

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Beberapa tahun terakhir, bunuh diri menjadi fenomena yang ramai diberitakan di media massa. Bunuh diri ditemukan menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di dunia pada individu dalam rentang usia 15-29 tahun (dalam WHO, 2015). Penemuan lain dari Salomon (2007) menunjukkan bahwa bunuh diri adalah penyebab utama kematian ketiga pada individu yang berusia antara 13 hingga 20 dan menjadi penyebab kematian ke-11 bagi orang-orang dari segala usia. Setiap 40 detik terdapat 1 orang meninggal karena bunuh diri, dan pada tahun 2015 didapatkan data bahwa terdapat kira-kira 800.000 individu meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya (*World Health Organization*, 2015).

Bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global, terutama di benua Asia. Beberapa negara di benua Asia diketahui memiliki tingkat bunuh diri yang tinggi. Benua Asia menyumbang sekitar 60% kasus bunuh diri di dunia, setiap tahunnya terdapat sekitar 60 juta orang dipengaruhi oleh bunuh diri maupun percobaan bunuh diri. Pada tahun 2015, kasus bunuh diri di Asia mencapai 13,27 per 100.000 jiwa (dalam Hendin, H., dkk., 2008).

Kejadian bunuh diri di Indonesia cenderung meningkat. Menurut berita dalam CNN Indonesia (*Angka Bunuh Diri di Indonesia*, 2017), Indonesia merupakan negara dengan tingkat bunuh diri tertinggi ke delapan di Asia Tenggara, dan menjadi negara ke-114 tertinggi di Dunia. Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2010 angka kejadian bunuh diri di Indonesia mencapai angka 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa, dan WHO meramalkan kira-kira pada tahun 2020 angka kejadian bunuh diri di Indonesia akan mencapai 2,4 per 100.000 jiwa. Pada kenyataannya data terbaru dari *World Health Organization* tahun 2015, kejadian bunuh diri di Indonesia sudah mencapai 2,8 jiwa per 100.000 jiwa.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, berdasarkan data dari kepolisian pada tahun 2012 terdapat 981 kasus bunuh diri, pada tahun 2013 terdapat 921 kasus, dan 457 kasus pada tahun 2014 (Komunikasi dan Kepedulian antar anggota Keluarga Dibutuhkan untuk Cegah Kejadian Bunuh Diri, 2016 para. 1). Sampai saat ini belum ada data resmi mengenai angka bunuh diri di Indonesia, sehingga tidak mudah untuk mencari penyebab seseorang memutuskan untuk melakukan bunuh diri (dalam Herman, Cegah bunuh diri dengan KPC dan R U OK?, 2015 para. 2).

Seperti pada berita tanggal 11 April 2018 yang mengabarkan seorang dokter yang diduga depresi tewas setelah meloncat dari lantai 8 pusat pembelanjaan Tunjungan Plaza Surabaya. Tim penyidik Polsek Tegalsari Surabaya menduga bahwa korban meloncat dengan motif bunuh diri karena mengalami tekanan psikis. Berdasarkan data dari para saksi, korban telah dua kali mengambil spesialis jantung tapi gagal, sehingga dokter tersebut merasa putus asa dan memilih untuk bunuh diri. (Dokter Tewas Loncat dari Tunjungan Plaza Diduga Depresi Tak Lulus Spesialis, dalam Kompas 2018, para. 1-4).

Selain itu dalam Kompas (25/4/2018), terdapat berita yang mengabarkan “Mahasiswa Gantung Diri Sambil *Video Call* dengan Mantan Pacarnya”. Korban merupakan mahasiswa semester enam di Universitas Tanjungpura Kalimantan Barat. Berdasarkan hasil pemeriksaan kepolisian, korban sedang patah hati lantaran memiliki persoalan asmara dengan mantan pacarnya. Berdasarkan keterangan saksi, dalam percakapan *video call* tersebut korban mengancam akan melakukan bunuh diri, karena kesal mantan korban langsung mematikan *video call* tersebut dan korban langsung berdiri dan menggantungkan diri pada seprei yang telah diikat di sebuah tiang.

