

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian di dunia. Menurut WHO jumlah kematian akibat bunuh diri terdapat sekitar 800.000 orang setiap tahunnya, atau sekitar 1 orang setiap 40 detik. Kematian akibat bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua di kalangan pemuda berusia 15-29 tahun dan 79% kasus ini terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (Ismandari, 2019). Sebelumnya pada tahun 2005 lalu, sempat tercatat oleh WHO bahwa Indonesia pernah menempati posisi dengan tingkat kematian akibat bunuh diri yang tinggi dengan sekitar 50.000 orang tewas bunuh diri setiap tahunnya dan menurut WHO Indonesia berada di urutan ke empat dari negara di ASIA yang memiliki tingkat pelaku bunuh diri terbanyak (Kusumayanti et al., 2020; Nugroho, 2012). Berdasarkan data yang tercatat, kasus kematian karena bunuh diri di Indonesia pada tahun 2015 mencapai angka 812, namun pada tahun 2016 menurut WHO setidaknya ada 3.4 dari 100.000 penduduk, dengan angka kematian bunuh diri bagi laki-laki lebih besar daripada perempuan, yaitu 4.8 sedangkan perempuan 2.0 dari 100.000 lebih atau tepatnya menurut data yang tercatat WHO terdapat 8.978 kasus baik wanita maupun pria yang meninggal akibat bunuh diri pada tahun 2016. Angka kematian akibat bunuh diri pun meningkat di tahun 2018, dan apabila kasus bunuh diri tidak berubah maka dapat diasumsikan bahwa kasus bunuh diri di Indonesia terdapat sekitar 9.000 kasus setiap tahunnya (Ismandari, 2019; Mulyana et al., 2021; World Health Organization, 2019).

Sayangnya di Indonesia pencatatan kematian akibat bunuh diri belum tercatat dengan baik, terlebih terkait dengan data yang menunjukkan kematian akibat bunuh diri pada anak dan remaja pun belum ada, sehingga data yang dapat ditampilkan adalah data-data yang bersumber dari WHO ataupun SRS (*Sample Registration System*) yaitu metode alternatif yang digunakan apabila sistem pencatatan sipil dan statistik hayati (CRVS) pada suatu negara belum bisa berjalan dengan baik (Ismandari, 2019; Zulaikha & Febriyana, 2018). Padahal sangat perlu untuk mengetahui bahwa angka kasus percobaan bunuh diri dapat diperkirakan mencapai 20 kali lebih tinggi dari kasus kematian akibat bunuh diri itu sendiri (Fleischmann & de Leo, 2014; Schomberg et al., 2021).

Ada banyak hal yang menjadi alasan mengapa seseorang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Menurut Guru Besar Fakultas Kedokteran

Universitas Trisakti Prayitno, beberapa diantaranya yaitu karena tidak memiliki pekerjaan, kemiskinan, biaya hidup yang tinggi, kesehatan, gangguan mental terutama depresi yang tidak tertangani (Gamayanti, 2014a). Namun demikian, beberapa alasan tersebut belum cukup untuk menjadi dasar bagi seseorang melakukan bunuh diri, karena faktor-faktor lain pun turut serta atas sebab yang dapat memicu pilihan tersebut, diantaranya yaitu dorongan atau motivasi intrinsik dan juga ekstrinsik seperti keinginan untuk lari dari rasa sakit yang sedang dialami dan juga masalah perekonomian yang sulit untuk diatasi. Dari berbagai penyebab yang menjadi alasan seseorang melakukan bunuh diri, motif lain yang digunakan bagi seseorang untuk menjadi alasan mengakhiri hidup tidak lain karena ingin terbebas dari masalah yang sedang dihadapi, sehingga jalan keluar dari permasalahan tersebut yaitu dengan memutuskan untuk melakukan percobaan bunuh diri agar dapat keluar dari penderitaan. Dari motif tersebut kemudian muncullah ide untuk bunuh diri, karena sebelum individu melakukan percobaan bunuh diri pikirannya pun akan dipenuhi ide atau harapan yang ingin dicapai dari percobaan bunuh diri (Mukarromah & Nuqul, 2014). Maris mengatakan bahwa pemikiran atau ide ini dapat mengawali seseorang melakukan tindak bunuh diri maupun percobaan bunuh diri (Gamayanti, 2014), karena sebelum seseorang berada di fase melakukan bunuh diri, fase awal dari bunuh diri ini adalah adanya ide bunuh diri (Klonsky & May, 2015). Sehingga dapat dikatakan bahwa ketika seseorang memiliki pemikiran atau ide untuk bunuh diri perlu untuk diberikan perhatian lebih akan adanya tindakan yang tidak diinginkan yaitu bunuh diri. Karena dengan adanya ide bunuh diri dapat menjadi prekursor bagi individu untuk melakukan percobaan bunuh diri hingga benar-benar melakukan bunuh diri (Arria et al., 2009). Selain itu ketika individu memiliki pikiran dan perilaku bunuh diri maka akan menghasilkan efek yang menetap dan terus-menerus dan akan meningkatkan stress pada kesehatan mental (Suh & Jeong, 2021). Ide-ide bunuh diri dapat berupa seluruh pemikiran, gambaran, maupun keyakinan-keyakinan, serta suara-suara mengenai keinginan seseorang untuk mengakhiri hidupnya (Valentina & Helmi, 2016). Dengan demikian melalui pendeteksian adanya ide bunuh diri pada seseorang dapat memiliki peranan yang penting dalam pencegahan bunuh diri (Morales Vives et al., 2019).

