

PENGGUNAAN AUDIO HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY PADA REMAJA DI SMK RUTENG

Claudia Fariday Dewi^{1*}, Kornelia Romana Iwa², Bonavantura N. Nggarang³, Heribertus Handi⁴, Lidwina D. Wea⁵, Yohana Jehani⁶, Matilda P. Hadia⁷

¹⁻⁷Keperawatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: claudiafaridaydewi@gmail.com

Disubmit: 07 Juli 2022

Diterima: 26 September 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7125>

ABSTRAK

Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua pada usia 15-29 tahun dan salah satu sumber terbesar kematian dini. Bunuh diri diperkirakan menjadi penyebab 1,4% dari total kematian dan 15% dari kematian akibat cedera di dunia. Kabupaten Manggarai yang terletak di Provinsi Nusa Tenggara Timur awal tahun 2019 hingga Agustus 2019 tercatat terdapat 12 kasus bunuh diri. Lebih dari 50% kasus tersebut terjadi pada anak usia remaja. Penyebab bunuh diri dapat berupa faktor lingkungan dan interpersonal. Self-efficacy sebagai faktor interpersonal telah dipelajari sebagai langkah menghindari upaya bunuh diri. Salah satu Langkah yang dapat diupayakan untuk mengatasi resiko bunuh diri adalah peningkatan self efficacy siswa/siswi SMK Ruteng melalui upaya penyuluhan dan pelatihan hipoterapi. Setelah kegiatan pengabdian dilakukan diharapkan siswa/siswi SMK Swakarsa dapat memiliki pengetahuan tentang pentingnya self effikasi dalam upaya pencegahan bunuh diri dan keterampilan *self hypnosis* untuk meningkatkan self efficacy diri secara mandiri. Terdapat kesadaran dari siswa siswi akan pentingnya self efficacy bagi kesehatan mental dan terdapat ketertarikan siswa-siswi untuk mempelajari dan mencoba sendiri *self hypnosis* sebagai upaya peningkatan self efficacy.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Efficaccy Diri, Bunuh Diri

ABSTRACT

Suicide is the second leading cause of death among 15-29 year olds and one of the biggest sources of premature death. Suicide is estimated to be the cause of 1.4% of total deaths and 15% of injury deaths worldwide. Manggarai Regency, which is located in East Nusa Tenggara Province, from early 2019 to August 2019 there were 12 cases of suicide. More than 50% of these cases occur in adolescents. Causes of suicide can be environmental and interpersonal factors. Self-efficacy as an interpersonal factor has been studied as a measure to avoid suicide attempts. One of the steps that can be taken to overcome the risk of suicide is to increase the self-efficacy of students of SMK Ruteng through counseling and hypotherapy training. After the service activities are carried out, it is hoped that the Swakarsa Vocational School students can have knowledge about the importance of self-efficacy in suicide prevention efforts and self-hypnosis skills to increase self-efficacy independently. There is

awareness from students about the importance of self-efficacy for mental health and there is interest from students to learn and try self-hypnosis as an effort to increase self-efficacy.

Keywords: *Hypnotherapy, Self-Efficacy, Suicide*

1. PENDAHULUAN

Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua pada usia 15-29 tahun dan salah satu sumber terbesar kematian dini. Bunuh diri diperkirakan menjadi penyebab 1,4% dari total kematian dan 15% dari kematian akibat cedera di dunia (Miller et al., 2012). Untuk setiap kematian akibat bunuh diri, terdapat hampir 10 hingga 40 kali percobaan bunuh diri. Selain itu, banyak orang yang memiliki ide dan rencana bunuh diri dan tidak pernah mencari layanan kesehatan.

Bunuh diri adalah penyebab kematian nomor 15, dengan lebih dari 800.000 orang meninggal setiap tahun. Bunuh diri menjadi penyebab 1,4% dari semua kematian di seluruh dunia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 melakukan penelitian ekstrapolasi dan menunjukkan angka kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 1,77 per 100.000 penduduk. Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) pada tahun 2014 melaporkan ada 89 kasus bunuh diri pada anak dan remaja. Sembilan kasus pada rentang usia 5 sampai 10 tahun. Sementara 12 hingga 15 tahun ada 39 kasus. Sedangkan yang berusia di atas 15 tahun ada 27 kasus.

