

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman mendorong setiap individu untuk menggunakan media sosial. Melalui media sosial individu dapat berinteraksi dengan individu lain, mendapatkan, dan berbagi informasi terkini (Doni, 2017). Menurut Kuss & Griffiths (2011), media sosial adalah komunitas virtual tempat pengguna dapat membuat profil publik individu, berinteraksi dengan teman dari dunia maya dan nyata, dan bertemu individu lain berdasarkan kesamaan minat. Perilaku penggunaan media sosial dilakukan oleh segala kalangan masyarakat tidak terkecuali remaja.

Masa remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan perkembangan psikososial mendorong remaja untuk mencari identitas dirinya (Papalia & Feldman, 2012). Menurut Sarwono (dalam Aprilia et al, 2018), pada tahap pencarian identitas diri, remaja usia tengah sangat membutuhkan peran teman sebaya. Hal ini sebabkan remaja berada dalam kondisi kebingungan dan belum mampu menentukan aktivitas yang bermanfaat, dan memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang belum diketahui.

Penggunaan media sosial oleh remaja menjadi salah satu wadah yang dapat membantu menemukan identitas dirinya (Felita et al., 2016). Sebagai pemerhati digital dan remaja, Streep (2013) mengungkapkan terdapat empat alasan remaja menggunakan media sosial yaitu: memiliki komunitas daring melalui media sosial, memiliki kesempatan kepada untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain dan mendapatkan umpan balik tentang dirinya dari komunitas tersebut (Guzzetti, 2006). Aprilia et al (2018) juga mengungkapkan bahwa remaja usia tengah cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal dan media sosial sedang menjadi *trend* di kalangan teman sebayanya.

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Ketenegakerjaan Kemnaker (2018), 90,61 persen anak muda masih memanfaatkan internet hanya untuk media sosial dan jejaring sosial. Kemudian, melalui statistik pengguna media sosial secara global menurut laporan *We Are Social & Hootsuite* bulan Juli 2019 menampilkan 113,3 juta pengguna aktif media sosial adalah kalangan remaja. Survey terbaru yang diselenggarakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2019-2020 menunjukkan bahwa remaja mendominasi penggunaan internet untuk mengakses media sosial.

Media sosial menjadi bagian dari kehidupan dan membawa banyak manfaat bagi penggunanya. Remaja dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan sosial, dan hubungan sosial melalui media sosial. Manfaat lainnya, memungkinkan remaja untuk mendapatkan teman baru, bertukar ide dan foto digital, mengembangkan minat serta beres eksperimen untuk mendapatkan citra yang baik (Singh et al., 2020). Menurut Kaur dan Bashir dalam Singh et al (2020),

mendapatkan dukungan sosial dan peka terhadap situasi menjadi dampak positif penggunaan media sosial pada remaja. Senada dengan hal tersebut, Seabrook et al (2016) juga mengemukakan bahwa dampak positif dari penggunaan media sosial adalah mengeksplorasi interaksi positif, mendapatkan keterhubungan sosial dan dukungan sosial di situs jejaring sosial.

Tidak hanya berdampak positif, media sosial juga memiliki dampak negatif bagi penggunanya. Efek negatif tersebut meliputi depresi, stres, kelelahan, pelecehan online, *cyberbullying*, *sexting*, penindasan emosional dan penurunan kemampuan intelektual (Kaur dan Bashir dalam Singh et al., 2020). Sejumlah penelitian menemukan bahwa remaja yang kecanduan media sosial mengalami efek negatif yang merugikan seperti, kelelahan mata, perilaku menarik diri dari pergaulan, kurang tidur, depresi, kecemasan, kemiskinan, citra tubuh, kesepian dll (Singh et al., 2020). Menurut Seabrook et al (2016), interaksi negatif dan perbandingan sosial di situs media sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Semakin sering remaja menggunakan media sosial, maka kecenderungan untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti masalah citra tubuh (Boyd & Marwick, 2011). Dapat disimpulkan terdapat beragam dampak negatif penggunaan media sosial seperti, depresi, stress, masalah citra tubuh, membandingkan diri, kecemasan, kesepian, dll memiliki kemungkinan individu dapat mengalami tekanan dan masalah kesehatan mental.

