasikan atau memiliki hasil yang

tidak signifikan mungkin tidak dimasukkan, yang dapat mempengaruhi gambaran keseluruhan tentang efektivitas MBCT. Studi yang dimasukkan dalam tinjauan literatur dapat memiliki variasi dalam populasi peserta, metode penelitian, dan ukuran sampel. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi temuan penelitian secara lebih luas. Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas MBCT dalam mengurangi suicide ideation dan gejala depresi, ada kemungkinan faktor lain yang turut berkontribusi pada hasil tersebut, seperti dukungan sosial, perubahan gaya hidup, atau faktor lain yang tidak terkontrol dalam penelitian.

## **SIMPULAN**

Studi ini memberikan bukti awal yang kuat bahwa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) efektif dalam mengurangi suicide ideation dalam berbagai situasi dan kelompok pasien. Bukti ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan profesional di bidang kesehatan mental untuk menyertakan MBCT ke dalam pilihan pengobatan mereka, dengan fokus pada pelatihan mindfulness dan keterampilan membangun kesadaran. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam masih diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas ini dan untuk memahami bagaimana terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam praktik klinis dengan lebih baik. Pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas MBCT dapat membantu mengarahkan upaya penanganan suicide ideation yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Meskipun hasil tinjauan literatur sistematis menunjukkan bukti yang kuat mengenai efektivitas MBCT dalam mengurangi suicide ideation pada berbagai populasi, masih terdapat beberapa aspek yang belum sepenuhnya dipahami. Salah

satunya adalah mekanisme kerja yang mendasari mengapa MBCT dapat mengurangi tingkat suicide ideation. Studi mendalam yang menginvestigasi bagaimana latihan mindfulness secara khusus mempengaruhi pikiran negatif terkait dengan bunuh diri dan kaitannya dengan proses kognitif lainnya perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Selain populasi umum yang telah diteliti, penelitian lebih lanjut dapat difokuskan pada populasi spesifik yang memiliki risiko tinggi terhadap suicide ideation, seperti veteran militer yang menderita gangguan stres pascatrauma atau remaja dengan gangguan mental berat. Studi yang berfokus pada kelompok-kelompok ini dapat memberikan pandangan yang lebih terperinci tentang efektivitas MBCT pada populasi yang rentan. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi faktor-faktor moderator dan mediator yang mempengaruhi efek MBCT terhadap suicidal ideation. Ini mencakup penilaian lebih rinci tentang faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat dukungan sosial, dan keparahan gejala depresi yang dapat mempengaruhi hasil dari intervensi ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2015). American Psychological Association.
- Bahreini, Z., Kahrazei, F., & Nikmanesh, Z. (2021). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Body Image Anxiety and Suicidal Ideation of Adolescent Girls with Body Dysmorphic Disorder. *Avicenna Journal of Neuro Psychology*, 5-10. <https://doi.org/10.32592/ajnpp.2022.9.1.101>
- Barnhofer, T., Crane, C., Brennan, K., Duggan, D. S., Crane, R. S., Eames, C., Radford, S., Silverton, S., Fennell, M. J. V., & Williams, J. M. G. (2015). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces the association between depressive symptoms and suicidal cognitions in patients with a history of suicidal depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(6), 1013-1020. <https://doi.org/10.1037/ccp0000027>
- Burke, T. A., Connolly, S. L., Hamilton, J. L., Stange, J. P., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Cognitive Risk and Protective Factors for Suicidal Ideation: A Two Year Longitudinal Study in Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(6), 1145-1160. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0104-x>
- Chen, H., Hong, L., Tong, S., Li, M., Sun, S., Xu, Y., Liu, J., Feng, T., Li, Y., Lin, G., Lu, F., Cai, Q., Xu, D., Zhao, K., & Zheng, T. (2023). Cognitive impairment and factors influencing depression in adolescents with suicidal and self-injury behaviors: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 247. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04726-8>
- Chesin, M. S., Sonmez, C. C., Benjamin-Phillips, C. A., Beeler, B., Brodsky, B. S., & Stanley, B. (2015). Preliminary Effectiveness of Adjunct Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Suicidal Behavior in Outpatients Who Are at Elevated Suicide Risk. *Mindfulness*, 6(6), 1345-1355. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0405-8>
- Esposito, C., Johnson, B., Wolfsdorf, B. A., & Spirito, A. (2003). Cognitive Factors: Hopelessness, Coping, and Problem Solving.
- Fauziah, N. R., Franz, Y., & Kahija, L. (2017). PENGALAMAN BERDUKA PASCAPERISTIWA BUNUH DIRI IBU Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologis dengan Interpretative Phenomenological Analysis. In *Jurnal Empati*, Oktober (Vol. 6, Issue 4).
- Flink, N., Lehto, S. M., Koivumaa-Honkanen, H., Viinamäki, H., Ruusunen, A., Valkonen-Korhonen, M., & Honkalampi, K. (2017). Early maladaptive schemas and suicidal ideation in depressed patients. *European*