Kabupaten Manggarai yang terletak di Provinsi Nusa Tenggara Timur awal tahun 2019 hingga Agustus 2019 tercatat terdapat 12 kasus bunuh diri. Lebih dari 50% kasus tersebut terjadi pada anak usia remaja. Kasus bunuh diri tersebut memiliki beragam penyebab diantaranya faktor ekonomi, keterasingan sosial, maupun disebabkan oleh adanya penyakit yang berkepanjangan. Pada tahun 2017, terjadi kasus bunuh diri pada mahasiswi keperawatan Santu Paulus Ruteng. Mahasiswi tersebut berusia 21 tahun, dan berstatus mahasiswi baru.

Berbagai penelitian telah menyimpulkan bahwa bunuh diri adalah masalah yang rumit dengan faktor risiko berupa faktor sosial, budaya, lingkungan, pribadi, keuangan, kesehatan mental (Kobayashi et al., 2015). Upaya nasional terhadap pencegahan bunuh diri sering menyoroti depresi, mendorong diagnosis dini dan pengobatan depresi untuk menyelamatkan nyawa. Namun, pada kenyataannya, fasilitas dan petugas kesehatan mental yang terbatas serta stigmatisasi sering menghalangi pelaksanaan diagnosis dini depresi dan perawatannya (Livingston & Boyd, 2010).

Penyebab bunuh diri dapat berupa faktor lingkungan dan interpersonal. Self-efficacy sebagai faktor interpersonal telah dipelajari sebagai langkah menghindari upaya bunuh diri (Czyz et al., 2014). Efikasi diri yang rendah sering dikaitkan dengan tingkat gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi yang berakibat pada ide dan upaya bunuh (Valois et al., 2015). Perilaku bunuh diri sering diakibatkan oleh mengalami penghinaan dan rasa malu, kurangnya dukungan anggota keluarga, kegagalan memenuhi harapan atau dari faktor lingkungan. Terdapat pengaruh budaya pada pandangan seseorang tentang kesehatan fisik dan cara melihat tekanan kesehatan mental. Sebuah artikel menunjukkan laki-laki Afrika-Amerika berusia 15 hingga 34 tahun yang tinggal di daerah perkotaan miskin memiliki tingkat

bunuh diri yang meningkat dibandingkan dengan mereka yang tinggal di daerah pinggiran kota. Hal ini menggambarkan adanya pengaruh budaya dimana seseorang tinggal dengan kejadian bunuh diri (Wong, 2015)

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi angka bunuh diri. Namun upaya tersebut lebih diarahkan pada pengobatan fisik akibat kerusakan fisik karena percobaan bunuh diri. Sedangkan, diagnosis dini terhadap resiko bunuh diri dan faktor penyebab bunuh diri sering diabaikan. Diagnosis dini merupakan upaya preventif yang tepat untuk mencegah dampak lebih buruk dari resiko bunuh diri. Pengkajian terhadap resiko bunuh diri dan faktor penyebab berupa *self efficacy* dan budaya dianggap penting sebagai upaya pencegahan yang tepat.

Hasil penelitian dosen pemula yang dilakukan pada tahun 2020 tentang “Keterkaitan Antara Budaya dan Self Efficacy dengan Resiko Bunuh Diri pada Remaja di Kecamatan Langke Rembong Kabupaten Manggarai Provinsi Nusa Tenggara Timur” didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara resiko bunuh diri dengan efikasi diri dengan p value $< 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian maka direncanakan pengabdian sebagai tindak lanjut penelitian tersebut dengan judul pengabdian adalah “Program Intervensi Audio Hipnoterapi untuk Meningkatkan Self Efficacy sebagai Upaya Pengendalian Resiko Bunuh Diri pada Siswa/Siswi SMK Ruteng”

