

## ABSTRAK

Tingginya angka bunuh diri terjadi pada usia produktif yakni 15 – 29 tahun. Mahasiswa termasuk ke dalam golongan ini. Bunuh diri memiliki berbagai dampak yakni kematian, duka yang mendalam bagi orang terdekat. Sehingga diperlukan intervensi untuk mengatasi permasalahan ini. *Mindfulness* merupakan salah satu dasar dari berbagai intervensi untuk menyelesaikan permasalahan psikologi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan memberikan gambaran *Mindfulness Based Intervention* sebagai intervensi untuk mengurangi ide bunuh diri pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah *narrative review* dengan menyeleksi artikel jurnal menggunakan bagan PRISMA dan format PICO sebagai strategi kelayakan *literature*. Artikel jurnal terpublikasi tahun 2012 - 2023. *Database* yang digunakan, EBSCO, SCOPUS, dan PubMed. Berdasarkan hasil seleksi didapatkan sebanyak 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Intervensi yang dapat digunakan adalah DBT, MBCT, ACT, dan *brief mindfulness*. Permasalahan psikologi, seperti depresi, stres, ruminasi dan kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan intervensi ini.

**Kata Kunci:** Ide bunuh diri, Mahasiswa, Terapi berbasis kesadaran, Terapi *mindfulness*

## **ABSTRACT**

*The high rate of suicides occurs in the productive age group of 15 - 29 years old. University students are included in this category. Suicide has various impacts, including death and profound grief for loved ones. Therefore, interventions are needed to address this issue. Mindfulness is one of the foundations of various psychological interventions. The aim of this research is to find out and provide an overview of Mindfulness Based Intervention as an intervention to reduce suicidal ideation in students. The method used is a narrative review by selecting journal articles using the PRISMA diagram and PICO format as a literature feasibility strategy. Journal articles published between 2012 - 2023 were included. The databases used were EBSCO, SCOPUS, and PubMed. A total of 7 relevant articles were obtained based on inclusion criteria. The interventions that can be used include dialectical behavioral therapy, mindfulness-based cognitive therapy, acceptance and commitment therapy, and brief mindfulness. Psychological problems such as depression, stress, rumination, and anxiety can be treated using this intervention.*

**Keyword:** *mindfulness-based intervention, suicidal ideation, university students.*