

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH
DENGAN KECENDERUNGAN BUNUH DIRI PADA REMAJA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**ANASTASIA EFRIN WIJAYANTI
02410025**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WANGSA MANGGALA
YOGYAKARTA**

2007

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan aset besar untuk pembangunan. Dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan tahun 2000 dan sesudahnya dan dalam menghadapi berbagai macam hambatan dalam pembangunan, maka perlu dilakukan pengembangan sumber daya manusia.

Dari sekian banyak jumlah penduduk Indonesia, ternyata para remaja merupakan salah satu komponen yang jumlahnya cukup besar. Menurut catatan dalam *The World's Youth* (1994) jumlah penduduk usia 10 – 24 tahun di Indonesia adalah 62,6 juta jiwa atau sebesar 34% dari jumlah penduduk Indonesia secara keseluruhan.

Remaja atau *adolescence* adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa

dewasa. Masa remaja berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, tetapi juga bukan termasuk golongan orang dewasa (Monks dkk, 1992). Yusuf (2004) membagi remaja dalam tiga golongan yaitu (a) remaja awal: 12-15 tahun; (b) remaja madya: 15-18 tahun; dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Di antara golongan-golongan tersebut, golongan remaja madyalah yang dirasa berada pada titik paling rawan. Menurut Sarwono (2004), pada tahap remaja madya ini seorang remaja sangat membutuhkan kawan. Ia senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narcistic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu remaja pada tahap ini berada dalam kondisi

kebingungan karena tidak tahu harus bagaimana dan berbuat apa.

Adanya berbagai tekanan tersebut membuat remaja selalu merasa ditimbuni berbagai masalah. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikan masalah tersebut menurut kepuasannya, misalnya saja menyalahgunakan obat-obatan, seks bebas, dan bunuh diri (Hurlock, 1994).

Bunuh diri adalah istilah yang digunakan ketika seseorang bermaksud mengakhiri hidupnya dengan perbuatannya sendiri (Hanati, 2004). Sementara itu, Kartono (1990) mengatakan kecenderungan bunuh diri adalah keinginan berulang-ulang untuk menghentikan hidup atau menyakiti diri yang dilakukan secara sadar dengan tujuan mencapai kematian.

Bunuh diri saat ini telah menjadi suatu fenomena yang berkembang pesat di berbagai negara, sebut saja Amerika, Jepang, Jerman, Perancis, Inggris, Yunani, Cina, Israel, dan masih banyak di berbagai negara lainnya. Angkanya tiga kali lipat dalam 30 tahun terakhir. Setiap tahun sekitar 25000 orang bunuh diri. Bermula pada kira-kira usia 15 tahun, angka bunuh diri mulai bertumbuh pesat. Bunuh diri merupakan 12% penyebab kematian pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Santrock, 2002).

Gambaran berbagai data di atas, tentunya sangatlah memprihatinkan. Mengapa remaja mencoba bunuh diri? Tidak ada jawaban yang sederhana atas pertanyaan yang penting ini (Cole dalam Santrock 2002). Remaja diharapkan berkembang menuju ke

hal-hal yang positif, karena remaja adalah penerus bangsa. Santrock (2002) mengatakan, dengan perubahan secara fisik, kognitif, maupun psikologis, remaja diharapkan menuju ke keadaan yang lebih baik dan matang dari pada masa kanak-kanak. Adanya semua perubahan itu seharusnya membuat remaja menjadi dewasa. Remaja diharapkan bisa memecahkan masalah-masalah hidup yang riil dengan baik dan mampu berpikir logis. Idealnya remaja mau menceritakan permasalahannya kepada keluarga, bersifat lebih terbuka, tidak mudah putus asa, serta berpikir positif. Hendaknya mereka bereksperimen dengan cara-cara yang logis untuk menyelesaikan permasalahannya. Tetapi pada kenyataannya tidaklah demikian. Banyak remaja yang justru berputus

asa dan tidak dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik hingga akhirnya mengambil langkah untuk bunuh diri.

Stuart dan Sundeen (1998) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku bunuh diri adalah kemampuan pemecahan masalah yang rendah. Bunuh diri merupakan keputusan terakhir dari individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Begitu perlunya kemampuan untuk memecahkan masalah, akan tetapi kebanyakan dari masyarakat belum berlatih menjadi orang yang benar-benar sudah memikirkan proses pemecahan masalah secara intensif.