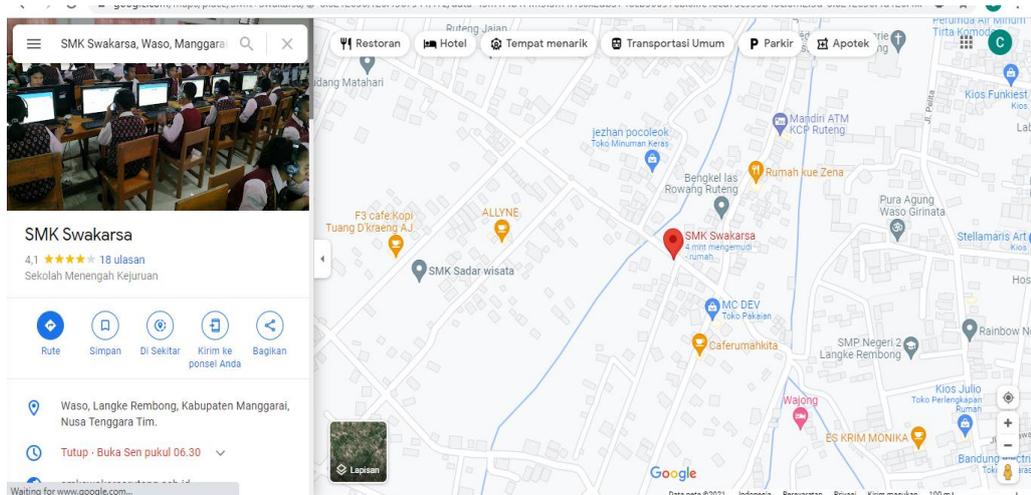
2. MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

Permasalahan yang dimiliki mitra adalah sebagai berikut :

Siswa/Siswi SMK Ruteng merupakan remaja yang nantinya akan menjadi panutan terhadap kondisi kesehatan mental remaja lainnya, namun salah satu kasus kejadian bunuh diri pada remaja di SMK Ruteng pada tahun 2017 menjadi contoh masih kurangnya kemampuan coping positif yang dimiliki remaja sebagai upaya pencegahan resiko bunuh diri.

Sampai dengan saat ini belum ada pelajaran ataupun kegiatan bimbingan khusus pada Siswa/Siswi SMK untuk mendeteksi adanya stress yang bisa memicu kasus bunuh diri. Berdasarkan data hasil penelitian yang juga diperoleh dari remaja SMK Ruteng menunjukkan masih banyak siswa/siswi yang memiliki *self efficacy* dengan katagori rendah. Berdasarkan permasalahan di atas, maka persoalan prioritas yang akan diselesaikan selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masalah *self efficacy* pada remaja di SMK Ruteng dengan memberikan penyuluhan tentang efikasi diri dan pelatihan *self hypnosis* untuk meningkatkan efikasi diri remaja dalam upaya pencegahan resiko bunuh diri.

Rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana efek pelaksanaan penyuluhan efikasi diri dan pelatihan *self hypnosis* dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja di SMK Ruteng?



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian SMK Ruteng

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Efikasi Diri

Self-efficacy adalah komponen utama dari teori sosial-kognitif Bandura (1977, 1986), yang berpendapat bahwa perilaku sangat dirangsang oleh pengaruh diri. Keyakinan self-efficacy adalah sumber daya pribadi yang vital dan telah banyak didokumentasikan dalam meta-analisis temuan yang berkaitan dengan berbagai bidang fungsi. Konstruk efikasi diri mencerminkan keyakinan diri yang optimis. Keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas-tugas baru atau sulit, atau mengatasi kesulitan, dalam berbagai domain fungsi manusia (Bandura, 1977b). Efikasi diri mengacu pada pandangan global tentang kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai situasi dan keyakinan seseorang secara global pada kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengelola, melaksanakan, dan memecahkan masalah yang berkaitan dengan tugas belajar, tentunya dengan keyakinan bahwa tugas tersebut dapat diselesaikan dengan sukses (Bandura, 1977a). Hal ini tercermin dari perilaku mereka yang menunjukkan semangat yang baik dalam mengerjakan tugas, seperti mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak pernah mengeluh ketika tugas diberikan, dan selalu berusaha mengerjakan tugas yang diberikan meskipun memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Sementara itu, mereka yang memiliki tingkat efikasi diri rendah cenderung memilih tugas-tugas tertentu yang sesuai dengan kemampuannya dan dikerjakan dengan baik, tetapi jika tugas-tugas tersebut diyakini terlalu sulit, mereka cenderung menghindari dan mengabaikannya. Perilaku yang terindikasi seperti penolakan terhadap suatu tugas yang dianggap kompleks, mudah mengeluh ketika diberi tugas dengan rentang waktu yang singkat, sering terlambat mengumpulkannya, dan mudah menyerah pada tugas yang sulit