- Journal of Psychiatry, 31(3), 87–92.  
<https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.07.001>
- Forkmann, T., Brakemeier, E. L., Teismann, T., Schramm, E., & Michalak, J. (2016). The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy added to Treatment as Usual on suicidal ideation in chronic depression: Results of a randomized-clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 200, 51–57.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.047>
- Forkmann, T., Wichers, M., Geschwind, N., Peeters, F., Van Os, J., Mainz, V., & Collip, D. (2014). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on self-reported suicidal ideation: Results from a randomised controlled trial in patients with residual depressive symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 55(8), 1883–1890.  
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.08.043>
- Kurniawan, K. (2023, May 29). Ada 3 Percobaan Bunuh Diri Dalam Seminggu di Kota Malang Ada 3 Percobaan Bunuh Diri Dalam Seminggu di Kota Malang, Polisi: Ini Persoalan Kita Bersama Artikel ini telah tayang di [TribunJatim.com](http://TribunJatim.com) dengan judul Ada 3 Percobaan Bunuh Diri Dalam Seminggu di Kota Malang, Polisi: Ini Persoalan Kita Bersama,  
<https://jatim.tribunnews.com/2023/05/29/ada-3-percobaan-bunuh-diri-dalam-seminggu-di-kota-malang-polisi-ini-persoalan-kita-bersama>.
- Lu, R., Zhou, Y., Wu, Q., Peng, X., Dong, J., Zhu, Z., & Xu, W. (2019). The effects of mindfulness training on suicide ideation among left-behind children in China: A randomized controlled trial. *Child: Care, Health and Development*, 45(3), 371–379.  
<https://doi.org/10.1111/cch.12650>
- Luoma, J. B., & Villatte, J. L. (2012). Mindfulness in the Treatment of Suicidal Individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 265–276.  
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.12.003>
- Megan S. Chesin, Christopher A. Benjamin-Phillips, John Keilp, Eric A. Fertuck, Beth S. Brodsky, & Barbara Stanley. (2016). chesin (2016). THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, 00(0), 1–8.
- Nabipour, S., Rafiepour, A., & Haji Alizadeh, K. (2018). The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy Training on Anxiety of Death and Thoughts of Suicide of Patients With Cancer. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 20(1).  
<https://doi.org/10.5812/zjrms.10534>
- O'Connor, R. C., & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 73–85.  
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70222-6)
- Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2001). The Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R): Validation with Clinical and Nonclinical Samples. *Assessment*, 8(4), 443–454.  
<https://doi.org/10.1177/10731911010800409>
- Pilkington, P., Younan, R., & Bishop, A. (2021). Early maladaptive schemas, suicidal ideation, and self-harm: A meta-analytic review. In *Journal of Affective Disorders Reports* (Vol. 3). Elsevier B.V.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.10.0051>
- Pratiwi, E. H. R. (2020). PANDANGAN MASYARAKAT TERHADAP BUNUH DIRI MELALUI PERAN AGAMA DI INDONESIA. *Jurnal Cakrawala*, 9(2), 167–184.
- World Health Organization. (2023, August 28). Suicide.
- Wu, R., Zhong, S. Y., Wang, G. H., Wu, M. Y., Xu, J. F., Zhu, H., Liu, L. L., Su, W. J., Cao, Z. Y., & Jiang, C. L. (2023). The Effect of Brief Mindfulness Meditation on Suicidal Ideation, Stress and Sleep Quality. *Archives of Suicide Research*, 27(2), 215–230.  
<https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1982800>