Belakangan ini sangat banyak kasus bunuh diri yang melanda di media massa, baik di Indonesia maupun di negara lain. Tidak semua masyarakat memahami lebih dalam mengenai fenomena bunuh diri. Bunuh diri biasa dipahami sebagai jalan pintas yang dilakukan ketika seseorang merasa tidak ada solusi

untuk menangani masalah yang dihadapinya. Berdasarkan beberapa berita yang tersebar di media massa, motif bunuh diri yang biasa dilakukan seseorang adalah karena telah merasa putus asa dalam masalah yang dihadapi (Salamon, 2007).

Menurut KBBI, bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk mematikan diri sendiri. Banyak tokoh yang menjelaskan mengenai pengertian bunuh diri, sehingga tak jarang menimbulkan kesulitan dalam interpretasi. Bunuh diri didefinisikan sebagai kematian sebagai hasil dari perilaku yang merugikan diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja, terkait niat untuk mati sebagai akibat dari perilaku tersebut (Nock, 2014). Menurut McLaughlin (2007), perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri sebenarnya terbagi menjadi dua, yaitu : Perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri yang berorientasi pada kematian (*Death-oriented suicide-related behaviour*) dan perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri tetapi masih berorientasi pada hidup (*Life-oriented suicide-related behaviour*). *Death-oriented behaviour* adalah perilaku yang berhubungan dengan menyakiti diri sendiri dan memang ditujukan untuk memperoleh kematian, sedangkan *life-oriented suicide-related behaviour* adalah perilaku menyakiti diri sendiri yang tidak diikuti niat untuk mengakhiri hidupnya.

Selain pemahaman bunuh diri melalui pemaknaan, banyak masyarakat yang belum mengetahui faktor yang menyebabkan seseorang memilih untuk melakukan bunuh diri. Karena nyatanya bunuh diri bukanlah sesuatu yang diperbolehkan baik secara moral maupun agama. Masyarakat percaya bahwa hilangnya harapan dari Tuhan, dan mengubah nasib hidupnya dengan bunuh diri merupakan tindakan penghinaan terhadap Tuhan dan akan mendapatkan hukuman di akhirat nanti (Hawari, 2010). Bunuh diri merupakan perilaku yang ditolak secara moral oleh agama-agama pada umumnya. Tindakan bunuh diri secara historis “dikutuk” dalam sebagian besar tradisi agama. Dalam ajaran Kristiani, secara historis mengajarkan bahwa bunuh diri akan menyebabkan individu menerima penghukuman kekal. Dalam tradisi Islam, *Alquran* secara eksplisit melarang individu untuk membunuh diri mereka sendiri, dan individu akan dikutuk

masuk dalam neraka abadi. Menurut Leong et al (dalam Nock, 2014) dalam tradisi Buddhis perilaku membunuh diri sendiri dianggap sebagai tindakan ofensif terhadap leluhur, selain itu menurut Kamal&Lowenthal (dalam Nock, 2014) ketika individu meninggal karena bunuh diri maka individu akan mengalami kesulitan selama reinkarnasi. Buddhisme memandang bunuh diri sebagai hal yang negatif, karena keegoisan individu dalam membunuh dirinya sendiri tidak hanya berdampak pada diri sendiri namun juga akan berdampak pada keluarga dan masyarakat. Dalam agama Hindu, bunuh diri tidak secara aktif dilarang, mirip dengan ajaran dalam agama Buddha tidak terlihat ancaman hukuman kekal setelah individu melakukan bunuh diri, namun menurut Leong et al. (dalam Nock, 2014) bagi banyak umat Hindu, bunuh diri dianggap sebagai hal yang “buruk”, sebagian mempercayai bahwa roh seseorang yang meninggal karena bunuh diri akan kembali menghantui orang yang masih hidup.