b. Hipnoterapi

Self-hypnosis merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga dapat mengurangi ketegangan dan stres yang dialami seseorang. Hipnosis adalah terapi yang mempengaruhi sistem limbik seseorang untuk melepaskan hormon yang dapat merangsang pengurangan stres (Purwaningsih et al., 2021). Self-Hypnosis memiliki manfaat dalam bentuk mempengaruhi kondisi fisik seseorang dengan berefek pada penurunan jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi koordinasi otot dan tubuh, memperkuat daya ingat, meningkatkan produktivitas dan mengatur suhu tubuh terkait.

Self-hypnosis dapat didefinisikan sebagai menghipnosis diri sendiri. Hipnosis adalah upaya pemberdayaan energi bawah sadar seseorang dengan maksud tertentu, misalnya untuk kesehatan, pendidikan, hiburan dan lain-lain. Self hypnosis merupakan tindakan sadar untuk mencapai relaksasi. Relaksasi adalah suatu kondisi dimana tubuh dan jiwa mencapai relaksasi baik pikiran, kemauan dan perasaan.

4. METODE**1. Tahap persiapan**

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah membuat pre planning, persiapan materi penyuluhan dalam bentuk power point, skrip hipnoterapi, tempat dan alat bantu lainnya seperti speaker dan proyektor disiapkan oleh pihak Sekolah Menengah Kejuruan Swakarsa Ruteng. Persiapan materi dan skrip hipnoterapi dimulai pada hari

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dengan pemberitahuan kepada siswa/siswi SMK Ruteng oleh kepala Sekolah SMK Ruteng dan beberapa Wali Kelas SMK Ruteng. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan pentingnya efikasi diri sebagai upaya pencegahan bunuh diri. Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan *self hypnosis* untuk meningkatkan effikasi diri.

3. Tahap evaluasi

Pelaksanaan evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari evaluasi structural, proses dan hasil, yang dijabarkan sebagai berikut :

a) Struktural

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang efikasi diri ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa keperawatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Peralatan dan bahan yang digunakan selama kegiatan diantaranya adalah laptop, LCD, speaker, presensi dan *snack*.

b) Proses

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan pelatihan ini dapat berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir berjumlah 60 orang. Peserta kegiatan terlihat sangat antusias dan mengungkapkan kesadaran akan pentingnya efikasi diri yang baik bagi diri mereka. Peserta mengungkapkan keinginannya untuk mencoba menerapkan *self hypnosis* untuk meningkatkan efikasi diri yang baik.

c) Hasil

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada Siswa/siswi SMK Ruteng dapat mengetahui mengenai efikasi diri yang baik dan mencoba mencoba menerapkan *self hypnosis* untuk meningkatkan efikasi diri mereka .

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama kurang lebih satu bulan, dimulai dari penyusunan proposal hingga pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 8 April 2022. Kegiatan dilaksanakan di aula SMK Ruteng Kabupaten Manggarai. Kegiatan ini dihadiri oleh 60 peserta didik dan 4 orang guru. Kegiatan dibuka oleh guru SMK Ruteng dilanjutkan dengan sambutan dan pengenalan diri oleh dosen Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Pelaksanaan kegiatan ditujukan pada siswa/i. Media dan alat yang disediakan berupa LCD, Laptop dan speaker. Dan metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, simulasi.

