

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah.

Kematian akibat bunuh diri merupakan masalah yang kian serius bagi seluruh dunia. Berdasarkan hasil studi awal kepada seorang mahasiswa yang memiliki riwayat percobaan bunuh diri, peneliti berhasil mendapatkan keterangan yang cukup untuk memilih mahasiswa tersebut sebagai subjek penelitian ini. Beberapa keterangan yang berhasil dikumpulkan seperti bentuk percobaan bunuh diri seperti apa yang dilakukan oleh subjek tersebut, hingga waktu dan lokasi tindakan. Sudah beberapa kali subjek melakukan percobaan bunuh diri, dengan melakukan percobaan gantung diri, menyayat tangan dengan silet, hingga overdosis obat. Percobaan pertama dilakukan ketika duduk di bangku kelas 11 Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan upaya menyayat tangan menggunakan silet yang dilakukan. Subjek melakukan tindakan bunuh diri pertama kali pada saat terjadi pandemi Covid-19 ketika subjek merasa tidak berharga, tidak memiliki siapapun di sampingnya dan merasa bahwa dunia bukan lagi tempat untuk dirinya. Selain itu, pada masa SMA subjek juga melakukan percobaan bunuh diri dengan cara gantung diri. Akan tetapi, upaya tersebut gagal karena tali yang digunakan kurang kuat untuk menopang berat badan subjek sehingga menyebabkan tali tersebut putus. Upaya kedua juga berakhir gagal karena diketahui oleh kakak subjek. Kemudian, upaya ketiga gagal dikarenakan subjek merasa pesimis karena kegagalan dua upaya sebelumnya.

Selain gantung diri, subjek juga melakukan cara lain sebagai upaya bunuh diri, seperti mengonsumsi bodrex (obat sakit kepala) sebanyak 38 tablet hingga mengalami overdosis pada semester 3 (tiga) perkuliahan. Pada saat inilah pihak keluarga baru mengetahui bahwa subjek berupaya melakukan bunuh diri. Setelah kejadian tersebut, orang tua subjek melakukan diskusi mengenai motif apa yang mendorong subjek melakukan hal tersebut. Akan tetapi, didapatkan

informasi bahwa subjek pun tidak mengetahui secara pasti motif dari upaya bunuh diri yang dilakukannya, hanya saja subjek merasa bahwa dunia ini sudah bukan tempat yang tepat untuknya. Walaupun subjek sudah merasa lebih baik, hal ini tidak menutup fakta bahwa subjek masih sering melakukan *self-harming* melalui *cutting* atau menyayat tangannya menggunakan silet, sehingga menimbulkan pertanyaan besar bagi peneliti, mengingat seringnya upaya yang dilakukan subjek untuk bunuh diri.

Fenomena bunuh diri ini marak terjadi pada kalangan mahasiswa. Setidaknya ditemukan 15 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa sejak awal tahun 2023 sampai pertengahan 2024 dalam berbagai artikel berita elektronik. Seorang mahasiswa asal Banyuwangi berinisial IRW ditemukan oleh sang ibu tergantung di kamarnya. Tidak diketahui pasti penyebab IRW melakukan tindakan tersebut, tetapi ia menuliskan surat berisikan permintaan maaf karena telah merepotkan ibunya (“Surat Wasiat Mahasiswa Banyuwangi yang Tewas Bunuh Diri, Minta Maaf ke Ibu Sudah Jadi Beban,” 2023). Kematian akibat bunuh diri juga terjadi pada salah satu mahasiswa Universitas Indonesia dengan inisial MPD. Korban memutuskan untuk lompat dari lantai 18 apartemen tempatnya tinggal. Tidak dapat dipastikan apa yang membuat korban mengakhiri hidupnya. Namun, berdasarkan informasi yang diberikan oleh aparat kepolisian, MPD dalam pendampingan psikolog dan sempat menemui psikolognya sebelum kejadian (“Fakta Dugaan Bunuh Diri Mahasiswi UI, Lompat dari Lantai 18 Apartemen dan Sempat Tinggalkan Pesan,” 2023).