Dalam setiap kasus bunuh diri banyak masyarakat yang bertanya seperti “*Mengapa ia bunuh diri?*”, “*Mengapa individu menyakiti dirinya sendiri?*” ; “*Apa yang ia pikirkan sehingga ia tepikir untuk bunuh diri, padahal secara Agama kan dilarang?*”, dan beberapa pertanyaan lain yang intinya menanyakan alasan individu hingga memilih untuk bunuh diri. Namun kenyataannya tidak ada satu jawaban khusus yang dapat menjawab pertanyaan tersebut, karena terdapat banyak penyebab dan peristiwa kehidupan individual yang menuntun individu untuk melakukan perilaku yang terkait dengan bunuh diri. Sesuai dengan klasifikasi perilaku yang terkait bunuh diri menurut McLaughlin, tujuan seseorang menyakiti dirinya sendiri sebenarnya terdapat dua macam, yaitu perilaku menyakiti diri yang memang dilakukan dengan harapan untuk mengakhiri hidupnya, dan menyakiti dirinya tanpa diikuti oleh keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Berdasarkan hasil *pre-eliminatory* yang dilakukan oleh informan, peneliti memperoleh informasi seperti berikut:

ya..bener-bener untuk mengakhiri hidup
sih gak cuman kayak semacam ide..itu sih

aku smp kelas tiga dan kaya bener-bener udah mateng pikirannya buat bunuh diri..soalnya itu posisinya aku di kamar, sendirian..dan aku udah bawa silet sih waktu itu..dan aku bener-bener udah siap gitu loh, dan itu sempet aku goresin sedikit sih..sebelum akhirnya ada temenku yang telfon..dan.. oh..menghancurkan upayaku itu. (Informan, G)

Selain tujuan akhir dari perilaku yang menyakiti dirinya sendiri, tentunya individu didorong oleh faktor-faktor yang menyebabkan seseorang sampai memiliki ide bahkan melakukan perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri. Faktor yang menyebabkan seseorang untuk bunuh diri tergantung dari bagaimana pengalaman dan masalah yang dialami oleh individu, yang tidak bisa disamakan antar satu individu dengan individu lain. Hal ini selaras dengan informasi yang didapatkan dari kedua informan dalam penelitian ini:

Awal mulanya itu smp kelas dua, awalnya itu pas keluargaku hancur-hancurnya itu..keuanganku anjlok. Alasannya keluarga hancur, ortu hampir bercerai gitu....terus...aku yang dari punya uang banyak dan harus njeglek...cahaya hidupku langsung jatuh banget. Sampai rumahku disita sampai aku harus pindah rumah yang disini sekarang.. itu kayak buat aku mikir..hidupku sampai saat ini aja..kayak gak punya masa depan lagi..aku bakal jadi apa..sekolahku gimana...siapa yang biayain aku..aku gak punya keluarga..aku juga anak tunggal..aku hopeless.. hopeless.. sangat-sangat hopeless (Informan, G)

Eh...tekanan sosial... seperti ekonomi, pergaulan... hmm... terus kondisi keluarga.. Kegagalan pada suatu obsesi....

merasa... opo yo.. kompleks
 sih..kompleknya sih karena dulu kan lebih
 ke diri sendiri..akhirnya setelah bisa
 menguasai diri sendiri..niatku kan pingin
 berbuat baik ke orang lain..punya obsesi
 lah..obsesinya gak kesampaian...merasa
 gagal... dihantui kegagalan..kan ujungnya
 dari pertama sampai teakhir kan karena
 faktor kegagalan aja.... (Informan, M)