Pemberian penyuluhan tentang efikasi diri dan pelatihan hypnosis dilakukan oleh seorang dosen dan dibantu oleh beberapa mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Penyampaian materi diawali dengan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan tingkat pemahaman siswa tentang efikasi diri. Materi diberikan kepada siswa melalui metode ceramah dan diskusi. Peserta tampak antusias selama mendengarkan materi. Berbagai pertanyaan dan penyampaian pengalaman pribadi disampaikan oleh beberapa peserta. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan selama kurang lebih 60 menit, peserta diberikan lembar *check list* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Hasil ukur efikasi diri dan pengetahuan tentang efikasi diri sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 1. Distribusi Hasil pengukuran efikasi diri menggunakan *general self efficacy scale*

No	Hasil Ukur	f	%
1	Baik	27	45
2	Buruk	33	55

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 33 orang peserta (55%) masih memiliki efikasi diri yang buruk, dan 27 orang peserta (45%) yang memiliki efikasi diri yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masih banyak peserta yang memiliki efikasi diri yang buruk sehingga dibutuhkan pendampingan untuk meningkatkan efikasi diri mereka.

Tabel 2. Distribusi Hasil pengukuran pengetahuan tentang efikasi diri sebelum dan sesudah penyuluhan

	Pengetahuan					
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%
Pre-test	20	33	31	52	9	15
Post-test	60	100	0	0	0	0

Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil kuesioner menunjukkan sebelum penyuluhan tingkat pengetahuan peserta tentang efikasi diri sebagian besar berada pada katagori buruk (52%), sedangkan setelah penyuluhan tingkat pengetahuan peserta tentang efikasi diri berada pada katagori baik (100%). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Pentingnya Efikasi Diri sebagai Upaya Pencegahan Resiko Bunuh Diri



Gambar 3. Simulasi *self hypnosis*

b. Pembahasan

Dari tabel 1 dapat diketahui hasil pengkajian sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan menunjukkan siswa/siswi dengan efikasi diri yang buruk sebanyak 55%. Data ini menunjukkan efikasi diri yang buruk yang menjadi salah satu faktor resiko bunuh diri masih cukup tinggi di kalangan remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa upaya percobaan bunuh diri berbeda sesuai dengan efikasi diri yang

dimiliki. Individu yang tidak pernah mencoba bunuh diri sebelumnya memiliki efikasi diri yang tinggi, sedangkan individu yang memiliki upaya bunuh diri melaporkan kapasitas yang rendah untuk menahan diri dari perilaku bunuh diri (Czyz et al., 2014). Self efikasi telah dikaitkan dengan resiko bunuh diri pada berbagai penelitian. Resiko bunuh diri dikaitkan dengan ide masa lalu dan ide bunuh diri di masa depan. Evaluasi terkait efikasi diri yang dimiliki dapat menjadi target intervensi jangka panjang dalam strategi pencegahan bunuh diri (Isaac et al., 2018).

Dari tabel 2 dapat dilihat hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan pengetahuan yang baik tentang efikasi diri setelah penyuluhan sebesar 100%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara perubahan pengetahuan dan efikasi diri setelah pemberian promosi kesehatan (Hidayati et al., 2019). Pengetahuan merupakan suatu domain yang dianggap penting untuk membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Perilaku seseorang yang didasari pengetahuan akan lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo Soekidjo, 2018).

Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan *self hypnosis* selama 60 menit. Kegiatan dilakukan dengan pembacaan scrip hipnoterapi untuk meningkatkan efikasi diri oleh simulator disertai dengan mendengarkan music relaksasi. Peserta berada dalam posisi duduk yang nyaman dan memejamkan mata sambil mendengarkan arahan dari simulator dan mendengarkan musik. 100 % peserta mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian.

Efikasi diri adalah evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan (Baron & Byrne, 1991). Self-efficacy memiliki peran yang penting pada proses perkembangan individu, khususnya berhubungan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah. Seseorang yang efikasi diri yang baik memiliki kemampuan menghadapi masalah dengan baik. Hal inilah yang menyebabkan orang dengan efikasi diri yang baik cenderung tidak memiliki resiko bunuh diri dibandingkan dengan orang yang memiliki efikasi diri yang buruk.