Remaja yang bunuh diri terbukti kurang memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah interpersonal dan sosial (William, 1992). Remaja yang

cenderung melakukan bunuh diri biasanya dalam keadaan depresi yaitu memiliki penilaian negatif, dan membesar-besarkan masalah, dan semakin pesimis (Holmes, 1991).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kemampuan pemecahan masalah dengan kecenderungan bunuh diri pada remaja?”

METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah kecenderungan bunuh diri sebagai variabel tergantung dan kemampuan pemecahan masalah sebagai variabel bebas.

kecenderungan bunuh diri merupakan keinginan berulang-ulang untuk menghentikan hidup atau menyakiti diri yang dilakukan secara sadar dengan tujuan mencapai

kematian, sedangkan Kartono dan Gulo (1987) menyatakan bahwa kemampuan pemecahan masalah adalah kemampuan pemecahan kesukaran atau kewajiban pemberian jawaban terhadap suatu masalah yang mengarah kepada pencapaian tujuan tertentu.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa kelas II SMU. Subjek terdiri dari 25 siswa laki – laki dan 40 siswa perempuan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala. Skala yang digunakan yaitu skala kecenderungan bunuh diri dan skala kemampuan pemecahan masalah.

Aspek – aspek yang diungkap dalam skala kecenderungan bunuh diri mengacu pada aspek – aspek yang dikemukakan Kartono (2000) yaitu:

- a. Ambivalensi sadar atau tidak sadar antara keinginan untuk mati dan untuk hidup.
- b. Depresi, perasaan tanpa harapan, tidak berdaya, sia-sia, merasa tidak mampu mengatasi segala kesulitan hidup, merasa sudah lelah total, secara fisik maupun secara mental.
- c. Selalu dihantui atau dikejar-kejar rasa cemas, takut, tegang, marah, dendam, berdosa atau bersalah.
- d. Kekacauan atau khaos kepribadian, mengalami kondisi disorganisasi atau disintegrasi personal, mengalami kebuntuan, terdapat pengerutan kognitif, tidak mampu melihat alternatif penyelesaian masalah, bahkan meyakini keterbatasan dan kelemahan potensi sendiri.
- e. Hilangnya kegairahan hidup, hilang minat terhadap aktivitas sehari-hari, hilang gairah seksnya, tidak berminat terhadap masyarakat sekitar.

Banyak merasakan penderitaan jasmaniah, mengalami insomnia, anoreksia dan symptom-symptom psikosomatis.

Aitem skala kecenderungan bunuh diri berjumlah 60 aitem. Hasil uji validitas dan reliabilitas menghasilkan koefisien validitas aitem yang bergerak dari 0,357 sampai dengan 0,734 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,918.

Aspek yang diungkap dalam skala kemampuan pemecahan masalah adalah menurut pendapat Gibson (1994) yaitu:

- a. Menentukan tujuan, yaitu ketika menemui masalah, individu harus segera mencari jalan keluar permasalahan dengan segera menentukan tujuan.
- b. Mengidentifikasi alternatif, yaitu individu dituntut untuk mencari jalan keluar dengan cara pandang yang luas, tidak berpikir sempit, menilai alternatif dari berbagai sudut pandang.
- c. Mengevaluasi alternatif, yaitu individu harus bersifat terbuka dengan pihak lain, mau menerima saran dan kritik serta bantuan demi terciptanya pemecahan masalah.
- d. Memilih alternatif, yaitu setelah mengevaluasi berbagai alternatif, individu bias menetapkan mana alternatif pemecahan masalah yang tepat untuk digunakan.
- e. Melaksanakan keputusan, yaitu individu menetapkan sebuah alternatif pemecahan masalah yang harus segera dilaksanakan.

Aitem skala kemampuan pemecahan masalah berjumlah 40 aitem. Hasil uji validitas dan reliabilitas menghasilkan koefisien validitas aitem yang bergerak dari 0,3176 sampai dengan 0,7325 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,9352.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil korelasi *product moment* dari Karl Pearson diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan pemecahan masalah dengan kecenderungan bunuh diri pada remaja. Semakin tinggi kemampuan pemecahan masalah maka semakin rendah kecenderungan bunuh diri, dan sebaliknya, semakin rendah

kemampuan pemecahan masalah maka semakin tinggi kecenderungan bunuh diri, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Hasil koefisien korelasi sebesar ($r_{xy} = -0,468$; $p < 0,01$).