Di dalam istilah psikologi, fenomena ide bunuh diri ini disebut dengan *suicidal ideation*. Osman et al., (2003a) menyebutkan bahwa *suicidal ideation* didefinisikan sebagai pernyataan seseorang atas harapan, pemikiran dan juga keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Sehubungan dengan itu, Reynolds juga mendefinisikan ide bunuh diri/*suicidal ideation* sebagai pemikiran dan juga kognisi yang ada pada diri seseorang untuk mengakhiri hidupnya dan juga pemikiran yang lebih menjurus kepada perilaku bunuh diri, ide bunuh diri ini

mencakup berbagai pemikiran dari kognisi secara umum mengenai kematian dan harapan untuk mati sampai pada pemikiran yang lebih serius untuk membunuh dirinya dan perencanaannya (Reynolds, 1991).

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab adanya ide bunuh diri pada individu. Seperti menurut Klonsky et al., (2016) terdapat tiga prediktor utama yang dapat menyebabkan terjadinya pemikiran bunuh diri, yaitu depresi, tidak memiliki harapan dan *impulsivity*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Beurs et al., (2019) faktor lain yang dapat memicu seseorang memiliki pemikiran bunuh diri, yaitu *perceived burdensome* atau beban yang dirasakan, dan *internal entrapment* atau rasa sakit yang dipicu oleh pemikiran dan perasaan yang sangat kuat hubungannya dengan ide bunuh diri.

Akan tetapi dari sekian banyak penelitian yang membahas tentang faktor yang menyebabkan ide bunuh diri, hampir semua yang diukur berfokus pada *risk factors*/faktor faktor *negative*, dan pemahaman mengenai faktor protektif hanya mendapatkan sedikit perhatian bahkan upaya penelitian yang mengkhususkan pembahasan mengenai faktor protektif pun tidak banyak (Fan et al., 2022; Osman et al., 2003). Terlebih penelitian mengenai ide bunuh diri di Indonesia pun masih sangat minim untuk dapat ditemukan (Febriana et al., 2021). Maka dari itu pada penelitian ini peneliti ingin melakukan penelitian dengan melihat variabel yang dapat mempengaruhi *suicidal ideation* melalui *protective factor* yaitu variabel yang berfungsi sebagai kondisi pendukung yang dapat mencegah individu untuk melakukan perilaku merugikan diri sendiri secara disengaja maupun faktor yang dapat mengurangi risiko terjadinya bunuh diri, perilaku bunuh diri maupun ide bunuh diri atau dalam hal ini yaitu variabel-variabel yang dapat memungkinkan seseorang untuk mempertahankan diri dari tindakan bunuh diri (Osman et al., 2003b; Rutter et al., 2008; SAMHSA, 2020).