Peningkatan terhadap efikasi diri dapat dilakukan dengan memberikan sugesti positif melalui hypnosis. Sugesti melalui hipnotis diarahkan pada penguatan ego dan diyakini efektif karena ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Melalui hypnosis dapat membantu seseorang meredakan kecemasan, ketegangan, dan ketakutan. Penelitian mendukung adanya efek hypnosis terhadap peningkatan efikasi diri. Hipnosis dapat digunakan untuk peningkatan efikasi diri dan mempengaruhi kinerja seseorang (Barker & Jones, 2008). Penelitian lain menunjukkan hubungan antara hipnosis memiliki efek terhadap kecemasan dan sikap negative yang secara tidak langsung berkaitan dengan efikasi diri. Hasil tidak langsung dikaitkan dengan sikap terhadap keinginan bunuh diri. Sehingga keinginan terhadap bunuh diri atau resiko bunuh diri dapat dinilai melalui efikasi diri (Mitchell et al., 2020)

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian penyuluhan efikasi diri dan pelatihan hypnosis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan dan peningkatan keterampilan hypnosis pada peserta. Sebanyak 100% peserta mengikuti kegiatan pelatihan hypnosis dengan baik dan memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang efikasi diri.

Saran

Diharapkan agar kegiatan pengabdian berupa pelatihan *self hypnosis* dapat sering dilakukan pada kalangan remaja, serta tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan efikasi diri, namun juga dapat ditujukan untuk berbagai kepentingan lain untuk pengembangan kepribadian remaja yang lebih baik.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: toward a unifying theory. *Psychological Review*.
- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. *Psychological Review*.
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.2.127>
- Czyz, E. K., Bohnert, A. S. B., King, C. A., Price, A. M., Kleinberg, F., & Ilgen, M. A. (2014). Self-efficacy to avoid suicidal action: Factor structure and convergent validity among adults in substance use disorder treatment. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. <https://doi.org/10.1111/sltb.12101>
- Hidayati, T., Akrom, A., Nurasa, I., & Erviana, E. (2019). Health education improve behavior and self-efficacy on personal hygiene among children with intellectual disability. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v8i4.20370>
- Isaac, V., Wu, C. Y., McLachlan, C. S., & Lee, M. B. (2018). Associations between health-related self-efficacy and suicidality. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1705-z>
- Kobayashi, Y., Fujita, K., Kaneko, Y., & Motohashi, Y. (2015). Self-Efficacy as a Suicidal Ideation Predictor: A Population Cohort Study in Rural Japan. *Open Journal of Preventive Medicine*, 05(02), 61-71. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2015.52007>
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science and Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>
- Miller, M., Azrael, D., & Barber, C. (2012). Suicide mortality in the United States: The importance of attending to method in understanding population-level disparities in the burden of suicide. In *Annual Review of Public Health*. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031811-124636>

- Mitchell, S. M., Taylor, N. J., Jahn, D. R., Roush, J. F., Brown, S. L., Ries, R., & Quinnett, P. (2020). Suicide-Related Training, Self-Efficacy, and Mental Health Care Providers' Reactions Toward Suicidal Individuals. *Crisis*. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000647>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta*.
- Purwaningsih, P., Ismiriyam, F. V., Susilowati, E., Waluyo, U. N., Purwaningsih, P., Waluyo, U. N., & Hypnosis, F.-F. (2021). The Effect Guide Imagery (Five Fingers Hypnosis) Toward Decreasing Of Anxiety To The Quarantine Isolation Patient In Covid-19. *Kendari Journal of Maritime and Holistic Nursing*, 01(02), 2774-6577
- Valois, R. F., Zullig, K. J., & Hunter, A. A. (2015). Association Between Adolescent Suicide Ideation, Suicide Attempts and Emotional Self-Efficacy. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9829-8>
- Wong, C. (2015). *Can Culture Affect the Risk of Suicide?* | NAMI: National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2015/Can-Culture-Affect-the-Risk-of-Suicide>