Dampak negatif lainnya, penggunaan media sosial juga dapat mendorong remaja untuk memiliki ide bunuh diri (Weinstein et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sedgwick et al (2019), juga mengungkapkan bahwa terdapat

hubungan antara penggunaan media sosial/ internet yang berat dengan peningkatan upaya bunuh diri. Hasil penelitian Marchant et al (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara media sosial dengan ide bunuh diri pada remaja, penggunaan media sosial dapat mengungkapkan pikiran, perilaku dan niat bunuh diri yang menunjukkan sejumlah besar keputusan.

Hal ini sesuai dengan penelitian Psikiater Nova Riyanti Yusuf dalam berita harian Tagar.id mengungkapkan hasil penelitian terhadap 1.387 remaja usia SMP dan SMA pada tahun 2016, bahwa faktor utama pemicu depresi pada remaja adalah media sosial, faktor kedua prestasi dan ketiga bullying verbal. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa 30% punya potensi depresi dan 19,8% punya ide untuk bunuh diri. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Shah (2010) juga mengungkapkan bahwa secara umum pengguna internet secara signifikan dan positif berkorelasi dengan tingkat bunuh diri populasi umum pada kedua jenis kelamin.

Berdasarkan pada *Global School-Based Student Health Survey (GSHS)* diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berupa survey kesehatan pada pelajar SLTP dan SLTA dengan rentang 12-18 tahun. Pada GSHS tahun 2015 sampel survey berasal dari 75 sekolah di 68 kabupaten/kota di 26 provinsi. Hasil survey menunjukkan data keinginan untuk bunuh diri pada masa SLTP dan SLTA sebesar 4,3% pada laki-laki dan 5,9% pada perempuan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Dari hasil persentase yang didapatkan menunjukkan bahwa remaja di Indonesia dari dua jenis kelamin memiliki keinginan untuk bunuh diri. Hasil survey juga menunjukkan bahwa

remaja perempuan di Indonesia lebih tinggi persentase keinginan untuk bunuh diri dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Remaja perempuan juga mendominasi dalam hal penggunaan media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Sebanyak 30% perempuan menggunakan waktunya untuk berkomunikasi melalui media sosial, sementara laki-laki hanya menggunakan 26% dari waktunya untuk menggunakan media sosial (Lubis, 2014). Penelitian lain juga membuktikan bahwa perempuan mendominasi kecanduan media sosial yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Aprilia et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja perempuan berpotensi untuk mengalami penggunaan media sosial yang berat yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Kemudian, penelitian analisis hubungan faktor risiko bunuh diri dengan ide bunuh diri pada remaja yang dilakukan oleh Aulia et al (2019), mengungkapkan bahwa mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki ide bunuh diri yang berisiko terhadap perilaku bunuh diri. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian Cho & Haslam (2010), dalam penelitiannya responden terbanyak dalam penelitiannya ialah perempuan dan menunjukkan hasil bahwa perempuan memiliki ide bunuh diri yang berisiko terhadap perilaku bunuh diri. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja perempuan pengguna media sosial memiliki kecenderungan untuk memiliki ide bunuh diri.

Bunuh diri didefinisikan sebagai kematian yang disebabkan oleh perilaku merugikan yang diarahkan sendiri dengan maksud untuk mati sebagai akibat dari perilaku tersebut; usaha bunuh diri didefinisikan sebagai perilaku yang tidak fatal,

swa-atur, dan berpotensi membahayakan dengan keinginan untuk mati sebagai akibat dari perilaku tersebut meskipun perilaku tersebut tidak mengakibatkan cedera; dan ide bunuh diri didefinisikan sebagai memikirkan, mempertimbangkan, atau merencanakan bunuh diri (Crosby et al., 2019). Menurut Kring et al (2012), ide bunuh diri mengacu pada pikiran untuk membunuh diri sendiri dan jauh lebih umum daripada percobaan atau bunuh diri. Ide bunuh diri juga dapat dikaitkan dengan keinginan, keinginan untuk mati (niat) dan rencana bunuh diri yang mengacu pada pemikiran upaya perilaku bunuh diri (Carroll et al dalam Kalemi et al., 2015). Dapat disimpulkan bahwa ide bunuh diri merupakan pikiran keputusan yang dirasakan individu untuk melukai diri sendiri yang mengakibatkan kematian pada diri sendiri.

Menurut Beck et al (1979), ide bunuh diri adalah rencana dan keinginan untuk bunuh diri, tapi tidak berakibat kematian. Beck et al (1979), juga mengungkapkan terdapat tiga dimensi ide bunuh diri yaitu *active suicidal desire* atau keinginan bunuh diri aktif, *preparation for suicide* atau persiapan bunuh diri, dan *passive suicidal desire* atau keinginan bunuh diri yang pasif.