Diterimanya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa kemampuan pemecahan masalah dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan bunuh diri pada remaja. Subjek dengan Kemampuan pemecahan masalah yang tinggi menurut Rahmat (1999) dan Anderson (1980) memiliki ciri: adanya motivasi yang tinggi, kepercayaan dan sikap yang tepat, fleksibilitas, kestabilan emosi, berpikir positif tentang masalah yang dihadapi, berpikir positif tentang kecakapan diri dalam menyelesaikan masalah,

dan berpikir sistematis. Subjek yang memiliki kemampuan pemecahan masalah yang tinggi akan dapat meminimalkan timbulnya kecenderungan bunuh diri yang tercermin dalam kondisi ambivalensi, ras tidak ada harapan/tidak berdaya, rasa cemas, disorganisasi/disintegrasi personal, kehilangan minat, dan psikosomatis (Kartono, 2000).

Kecenderungan bunuh diri subjek pada penelitian berada pada taraf sedang yaitu sebesar 73,85%. Hasil kategorisasi skala kemampuan pemecahan masalah menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah tinggi yaitu sebesar 86,15%. Hal ini karena dipengaruhi oleh inteligensi subjek, usia subjek yang semakin matang, kompetensi,

pengalaman, konsentrasi, dan kreativitas yang dimiliki.

SARAN DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: ada hubungan negatif antara kecenderungan bunuh diri dengan kemampuan pemecahan masalah. Semakin tinggi kemampuan pemecahan masalah maka kecenderungan bunuh diri semakin tinggi pula. Sumbangan kemampuan pemecahan masalah terhadap kecenderungan bunuh diri sebesar 21,9%, berarti masih ada 78,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

a. Diharapkan subjek dapat terus mempertahankan dan

meningkatkan kemampuan pemecahan masalah yang dimiliki agar terhindar dari rasa yang mengarah pada kecenderungan bunuh diri. Cara agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dikemukakan oleh Honey (1989) yaitu tidak pernah menunda-nunda dalam menyelesaikan suatu persoalan tetapi segera mencari alternatif yang paling tepat untuk penyelesaian masalah, optimisme yang sehat, artinya suatu persoalan dianggap sebagai suatu tantangan yang justru mendorong semangat seseorang untuk segera menyelesaikannya dan adanya keyakinan bahwa tidak ada persoalan yang tidak dapat dipecahkan. Subjek hendaknya juga meningkatkan religiusitas dengan cara berdoa dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang

bersifat keagamaan karena remaja dengan religiusitas yang cukup tinggi juga memiliki sikap positif dan optimis, yang diperkuat dengan hasil penelitian Hismawati (2002) bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan berpikir positif pada remaja.

b. Subjek diharapkan dapat meminimalkan keinginan-keinginan untuk bunuh diri. Cara agar dapat menghindari keinginan-keinginan untuk bunuh diri diantaranya dengan menceritakan permasalahan yang dihadapi baik dengan orang tua maupun dengan teman dekat, mengisi waktu luang dengan hal-hal yang positif misalnya saja membaca, mengikuti les, serta mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian

dengan topik yang sama disarankan untuk:

- a). Mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya kecenderungan bunuh diri pada remaja seperti halnya kondisi sosio ekonomi, prestasi akademik, tampilan fisik yang buruk sehingga dirasakan tidak menarik ataupun pandangan hidup negatif yang dimiliki, serta religiusitasnya.
- b). Subjek penelitian sebaiknya diperluas, misalnya saja pada anak-anak, pada lansia, pada penderita cacat fisik, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, B. F. 1980. *The Complete Thinker: A Handbook of Technique for Creative and Critical Problem Solving*. New Jersey: Prentice Hall.
- Gibson L., John M. I., & James H.D., Jr. 1994. *Organizations*. New York: Irwin, Inc.
- Hanati, N. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto
- Holmes, D. 1991. *Abnormal Psychology*. New York: Herper Collins Publisher, Inc.
- Honey, P. (1989). *Memecahkan Persoalan Pribadi*. Psikologi Populer. Jakarta: Arcan.
- Hurlock, E. 1994. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Gulo. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung: Penerbit CV Pioner Jaya.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Penerbit Mandar Madju.
- Monks, F. J. dkk. 1992. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rakhmat, J. 1999. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Edisi Kelima, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, W. S. 2003. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Stuart, G. W., and Sundeen, S. J., 1998. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Ed., Mosby Year Book, USA..
- The World's Youth*. (1994). Marakya Bunuh Diri Remaja. www.Republika. Com. Diakses 5 oktober 2005.
- Yusuf, S. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Penerbit Remaja Rosda Karya.