

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja sering kali diwarnai oleh kondisi stres karena pubertas merupakan periode puncak pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun mental (Miller dan Prinstein, 2019). Santrock (2016) menjelaskan bahwa masa remaja sering dianggap sebagai periode yang rentan dan tidak stabil karena banyaknya perubahan besar yang terjadi, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan seperti pertumbuhan pesat dan perkembangan karakteristik seksual sekunder akibat pubertas. Santrock (2003), remaja akhir umumnya mencakup rentang usia 15 hingga 22 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Remaja akhir sering kali dihadapkan pada tantangan-tantangan dalam pencarian identitas diri, pencapaian kemandirian, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih matang. Mereka juga biasanya mulai mempersiapkan diri untuk peran-peran dewasa seperti pekerjaan, pendidikan tinggi, dan kehidupan sosial yang lebih luas.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Selama periode ini, individu sering kali menghadapi tantangan yang kompleks, seperti tekanan akademis, dinamika sosial, dan perubahan identitas diri (Steinberg, 2014). Pada beberapa remaja, tantangan-tantangan ini dapat menjadi faktor risiko yang meningkatkan

kemungkinan munculnya ide bunuh diri. remaja sangat rentan terhadap ide bunuh diri dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, masalah keluarga, dan perundungan (bullying) (Evans, Hawton, & Rodham, 2005). Selain itu, faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, dan rasa tidak berharga sering kali menjadi pemicu utama munculnya ide bunuh diri pada remaja (Hawton et al., 2012).

Rudd (1989) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai pemikiran tentang mengakhiri hidup yang dapat berkisar dari pertimbangan singkat hingga rencana yang lebih rinci, sering ditemukan di kalangan mahasiswa dengan prevalensi yang signifikan. Joiner (2005), mengungkapkan ide bunuh diri mencakup perasaan keterkucilan dan persepsi bahwa diri adalah beban bagi orang lain, yang diperparah oleh kemampuan yang diperoleh untuk mengatasi rasa takut terhadap kematian dan rasa sakit. Reynolds (1991) mengungkapkan bahwa ide bunuh diri merupakan pikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri dan keinginan untuk bunuh diri, serta dapat dianggap menjadi tanda utama untuk resiko bunuh diri yang lebih serius. Ide bunuh diri sendiri dapat diartikan sebagai rencana untuk segera mengakhiri hidup sendiri. Ide ini dikaitkan dengan peningkatan risiko upaya bunuh diri di masa mendatang. Kemunculan ide bunuh diri merupakan tanda penting dari tekanan psikologis dan memerlukan perhatian ekstra dalam evaluasi klinis. Jika tidak segera ditangani, hal ini dapat memicu perilaku percobaan bunuh diri.

Rudd (1989) menjelaskan bahwa ide bunuh diri memiliki dua aspek antara lain (1) Frekuensi aspek ide bunuh diri dimana aspek frekuensi merujuk pada seberapa

sering seseorang, dalam hal ini remaja, memiliki pikiran tentang bunuh diri. Aspek ini penting karena memberikan gambaran tentang sejauh mana ide bunuh diri menjadi bagian dari pemikiran sehari-hari seorang remaja. Pikiran yang lebih sering muncul menunjukkan peningkatan risiko dan kebutuhan akan perhatian lebih dalam penilaian dan intervensi. (2) Intensitas pikiran bunuh diri dimana aspek ini merujuk pada seberapa kuat dan mendalam pikiran tentang bunuh diri tersebut. Pikiran yang lebih intens menunjukkan bahwa remaja tersebut mengalami tekanan yang lebih besar dan mungkin memiliki kesulitan yang lebih signifikan dalam mengatasi pikiran tersebut. Intensitas yang tinggi menunjukkan risiko yang lebih besar untuk tindakan bunuh diri.

Konick & Gutierrez (2005) menemukan bahwa individu yang menjadi mahasiswa memiliki risiko bunuh diri yang lebih tinggi daripada individu yang tidak berkuliah. Mahasiswa umumnya berada pada masa usia perkembangan dewasa awal yaitu antara 18-25 tahun. Oppong, Kugbey, Osafo., Quarshie & Sarfo (2017). menyatakan bahwa persentase pemikiran bunuh diri, rencana bunuh diri, dan percobaan bunuh diri sangat tinggi pada usia 14 hingga 18 tahun ke atas di Ghana.