Pada tanggal 29-31 Maret 2021 peneliti melakukan wawancara yang mengacu pada dimensi ide bunuh diri yang dikemukakan oleh (Beck et al., 1979). Wawancara dilakukan terhadap 10 remaja perempuan yang berusia 15-18 tahun dan menggunakan media sosial secara aktif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari dimensi *Active suicidal desire* terdapat 9 dari 10 orang subjek mengaku memiliki pikiran untuk bunuh diri dan pernah merasa lebih baik jika tidak hidup. Subjek menuturkan beragam alasan yang menjadi penyebab memiliki pikiran untuk

bunuh diri dan merasa lebih baik jika tidak hidup yaitu, kegagalan, kesepian, kurang dukungan sosial, tertekan dengan lingkungan sekitar, merasa tidak berguna, bodoh, dan merasa tidak mampu, masalah keluarga, masalah percintaan, cemas, sulit menerima diri sendiri dan stress. Dari dimensi *Preparation for suicide* terdapat 2 dari 10 orang subjek memikirkan bagaimana cara bunuh diri. Kemudian 6 dari 10 subjek berpikir bahwa orang lain akan menyadari bahwa subjek berharga saat melakukan bunuh diri. Dari dimensi *Passive suicidal desire* semua subjek mengaku belum pernah mencoba melakukan tindakan bunuh diri. Serta semua subjek tidak pernah mengutarakan ide bunuh diri pada oranglain.

Secara psikologis keinginan untuk melakukan bunuh diri antara lain karena adanya rasa kecewa karena gagal atau hilangnya suatu harapan, rasa putus asa karena tekanan kehidupan dan rasa putus asa karena penyakit yang berkepanjangan (Hawari, 2010). Seseorang yang cenderung untuk bunuh diri adalah seseorang yang berada dalam keputusasaan dan ketidakberdayaan (Oltmanns & Emery, 2013). Anindya Pithaloka dalam rappler.com (2015), berpendapat bahwa individu yang berkecenderungan untuk melakukan bunuh diri dikarenakan timbulnya rasa putus asa, tak berdaya dan keras kepala, dimana individu tersebut tidak dapat menerima atau menghadapi kenyataan bahwa terdapat hal diluar kemampuan individu yang tidak dapat dikontrol.

Teori *three step theory of suicide* yang dikemukakan oleh (Klonsky et al., 2016) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami perasaan sakit secara psikologis atau emosional cenderung untuk memiliki ide bunuh diri. Kemudian apabila seseorang tidak memiliki keterhubungan atau dukungan dari orang terdekat

akan menyebabkan ide bunuh diri menjadi kuat dan bertahan dalam pikiran. Kuat dan bertahannya ide bunuh diri pada pikiran seseorang berisiko dan mengarah pada upaya dan tindakan bunuh diri. Hal ini sesuai dengan definisi bunuh diri oleh Miller et al (1997), bunuh diri adalah usaha tindakan atau pikiran yang bertujuan untuk mengakhiri hidup yang dilakukan dengan sengaja, mulai dari pikiran pasif tentang bunuh diri sampai akhirnya benar-benar melakukan tindakan bunuh diri.

Tindakan bunuh diri menjadi masalah serius dan merupakan penyebab kematian keempat di antara usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019 (WHO, 2021). Melalui berita harian Liputan6.com tahun 2019 diketahui, kematian akibat bunuh diri lebih banyak dialami pada usia muda, bunuh diri ini menjadi penyebab kematian nomor dua di dunia yang lebih banyak terjadi pada usia 10-24 tahun. Data terdahulu menunjukkan setiap 40 detik terdapat satu orang meninggal di dunia, dalam setahun sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri dan merupakan penyebab kematian kedua pada kelompok umur 15-29 tahun (WHO, 2016).

Bunuh diri pada remaja memiliki dampak yang signifikan dan berpengaruh bagi keluarga dan teman. Dampak yang dirasakan berupa pengalaman traumatis, rasa bersalah, menimbulkan stigma bunuh diri, dan rasa malu (Briggs et al., 2009). Lalu menurut Insel & Gould (2008), fenomena bunuh diri pada remaja dapat mempengaruhi remaja lainnya untuk melakukan peniruan dan pemodelan bunuh diri pada remaja. Sehingga ketika remaja dihadapkan pada tekanan psikologis yang berat baginya, dapat cenderung memiliki ide bunuh diri sebagai hasil belajar peniruan dan pemodelan bunuh diri. Maka dari itu pentingnya penelitian ini

dilakukan guna mencegah meningkatnya ide bunuh diri yang beresiko pada tindakan bunuh diri pada remaja.