Mahasiswa memiliki risiko yang lebih tinggi untuk memiliki keinginan untuk bunuh diri karena adanya motif permasalahan sosial seperti stress akademik, percintaan, pertemanan, dan keluarga (Fuady dkk., 2019). Mahasiswa mempunyai tuntutan yang besar terkait akademiknya, baik itu datang dari keluarga ataupun lingkungan pertemanan yang semakin kompetitif. Kondisi

dan situasi yang menyebabkan individu mengalami tekanan berat akan berpotensi mengalami perilaku bunuh diri, walaupun tidak semua emosi negatif akan berujung pada bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021). Hal ini dibuktikan dengan penelitiannya bahwa mahasiswa dengan tingkat stress tinggi lebih memiliki keinginan bunuh diri yang serius, akan tetapi tidak semua mahasiswa yang mengalami stress akan mengembangkan keinginan bunuh diri.

Selain pada mahasiswa, bunuh diri juga bisa dialami oleh siapa saja tanpa melihat usia, ekonomi, ataupun status social. Dilansir dari CNN Indonesia (2023), awal bulan Maret 2023 ditemukan siswa SD di Banyuwangi yang memilih mengakhiri hidup setelah menjadi korban perundungan oleh teman-temannya. Kemudian kasus bunuh diri juga terjadi pada awal bulan Mei 2023 di Bandung Barat di mana seorang suami berusia 53 tahun melakukan bunuh diri setelah melakukan penganiayaan terhadap istrinya (Pradana, 2023). Dengan banyaknya kasus dan angka bunuh diri yang tinggi di Indonesia, hal ini harus menjadi perhatian bagi seluruh masyarakat.

Kematian akibat bunuh diri dapat memberikan dampak kepada lingkungan sekitar terutama keluarga yang ditinggalkan. Munculnya perasaan terkejut dan tidak berdaya umumnya terjadi pada keluarga yang ditinggalkan. Selain itu, ada pula perasaan bersalah, marah, dan kecewa atas apa yang telah terjadi. Stigma negatif yang diberikan masyarakat juga dapat menambah beban psikologis yang menyebabkan keluarga mengembangkan perilaku menutup diri (Fauziah dkk., 2017). Hal ini mengakibatkan banyaknya kasus bunuh diri yang tidak dilaporkan. Angka bunuh diri yang dilaporkan juga sering kali tidak mencakup usaha bunuh diri. Merujuk pada Harvard Medical School (dalam Papalia dkk., 2008), diperkirakan terdapat 20 sampai 60 persen korban bunuh diri pernah melakukan percobaan sebelumnya dan sekitar 10 persen yang berusaha mengakhiri hidup akan melakukan bunuh diri dalam jangka waktu 10

tahun. Fenomena terkait keinginan mengakhiri hidup juga banyak ditemukan oleh peneliti pada media sosial Twitter. Beberapa orang ditemui membuat cuitan untuk mencari tahu bagaimana cara mengakhiri hidup yang tidak terasa sakit. Adapun yang secara langsung menceritakan pengalaman hidupnya yang menimbulkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