Pemikiran bunuh diri pada remaja umumnya meningkat pada usia 12 sampai 17 tahun dan akan memiliki risiko 12 kali lebih besar untuk melakukan percobaan bunuh diri pada usia 30 tahun (Cha et al., 2018). Bahkan di Amerika Serikat bunuh diri juga menjadi penyebab kedua kematian remaja (Curtin et al., 2018). Bilsen (2018) menjelaskan bahwa durasi proses bunuh diri bervariasi, namun transisi dari pemikiran bunuh diri ke tindakan bunuh diri dapat terjadi secara tiba-tiba dan tidak

terduga, terutama pada remaja. Pemikiran bunuh diri merupakan tahap awal yang mendahului upaya untuk melakukan tindakan bunuh diri (Ranieri, et al., 1987; Hadriami, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Rudd (1989) didapati dua aspek ide bunuh diri yaitu frekuensi pemikiran bunuh diri dimana didapati Lebih dari 43% dari 737 mahasiswa yang disurvei mengalami beberapa tingkat ide bunuh diri. Kemudian tindakan berdasarkan pemikiran dimana 14,9% dari remaja yang memiliki ide bunuh diri bertindak berdasarkan pemikiran tersebut tanpa mencoba bunuh diri. Didapati 5,5% telah benar-benar melakukan percobaan bunuh diri. O'Connor (2011) menjelaskan bahwa individu yang melakukan bunuh diri pada awalnya mengembangkan *Suicidal Ideation* (ide bunuh diri). *Suicidal Ideation* merupakan ekspresi yang luas dari keinginan untuk mati sampai pada perencanaan untuk melakukan bunuh diri. Ide ini biasanya disampaikan kepada orang lain ataupun hanya berupa dorongan-dorongan dari dalam diri (Rudd, 1989).

Pada penelitian yang dilakukan Artissy et al (2022). Didapati dari 210 mahasiswa, sebanyak 80% mahasiswa memiliki ide bunuh diri pada tahap lanjut, dimana individu memiliki kesiapan, baik fisik maupun psikis untuk melakukan percobaan bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021). Penelitian yang dilakukan Fitriani & Kurniasari (2020), didapati bahwa 15% dari 1200 remaja yang disurvei melaporkan pernah memiliki ide bunuh diri. Laporan Riset Kesehatan Dasar (2018), didapati prevalensi ide bunuh diri di Indonesia mencapai sekitar 6.1% pada remaja berusia 15-24 tahun. Laporan ini juga mengaitkan prevalensi ini dengan tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi di kalangan remaja. Menurut UNICEF

(2020), menyoroti bagaimana tekanan sosial, stigma terhadap masalah kesehatan mental, dan kurangnya akses ke layanan kesehatan mental mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. UNICEF juga mencatat bahwa 1 dari 5 remaja mengalami ide bunuh diri pada tahun 2020. Universitas Indonesia (2021), mengidentifikasi bahwa sekitar 20% dari remaja yang disurvei di Jakarta pernah mengalami ide bunuh diri. Faktor utama yang berkontribusi termasuk tekanan akademis, pengalaman bullying, dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian ini juga menekankan peran penting keluarga dan sekolah dalam mendeteksi tanda-tanda dini.

Wawancara yang dilakukan kepada 11 sumber yang memiliki ide bunuh diri didapati 8 dari 11 orang ya memiliki ide bunuh diri hanya sebatas memikirkan ide bunuh diri mereka dan pemikiran tersebut tidak terlalu mengganggu dimana 8 orang tersebut hamper mengatakan hal yang sama yaitu pemikiran mereka muncul dikarenakan mereka mengalami hal yang berat dalam hidupnya dan mereka mulai mempertanyakan pentingnya hidup mereka bagi diri sendiri dan orang lain jika mereka masih ada namun 3 sisanya mendapati bahwa pemikiran mereka mengganggu hingga merencanakan bunuh diri secara konkret dengan mengatakan cara-cara mereka ingin bunuh diri dengan contoh gantung diri, meminum racun, dan lompat dari gedung sebagai rencana mereka dan tidak jarang jika mereka terdapat di situasi yang ideal untuk melakukan tindakan bunuh diri maka ide mereka akan muncul dengan sendiri dan hal tersebut membuat mereka tidak dapat fokus terhadap kegiatan yang sedang mereka jalani. Siregar (2021) Ide bunuh diri memiliki dampak yang luas, tidak hanya bagi individu yang mengalaminya tetapi

juga bagi keluarga dan masyarakat. Dampak ini mencakup trauma psikologis bagi keluarga, dampak sosial, dan beban ekonomi terkait dengan perawatan kesehatan mental.