Menurut WHO bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga pada usia 15-19 tahun setelah kecelakaan dan *interpersonal violence*, dan secara mendunia bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga dengan kecenderungan peningkatan pada usia anak dan remaja (Zulaikha & Febriyana, 2018). Pun menurut Santrock angka kematian akibat bunuh diri mulai bertambah pesat pada usia kurang lebih 15 tahun (Vyandri & Ambrini, 2019). Terlebih kematian akibat bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua di kalangan pemuda berusia 15-29 (Ismandari, 2019). Kasus bunuh diri di kalangan remaja memiliki angka yang tinggi dikarenakan kematian akibat bunuh diri di kalangan remaja memang menduduki peringkat yang paling tinggi sebagai penyebab kematian dibandingkan dengan kelompok lainnya (Cha et al., 2018), dan prevalensi terjadinya ide bunuh diri pun sering terjadi di kalangan siswa

terkhusus siswa menengah atas yang mana pada usia ini termasuk ke dalam usia remaja (Pajarsari & Wilani, 2020). Pernyataan tersebut tidak lain karena angka bunuh diri di kalangan pemuda menurut Stuart dalam Salsabhilla & Panjaitan, (2019) telah meningkat tiga kali lebih besar selama kurun waktu 30 tahun terakhir, dan kalangan muda merupakan salah satu populasi yang rawan terhadap adanya ide bunuh diri maupun percobaan bunuh diri (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Di Indonesia sebelumnya pernah dilakukan beberapa penelitian mengenai kasus kematian remaja akibat bunuh diri, seperti yang dinyatakan dalam hasil penelitian Pratiwi & Undarwati (2014) bahwa terdapat sekitar satu pertiga dari 442 remaja di Semarang memiliki atau pernah memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Vyandri & Ambrini, (2019) pada pondok pesantren Amanatul Ummah juga menyatakan bahwa terdapat santri yang memiliki ide bunuh diri bahkan pernah melakukan percobaan bunuh diri. Kemudian pada tahun 2015 sempat tercatat oleh kementerian kesehatan mengenai survey kesehatan pada pelajar *Global-School-Based Study Health Survey (GSHS)* remaja berusia 12 sampai 18 tahun didapatkan data dari hasil survei bahwa sekitar 4.9% pelajar remaja laki-laki menyatakan adanya keinginan untuk bunuh diri dan 5.9% pada pelajar perempuan (Ismandari, 2019).

Terjadinya perubahan, pencarian jati diri yang penuh gejolak merupakan masa-masa yang terjadi saat memasuki usia remaja (Kristofora & Hendriati, 2021) pada masa ini remaja akan dihadapkan pula dengan berbagai permasalahan yang baru dialaminya. Ketika remaja dihadapkan dengan suatu masalah dan tuntutan di dalam kesehariannya sebenarnya dapat menjadi sarana tumpuan bagi remaja agar dapat bertindak lebih dewasa, bagi remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat memandang segala situasi lebih kritis dan tidak akan mengambil keputusan berdasarkan emosinya (Hasmarlin, 2019; Hurlock, 1980). Sayangnya tidak semua remaja mampu melewati dengan baik segala bentuk perubahan maupun permasalahan hidup yang terjadi saat masa transisi, sehingga ketidak siapan remaja dalam menghadapi tugas perkembangannya tersebut dapat memberikan dampak buruk termasuk tingginya angka depresi yang dialami para remaja (Dianovinina, 2018). Maka dari itu pencegahan terkait dengan adanya upaya bunuh diri pada remaja perlulah untuk dilakukan, hal ini juga berhubungan dengan usia remaja yang termasuk ke dalam usia penuh risiko tinggi untuk mengakhiri hidupnya sendiri (Ismandari, 2019).

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan untuk melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri pada seseorang dengan metode yang digunakan dalam metode studi awal kali ini adalah *open questionnaire* yang dibuat menggunakan *google form* berupa

isian singkat, dan digunakan pula beberapa penelitian sebelumnya untuk menjadi tambahan bagi studi awal ini. Dari subjek yang terlibat dalam studi merupakan individu berusia remaja berusia 18-21 tahun, dan didapatkan hasil dari jumlah 20 subjek yang terlibat mengatakan bahwa mereka pernah memikirkan untuk bunuh diri setidaknya sekali. Subjek mengatakan hal itu timbul karena *stress*, karena banyaknya tekanan, masalah, tidak tahu apa yang harus dilakukan, merasa tidak memiliki jalan keluar, putus asa dengan kenyataan, karena takdir yang didapat tidak sesuai dengan kenyataan, serta kurangnya dukungan sosial maupun dukungan dari keluarga.