Tindakan bunuh diri biasanya diawali dengan adanya pikiran untuk mengakhiri hidup. Pikiran bunuh diri dapat muncul pada siapa saja yang jika dibiarkan, tidak hanya berpotensi pada resiko tindakan bunuh diri, tetapi juga dapat mengganggu kesehatan mental serta berkurangnya kepuasan hidup secara keseluruhan pada mahasiswa (Febriana dkk., 2021). Walaupun tidak semua hal terkait keinginan bunuh diri berhubungan dengan gangguan psikologis (Nevid dkk., 2008), penelitian yang dilakukan oleh Sekowski dkk. (2022) menunjukkan bahwa banyak dewasa muda yang menunjukkan perilaku bunuh diri berhubungan signifikan secara klinis.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, diduga tindakan bunuh diri yang dilakukan subjek dilatarbelakangi oleh hal-hal yang termasuk ke dalam aspek *self-esteem* yang diuraikan oleh Coopersmith. *Self-esteem* merupakan penilaian pribadi terhadap kelayakan dirinya yang diungkapkan dalam sikap akan dirinya sendiri serta sejauh mana individu mempercayai dirinya bahwa ia mampu, penting, sukses, dan berharga (Coopersmith, 1967). Dari fenomena dan studi awal yang sudah dilakukan, dapat dilihat bahwa individu yang melakukan percobaan bunuh diri merasa dirinya tidak berarti, memiliki hubungan yang tidak sehat dengan orang lain, serta merasa tidak mampu menghadapi masalah dalam hidup. Hal ini tergolong ke dalam penjabaran aspek *self-esteem* dari Coopersmith yaitu keberartian diri, kekuatan individu, kebajikan, dan kemampuan. Perasaan tidak berharga dapat menyebabkan seseorang mengalami ketidakstabilan dalam diri hingga seseorang memungkinkan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Perilaku bunuh diri dapat disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor eksternal yang dapat memicu timbulnya keinginan bunuh diri antara lain kejadian dalam hidup yang menekan (Stark dkk., 2022), kesepian (Y. D. Astuti, 2019), dan dukungan social yang rendah (Adinda & Prastuti, 2021; Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Adapun faktor internal antara lain rendahnya tingkat resiliensi, rendahnya school belonging (Stark dkk., 2022), suasana hati yang tertekan (Vidal-Arenas dkk., 2022), self-compassion yang rendah, wellness behavior yang buruk (Kelliher Rabon dkk., 2018), konsep diri yang negatif (Ratih & Tobing, 2016), dan *self-esteem* dan self-efficacy yang rendah (Pereira et al., 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Purwoko dkk. (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dengan perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja di mana rendahnya *self-esteem* dapat mengakibatkan seseorang melakukan tindakan menyakiti diri. Pada literatur lain yang ditulis oleh Pereira dkk. (2018) menyebutkan bahwa *self-esteem* yang tinggi seharusnya dapat menjadi faktor protektif bagi individu untuk tidak menghadirkan keinginan bunuh diri ketika menghadapi situasi meenantang dalam hidup. Selain itu, rendahnya *self-esteem* dapat menjadi faktor risiko seseorang dalam memunculkan keinginan bunuh diri (Pereira et al., 2018).

Dalam ajaran Islam, terdapat keterangan pada surah Ali-'imran ayat 110 yang menjelaskan bahwa "Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah". Dengan penjelasan ini manusia diharapkan memiliki *self-esteem* yang baik dan menjalani hidup dengan banyak melakukan kebaikan. Selain itu, Allah SWT. telah menjanjikan bahwa Ia tidak akan memberikan ujian di luar kemampuan hamba-Nya. Ayat al-Qur'an yang menjelaskan ini terdapat pada surah al-Baqarah ayat 286 dengan penggalan arti

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”. Apabila manusia merasa tidak mampu dengan ujian yang diberikan, pada ayat yang lain diterangkan bahwa bunuh diri merupakan tindakan yang dilarang oleh Allah SWT. dan dinilai sebagai salah satu dosa besar. Hal ini termuat dalam surat An-Nisa : 29-30 yang artinya “Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan cara melanggar hukum dan zalim, akan Kami masukkan dia ke dalam neraka. Yang demikian itu mudah bagi Allah.”.