Menurut McLaughlin (2007), perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri terjadi karena individu merasa putus asa dan tidak berdaya karena mengalami beberapa *stressor* dalam hidupnya. *Stressor* adalah kejadian eksternal yang menimbulkan *distres* (stres yang bersifat negatif). Overholser (dalam Barmen, 2006) menyatakan bahwa *stressful life event* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri, individu yang memiliki tingkat stres dalam kehidupan yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar terhadap perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Valentina dan Helni (2016) dengan judul “*Ketidakterdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis*” yang memperoleh hasil bahwa ketidakberdayaan memiliki korelasi dalam kategorisasi medium terhadap perilaku bunuh diri. Berdasarkan data *pre-eliminatory* yang diperoleh peneliti berdasarkan hasil wawancara singkat dengan informan, kedua informan tersebut memiliki faktor utama untuk melakukan bunuh diri yang berbeda. Yang membuat Informan G memilih untuk bunuh diri adalah karena masalah keluarga dan masalah ekonomi, sedangkan pada Informan M mengatakan bahwa faktor utama dari perilaku bunuh diri yang ia lakukan adalah karena faktor kegagalan.

Sebagian besar individu pasti pernah mengalami satu atau lebih trauma atau kesulitan, seperti: kejahatan, kekerasan, pelecehan, kecelakaan, kehilangan orang yang dicintai, bencana alam dan pengalaman lain. Diperkirakan hingga 90% individu akan mengalami setidaknya satu peristiwa traumatis selama hidup individu (Norris&Sloane, dalam Southwick 2012). Peristiwa

traumatis dapat dimaknai berbeda oleh individu satu dengan yang lain, tidak ada dua orang menanggapi pengalaman dengan persis sama. Untuk sebagian individu, stres akan menjadi kronis dan berlangsung bertahun-tahun, bahkan beberapa akan menjadi depresi dan berakhir dengan bunuh diri karena merasa tidak aman di dunia dan seolah akan ada bahaya dan kesulitan lain di masa depan. Beberapa yang lain, akan menemukan cara untuk menghadapi tantangan dan melanjutkan kehidupannya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam periode setelah mereka mengalami kesulitan atau pengalaman berat mereka mungkin merasa tertekan, namun pada waktunya mereka akan bangkit kembali dan tetap melanjutkan kehidupan untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Perbedaan individu dalam menanggapi kesulitan hidup yang dialami selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewanti dan Suprati (2014), yang mendapatkan hasil bahwa tiga partisipan dalam penelitian tersebut memunculkan kemampuan untuk bangkit kembali (resiliensi) yang berbeda-beda dalam menanggapi perceraian yang dialami oleh orangtua mereka.

Kemampuan individu untuk bangkit kembali dan pulih dari keterpurukannya menurut Masten & Rutter (dalam Reich 2010) disebut sebagai resiliensi. Hoper (2012), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk berkembang dan terus bergerak maju dengan yakin dalam keadaan apapun. Menurut Brooks (2006), resiliensi adalah kemampuan efektif pada seseorang untuk menangani stress dan tekanan, mengatasi tantangan sehari-hari, pulih dari kekecewaan, kesalahan, trauma, kesulitan dan mengembangkannya kepada tujuan yang jelas serta realistis, seperti memecahkan masalah, berinteraksi secara nyaman dengan orang lain, dan untuk mengobati diri sendiri dan orang lain secara hormat dan bermartabat. Informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa ia tidak pernah terpikir dan melakukan percobaan bunuh diri lagi. Berdasarkan cuplikan hasil wawancara diatas, ketika peneliti bertanya "*Apakah anda pernah terpikir mengenai bunuh diri lagi?*", respon informan tersebut adalah:

Kalau sampe saat ini engga lah..Puji Tuhan sudah engga.. duh kalau sering

banget nih...kayanya setiap hari udah kaya depresi banget..sampe kapan yo mati..kapan mati...ngono lah