Remaja yang mengalami masalah keluarga, percintaan, tekanan psikologis, masalah di sekolah, pertemanan, harga diri rendah, tekanan sosial dan ekonomi, bosan hidup, putus asa, kesehatan, kematian seseorang, takut akan masa depan, kegagalan, kurangnya dukungan sosial, dapat mendorong remaja memiliki ide bunuh diri (J. Pratiwi & Undarwati, 2014). Menurut Primananda & Keliat (2019), dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja. Kurangnya dukungan sosial pada remaja berkaitan ide bunuh diri pada remaja. Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang memainkan peran penting dalam mengurangi ide bunuh diri.

Dukungan sosial umumnya dikonseptualisasikan sebagai sumber daya sosial yang dapat diandalkan individu ketika menghadapi masalah dan tekanan hidup (Thoits PA, 1995). Dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, bantuan yang diterima oleh seseorang atau kelompok lain untuk dirinya (Sarafino dalam Rif'ati et al., 2018). Setiap individu membutuhkan dukungan sosial terutama yang mengalami depresi dan hubungan sosial yang lemah (Hybels et al., 2018).

Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan munculnya ide bunuh diri dan bisa menjadi kondisi yang berkepanjangan jika dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis (Hawkey dan Cacioppo, dalam Oni, 2011). Hal ini senada dengan hasil penelitian D'Attilio et al dalam Arria et al (2009),

kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat berkorelasi dengan ide bunuh diri pada remaja, dewasa, dan mahasiswa. Artinya, remaja yang berada dalam tekanan psikologis tanpa dukungan sosial dapat menimbulkan pikiran untuk bunuh diri.

Berdasarkan hasil penelitian Pajarsari & Wilani (2020), menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan terhadap kemunculan ide bunuh diri seseorang. Hal ini terjadi saat individu saat berada dalam kondisi stress dan tidak mampu beradaptasi. Pada kondisi seperti depresi seseorang memerlukan dukungan secara sosial dari keluarga, teman dan *significant other*. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan Salsabhilla & Panjaitan (2019), menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial (dari sumber keluarga, teman dan *significant others*) dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. Penelitian yang dilakukan oleh Pramesti (2019), diperoleh bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau semester tujuh. Mahasiswa rantau semester tujuh yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dapat menghadapi berbagai tantangan dengan kemampuan beradaptasi yang baik. Sehingga dukungan sosial yang tinggi membuat mahasiswa rantau tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang buruk memiliki kontribusi lebih tinggi dalam faktor yang berkaitan dengan penyebab ide bunuh diri pada orang dewasa tua. Hal ini mengindikasikan apabila dukungan sosial dijadikan sebagai intervensi maka akan berkontribusi paling besar untuk mengurangi ide bunuh diri dan, mungkin, perilaku bunuh diri di kemudian

hari (Almeida et al., 2012). Penelitian yang dilakukan Panagioti et al (2014) juga mengungkapkan, individu yang menganggap diri mereka memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, individu dengan gejala PTSD atau individu dengan resiko gejala PTSD cenderung tidak mengarah pada perilaku bunuh diri dan ide bunuh diri. Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan pentingnya peran dukungan sosial terhadap pencegahan individu memiliki ide bunuh diri, individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dapat mencegah atau menurunkan intensitas pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu dukungan sosial akan menjadi satu faktor dominan dan variabel bebas dari penelitian ini.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut; apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri pada remaja perempuan pengguna media sosial.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri pada remaja perempuan pengguna media sosial.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah kajian pengetahuan bidang psikologi klinis, terutama dalam mengenali dukungan sosial dan ide bunuh diri.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat terkait dukungan sosial memiliki hubungan dengan ide bunuh diri pada remaja perempuan pengguna media sosial. Remaja diharapkan dapat mencari dukungan sosial dari sekitarnya karena tingginya dukungan sosial yang dimiliki pada remaja perempuan pengguna media sosial berhubungan dengan rendahnya ide bunuh diri pada remaja.