Bunuh diri adalah kematian yang disebabkan oleh diri sendiri dengan sengaja baik secara langsung atau tidak langsung maupun secara pasif (Maris dkk., 2000). Selain itu, bunuh diri dapat diartikan sebagai kematian yang disebabkan oleh diri sendiri dan terdapat bukti bahwa orang tersebut memang berniat untuk mengakhiri hidupnya (American Psychiatric Association dalam Hampton et al., 2010). Terdapat empat kategori dalam istilah bunuh diri yang dikeluarkan oleh Maris dkk. (2000) yaitu *complete suicide* (bunuh diri yang berhasil), *nonfatal suicide attempters* (percobaan bunuh diri yang masih bisa mendapatkan penanggulangan), *suicide ideators* (menumbuhkan pemikiran dan niat untuk melakukan bunuh diri), dan *indirect self-destructive behaviors and parasuicides* (perilaku yang merugikan diri tanpa ada niatan untuk mengakhiri hidup).

Berdasarkan artikel yang diterbitkan WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa setiap 45 detik manusia mengakhiri hidupnya. Diperkirakan terdapat 703.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri dan masih banyak lagi orang yang melakukan percobaan bunuh diri setiap tahunnya. Untuk setiap bunuh diri yang terjadi di dunia, diperkirakan 25 orang melakukan upaya bunuh diri dan banyak lagi yang memiliki pemikiran serius untuk bunuh diri (Suicide, 2021;

World Suicide Prevention Day 2022 - Creating hope Through Action, 2022). Menurut artikel yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan, Indonesia menempati peringkat 5 dengan kasus bunuh diri tertinggi di Asia Tenggara dengan angka 3.7 per 100.000 populasi (Frijanto, 2022). Badan Pusat Statistik (dalam Firdaus, 2021) menyebut telah terjadi 5.787 kasus bunuh diri maupun percobaan bunuh diri.

Penelitian ini akan menitikberatkan pada mahasiswa dengan mempertimbangkan data yang dipaparkan oleh WHO, bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian utama keempat pada usia 15-29 tahun. Menurut Handini dkk. (2020), usia mahasiswa di Indonesia berkisar pada 18-24 tahun. Rentang usia ini adalah masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa. Menurut Arnett (2000), rentang usia 18-25 tahun disebut dengan *emerging adult*. Pada masa ini seseorang akan mengalami perubahan yang besar dalam hidupnya. Remaja yang memasuki *emerging adult* akan mendapat tanggung jawab lebih besar salah satunya adalah jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Secara tidak langsung, *emerging adult* juga mempunyai tugas untuk membuat keputusan dan mulai memikirkan tentang masa depannya. Mahasiswa selaku akademisi mempunyai peran sebagai generasi penerus bangsa dan agen perubahan. Untuk menjalankan perannya dengan baik, mahasiswa hendaknya menumbuhkan *self-esteem* yang positif serta tidak memiliki keinginan ataupun melakukan upaya untuk mengakhiri hidup. Melalui penelitian ini, peneliti ingin menggambarkan bagaimana *self-esteem* yang dimiliki oleh subjek. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi pada upaya pencegahan bunuh diri di kalangan mahasiswa, serta memperkaya kajian psikologi tentang peran harga diri dalam kesejahteraan mental individu.

Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang penelitian yang sudah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana gambaran *self-esteem* yang dimiliki subjek berdasarkan aspek dan tipe yang membentuknya dengan menggali data melalui riwayat hidup serta pertanyaan-pertanyaan terkait *self-esteem*.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pemaknaan subjektif “*Self-esteem* pada individu yang melakukan percobaan bunuh diri berdasarkan aspek dan tipe yang melatarbelakangi”.

Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap terdapat manfaat yang dapat diambil baik secara teoretis maupun praktis.

- a. Dapat berkontribusi dalam pengembangan teori keilmuan psikologi terutama bidang klinis yang membahas *self-esteem* pada pelaku percobaan bunuh diri. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu penguatan terhadap topik terkait.
- b. Sebagai tambahan wawasan guna meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terkait fenomena bunuh diri yang terjadi pada lingkungan sekitar. Selain itu, peneliti berharap pada setiap individu yang pernah mempunyai pikiran atau melakukan tindakan mengakhiri hidup dapat menyadari keberadaan dirinya yang berharga. Peneliti juga berharap dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan pentingnya membangun *self-esteem* yang tinggi.