Menurut Oltmanns dan Emery (2012), salah satu penyebab bunuh diri adalah faktor psikologis. Individu yang memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depannya dapat memicu keinginan untuk bunuh diri. Bagi beberapa individu dengan pandangan negatif tersebut, bunuh diri dianggap sebagai solusi untuk mengakhiri penderitaan yang tidak tertahankan. Oleh karena itu, orang yang bunuh diri sebenarnya bukan karena remaja menginginkan kematian, tetapi karena remaja tidak dapat menemukan cara untuk mengatasi masalah yang remaja hadapi. Sebaliknya, remaja yang dapat memahami diri sendiri tanpa mengkritik penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan, serta menyadari bahwa hal-hal tersebut adalah bagian dari kehidupan, cenderung menciptakan kehidupan yang lebih positif dan Bahagia. Serta remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi. Dimana *self compassion* adalah sikap kasih sayang dan kebaikan terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Neff, 2003). Remaja yang memiliki self-compassion yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang datang dari lingkungan internal maupun eksternal tanpa terjerumus ke dalam pola pikir yang merusak diri sendiri, termasuk ide bunuh diri.

Salah satu pendekatan penting dalam memahami dan mengatasi ide bunuh diri pada remaja adalah dengan memperhatikan faktor perlindungan seperti *self compassion*. Self-compassion, atau belas kasih terhadap diri sendiri, dapat berperan

sebagai faktor pelindung yang mengurangi risiko ide bunuh diri dengan meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi tingkat kritik diri (Neff, 2003; Wong & Mak, 2013) Dalam konteks ini, pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara self-compassion dan ide bunuh diri pada remaja menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif dan tepat sasaran.

*Self compassion* merupakan pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003) dan *self-compassion* juga merupakan penerimaan terhadap segala kekurangan yang ada didalam diri (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Menurut Neff (2009) terdapat komponen aspek dalam *self compassion* seperti *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* dapat memberikan belas kasih atau kebaikan terhadap diri sendiri terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan, *common humanity* dengan merasa bahwa banyak diluar sana individu yang memiliki nasib sama layaknya dirinya atau bahkan lebih buruk, *mindfulness* menahan pikiran dan perasaan menyakitkan seseorang dalam kesadaran yang seimbang daripada mengidentifikasi secara berlebihan. Menurut Neff (2003) *Self compassion* terbagi menjadi 3 komponen utama yang saling berlawanan serta hubungan mutualisme yaitu Kebaikan pada diri sendiri dibandingkan dengan penilaian terhadap diri sendiri, perasaan kemanusiaan bersama dibandingkan dengan perasaan isolasi, dan kesadaran penuh dibandingkan dengan *over-identification* (Gilbert, 2009).

Kemampuan untuk memahami diri sendiri tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan, disertai dengan pemahaman bahwa hal tersebut

merupakan bagian dari kehidupan, dikenal sebagai *self compassion*. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi tidak mudah menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup. Remaja juga mampu memperbaiki kesalahan dan mengubah perilaku yang kurang produktif untuk menghadapi tantangan baru (Germer & Neff, 2013). Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan ide bunuh diri pada remaja?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self compassion* dengan ide bunuh diri pada remaja

## **C. Manfaat Penelitian**

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan Kontribusi secara teoritis sebagai bahan pengetahuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian di bidang psikologi klinis yang terkait dengan hubungan antara *self compassion* dengan ide bunuh diri pada remaja.

### b. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi masalah ide bunuh diri pada remaja dan menjadi dasar bagi program intervensi bagi remaja yang memiliki ide bunuh diri dengan cara meningkatkan self-compassion.