Adanya perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, merasa gagal dan tidak mampu merupakan perasaan yang wajar dirasakan dan tidak terhindarkan. Sehingga apabila remaja merasakan berbagai emosi saat dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan tidak menjadikan dirinya sebagai individu yang terpisah dari individu lainnya. Namun demikian, terdapat cara agar perasaan itu tidak memberikan dampak buruk seperti *stress* dan depresi bagi remaja, salah satunya adalah dengan mengelola emosi seraya memberikan rasa peduli, pemahaman dan rasa welas kasih terhadap diri sendiri (Hasmarlin, 2019). Maka dari itu, berdasarkan hasil studi awal, peneliti ingin mengkaji *Self-compassion* sebagai *protective factor* dari *suicidal ideation*. Sesuai dengan definisinya, bahwa variabel *self-compassion* menurut K. D. Neff, (2003b) *Self-compassion* berhubungan dengan definisi *compassion* secara umum yang mana *self-compassion* berarti peduli dengan penderitaan yang dialami diri sendiri dan tidak mencoba untuk lari dari hal tersebut dan memiliki keinginan untuk meringankan penderitaannya serta menyembuhkannya dengan kebaikan, *self-compassion* juga memberikan pengertian mengenai penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan sebuah pengalaman bagi manusia. Artinya baik kegagalan maupun penderitaan merupakan pengalaman pribadi manusia dan individu tidak seharusnya lari dari itu, melainkan memberikan pengertian dan kepedulian pada hal tersebut dan tidak menghakimi diri sendiri. Sehingga dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi variabel yang mencegah atau variabel yang dapat memungkinkan seseorang untuk mempertahankan diri dari tindakan bunuh diri. Hal tersebut tidak lain karena diketahui bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif yang dapat menjadi etiologi dari gangguan mental maupun kesehatan fisik dan dapat menjadi salah satu faktor yang berpotensi dalam melawan keinginan bunuh diri karena dengan *compassion* diperkirakan dapat mengurangi ancaman emosi seperti rasa malu atau kesedihan karena kegagalan sehingga *self-compassion* menjadi penengah atau pengarah motivasi pada individu (Cleare et al., 2019a; Hasking et al., 2019).

Sebelumnya sudah terdapat beberapa penelitian yang dilakukan mengenai *self-compassion* dengan *suicidal ideation* yang dilakukan oleh Tanaka et al., (2011) dan didapatkan hasil bahwa ketika seseorang memiliki *self-compassion* yang rendah maka dapat menyebabkan tingginya ide bunuh diri, dan disebutkan beberapa kali apabila seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka dapat mengurangi risiko terjadinya *self-harm* dan munculnya *suicidal ideation*. Ditemukan pula beberapa penelitian lain yang menjelaskan hubungan tidak langsung diantara *self-compassion* dan *suicidal ideation*, seperti pada penelitian Cleare et al., (2019) mengenai *self-compassion* dan *self-forgiveness* yang menunjukkan ketika tingkat *self-compassion* atau *self-forgiveness* tinggi maka akan mempengaruhi risiko rendahnya diantaranya gejala depresi, dan hal ini juga berkaitan dengan rendahnya *suicidal ideation* dan *suicidal attempt* pada seseorang. Serupa dengan penelitian tersebut, Rabon et al., (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan perilaku bunuh diri karena adanya keterlibatan antara depresi dan *wellness behavior*. Dikatakan demikian karena *self-compassion* yang tinggi dapat memberikan kemampuan pada individu untuk lebih adaptif meregulasi emosi seperti depresi, sehingga menurunkan kesempatan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Begitu pula Fan et al., (2022) yang menyatakan bahwa *self-compassion* bisa menghambat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *suicidal ideation*, karena adanya *body dissatisfaction* dapat memprediksi terjadinya ide bunuh diri, sehingga *self-compassion* dapat menjadi penengah diantara keduanya. Secara teori, Suh & Jeong, (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor yang berhasil mengintervensi dan terkait secara negatif dengan pemikiran dan perilaku bunuh diri atau *suicidal thoughts and behaviors* (STB) serta *non-suicidal self-injury* (NSSI). Teori tersebut dibuktikan dengan penelitian Febriana et al., (2021) dan Basharpour et al., (2016) yang dalam penelitiannya tersebut menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan *suicidal ideation*. Lebih jelasnya Febriana et al., (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* memang terbukti dapat menjadi faktor pelindung daripada perilaku bunuh diri, karena *self-compassion* yang dimiliki individu akan memberikan dampak *stress* terhadap ide bunuh diri menjadi tidak terlalu tinggi.