Kalau sekarang...karena kayak hidupku perlahan ada jalannya gituloh...jadi kayak sekarang itu kan lebih fokus ke kuliah, jadwal kuliah padet..terus kan ya disambi kerja juga...karir, jadi kayak gak ada *space* buat aku melamun..terus buat aku kayak pengen khilaf bunuh diri itu udah enggak ada *space*..karena kayak pagi sampe malem itu udah full, jadi malem itu dibuat tidur, pagi aku balik lagi aktivitas, jadi kayak udah keselimur sama aktivitasku..dan temen-temenku juga yang selalu ada buat aku..terus kalau aku butuh curhat juga mereka ada, jadi aku kayak merasa bersyukur aja lah punya banyak temen yang kayak bisa dukung aku..jadi kaya lebih semangat lagi sih..(Informan, G)

Informan mengatakan bahwa saat ini ia sudah tidak pernah terpikir untuk bunuh diri lagi dan menunjukkan bahwa ia tidak selamanya terpuruk dan putus asa akan kehidupannya. Walaupun informan sebelumnya pernah melakukan percobaan bunuh diri, namun saat ini informan menunjukkan bahwa ia tidak pernah terpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri lagi. Informan merasa bahwa saat ini dirinya lebih memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Namun pada kenyataannya masyarakat justru lebih banyak memandang bunuh diri dengan stigma negatif seperti dilabeli dengan '*tidak menghargai hidup*', '*kurang beriman*', atau '*tidak mensyukuri apa yang dimiliki*', dan lain sebagainya (Stigma Masih Kuat, Bunuh Diri Dianggap Cuma karena 'Kurang Beriman', dalam Detik Health, 2018). Banyak stigma negatif pada masyarakat yang hanya memandang individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri sebagai individu yang negatif membuat peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian dengan sudut pandang positif pada fenomena bunuh diri yaitu

dengan tema resiliensi, agar seharusnya peran kita sebagai masyarakat bisa saling membantu dan empati pada individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri atau individu yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri agar dapat beradaptasi dengan positif ketika berada dalam kondisi menekan.

“Mengapa idividu yang pernah mengalami pengalaman traumatis atau kesulitan dan mengalami gejala psikologis dapat berfungsi kembali dengan baik?”, “Bagaimana proses individu yang sempat putus asa dengan hidupnya dan memilih untuk melakukan percobaan bunuh diri dapat bangkit lagi dan tidak melakukan percobaan bunuh diri lagi dikemudian hari?” juga membuat peneliti tertarik untuk meneliti penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti berharap dapat mengungkap gambaran serta faktor resiliensi pada orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Melalui penelitian ini juga, peneliti juga berharap agar masyarakat terutama keluarga lebih memberi dukungan dalam proses resiliensi pada individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri, dan memberikan bantuan pada individu yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri agar dapat bangkit dari keterpurukan maupun masa sulit yang sedang dialami agar mengurangi dampak korban jiwa melalui hasil perilaku bunuh diri yang berakhir pada kematian.

1.2. Fokus Penelitian

Bagaimana gambaran serta faktor-faktor resiliensi pada orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri?

Resiliensi dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi positif yang sukses dilakukan oleh individu dalam menghadapi kesulitan kehidupan yang dialami oleh individu. Individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri adalah individu yang pernah melakukan metode atau cara untuk melakukan perilaku yang mengancam jiwa dengan tujuan untuk membunuh dirinya sendiri.

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran serta faktor-faktor resiliensi pada orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam referensi teori ilmu Psikologi, khususnya bidang Psikologi Klinis mengenai teori bunuh diri, dan juga resiliensi pada bidang Psikologi Positif.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Informan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu informan dalam memahami masalahnya dengan perspektif yang berbeda, dan menemukan *strength* dalam proses bangkit dari masa sulitnya.

b. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai faktor risiko individu memiliki ide untuk bunuh diri, dan diharapkan untuk memberikan dukungan sosial sebagai upaya untuk resiliensi terhadap individu yang memiliki kecenderungan dalam ide bunuh diri.

c. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti diharapkan dapat melatih kemampuan untuk menyusun laporan tugas akhir secara sistematis.