Selain dari *self-compassion*, berdasarkan hasil dari studi awal terdapat pula variabel yang dapat bekerja sebagai *protective factor* dari *suicidal ideation*, yaitu *perceived social support*. Meskipun tidak begitu banyak penelitian yang membahas secara langsung mengenai apakah percobaan bunuh diri dan juga ide bunuh diri ini berkaitan dengan ikatan personal serta adanya isolasi dikarenakan kesulitan serta kompleksnya dalam mengukur ikatan personal dan hubungan antara individu dengan masyarakat (Endo et al., 2014), namun pada hasil penelitian

yang dilakukan oleh Naila & Takwin (2018) menyatakan bahwa *perceived social support* dapat memprediksi adanya ide bunuh diri secara signifikan. Sejalan dengan penelitian tersebut, diketahui bahwa gejala depresi sebagai salah satu prediktor utama dari adanya pemikiran untuk bunuh diri dapat dikurangi dengan dukungan sosial (Kusumastuti et al., 2021), dan diyakini memiliki kemungkinan dalam pencegahan bunuh diri. Hal ini didukung karena adanya bukti yang kuat bahwa dukungan sosial yang berasal dari orang tua bisa jadi memiliki peran penting sebagai faktor pelindung pencegahan bunuh diri pada remaja (Cho & Haslam, 2010). Ketika peran keluarga didapatkan remaja semasa rentang kehidupannya, maka peran keluarga pada remaja dapat menjadi salah satu faktor penting untuk penentuan perilaku yang sehat bagi remaja, dan keluarga yang berfungsi dengan baik dapat membantu remaja memiliki keamanan secara emosional terutama ketika menghadapi situasi tidak menyenangkan (Tandiono et al., 2020), terlebih ketika remaja harus keluar dari lingkungan yang sudah ada yaitu keluarga dan perlu menjalani kehidupan sosial di luar dari lingkungan biasanya yang dapat memicu adanya tekanan karena merasa kurangnya dukungan untuk kembali beradaptasi (Pajarsari & Wilani, 2020). Sehingga dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah *perceived social support* memiliki andil atau berkontribusi untuk memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation*.

Dalam Islam telah dijelaskan mengenai larangan untuk bunuh diri, seperti firman Allah dalam Q.S An-Nisa ayat 29 yang artinya “...*Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.*” dalam ayat selanjutnya dijelaskan kembali bahwa “*Barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, Maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.*” Maka sudah jelaslah bahwa Allah telah melarang seseorang untuk membunuh dirinya, karena sesungguhnya ketika seseorang membunuh dirinya sendiri maka Allah akan menyiksanya dengan cara itu pula (H.R Muslim). Begitu pula dengan larangan memohon kematian, seperti dalam Hadits Nabi (Hadits Muslim no 2682) “*Janganlah seseorang di antara kalian mengharapkan kematian karena tertimpa kesengsaraan. Kalaupun terpaksa ia mengharapkannya, maka hendaknya dia berdoa: “Ya Allah, berilah aku kehidupan apabila kehidupan tersebut memang lebih baik bagiku dan matikanlah aku apabila kematian tersebut memang lebih baik untukku”*”.

Dengan demikian, jelaslah bahwa ketika seseorang tengah mengalami suatu penderitaan maupun kesengsaraan, kematian bukanlah penyelesaian masalah, karena sesungguhnya setelah kesulitan terdapat kemudahan seperti yang telah Allah jelaskan dalam surat Al-Insyirah. Sehingga peneliti ingin mengkaji lebih jauh mengenai pengaruh dari *self-*

*compassion* terhadap *suicidal ideation* dengan *Perceived social support* sebagai variabel moderator. Dengan responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 15-20 tahun.

### **Rumusan Masalah**

Berangkat dari uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik adalah:

1. Apakah *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *suicidal ideation* pada remaja secara signifikan?
2. Apakah *Perceived social support* dapat memoderasi pengaruh antara *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja.
2. Untuk mengetahui bagaimana *Perceived social support* dapat memoderasi antara *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja.

### **Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan apa yang telah disampaikan dari tujuan penelitian di atas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

**Kegunaan teoretis.** Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu psikologi terutama bagi psikologi di bidang klinis mengenai penelitian ide bunuh diri serta dapat dijadikan sebagai tambahan referensi mengenai hubungan *self-compassion* dengan ide bunuh diri pada individu usia remaja, dan kaitannya dengan *Perceived social support*.

**Kegunaan praktis.** Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai ide bunuh diri, serta pentingnya memiliki dukungan sosial, serta *self-compassion* yang baik agar dapat terhindar dari pemikiran untuk mengakhiri hidup bagi para remaja.