

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan pengembangan potensi dirinya secara aktif guna memiliki kemampuan yang diperlukan bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa serta negara (UU No. 20 Tahun 2003 1(1)). Pendidikan formal memiliki jenjang mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, hingga pendidikan tinggi. Simatupang dan Yuhertiana (2021) menyebutkan pendidikan tinggi merupakan lembaga ilmiah yang memiliki tugas dalam penyelenggaraan pendidikan serta pengajaran di atas perguruan tingkat menengah, dan juga lembaga yang berwenang memberikan pendidikan serta pengajaran berdasarkan kebudayaan dan kebangsaan Indonesia melalui cara yang ilmiah. Pendidikan tinggi atau dengan istilah perguruan tinggi harus mampu menciptakan dan menerapkan metode pembelajaran baru agar mahasiswa dapat mencapai tujuan pembelajaran melalui berbagai aspek seperti sikap, pengetahuan, serta keterampilan yang sesuai dan efektif (Simatupang & Yuhertiana, 2021).

Sumanto (2014) menyebutkan bahwa usia mahasiswa berkisar antara 18-25 tahun, yang mana usia 18-25 tahun berada pada fase dewasa awal menurut Santrock (2012). Sebagai mahasiswa, mengenyam pendidikan di perguruan tinggi merupakan fase transisi yang kritis dalam kehidupan, dimana mahasiswa harus menghadapi perubahan yang cukup signifikan (Santrock, 2012). Mahasiswa dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan sistem pembelajaran yang

baru agar dapat menghadapi tugas-tugas yang kompleks, mengatasi permasalahan-permasalahan terkait peran baru sebagai mahasiswa agar dapat memenuhi harapan orang tua dan diri sendiri akan masa depan yang lebih baik (Hazima & Cahyono, 2024). Mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang asing, membangun dan menguatkan hubungan sosial yang baru maupun yang sudah terjalin sebelumnya, serta menghadapi konflik peran dan identitas sebagai pelajar (Maunder dalam Hazima & Cahyono, 2024). Berdasarkan hasil penelitian Habiballah dan Baarii (2024), kesulitan dalam penyesuaian diri mahasiswa memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan baik pada kehidupan perkuliahan akan merasakan dampak psikologis seperti kesepian, kerinduan, kesedihan, hingga depresi (Hazima & Cahyono, 2024).

Santrock (2012) menyebutkan bahwa sama halnya dengan peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi juga memicu adanya perubahan dan stres. Mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi kembali mengulangi fenomena *top-dog*, yaitu suatu kondisi dimana siswa yang sebelumnya berada di posisi paling senior dan berkuasa di sekolah menengah, kini kembali menjadi kelompok yang paling junior dan lemah di lingkungan perguruan tinggi. Perubahan status dan hierarki ini dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, hilangnya rasa kompetensi, dan tekanan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa baru. Hasil penelitian Lalenoh et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa merasakan stres dari tingkat stres ringan sampai berat dengan mayoritas subjek berada pada tingkat stres sedang. Sejalan

dengan itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Halim (2023) didapatkan bahwa 85,4% mahasiswa paling banyak mengalami stres pada tingkat tinggi. Tingginya tingkat stres hidup ini dapat dihubungkan dengan peningkatan ide bunuh diri (Khan et al. dalam Huang & Wang, 2019).

Beck, Kovacs, dan Weissman (1979) menyebutkan bahwa ide bunuh diri ialah pemikiran atau hasrat seseorang untuk mengakhiri hidup tanpa disertai tindakan nyata untuk mengakhiri hidup. Ide bunuh diri juga merupakan pemikiran umum individu yang relatif ringan tentang kematian dan keinginan untuk mati hingga gagasan serius tentang rencana serta cara tertentu untuk mengambil nyawanya (Reynolds, 1991). Sejalan dengan itu, Klonsky dan May (2015) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai rencana, angan-angan, pemikiran, atau perencanaan untuk melakukan bunuh diri. Bantjes *et al.* (2016) menyebutkan bahwa ide bunuh diri adalah proses kognitif dimana seseorang memiliki pemikiran akan kematian dan hasrat untuk mati. Dimensi-dimensi ide bunuh diri menurut Beck, Kovacs, dan Weissman (1979) adalah hasrat bunuh diri aktif, persiapan, dan hasrat bunuh diri pasif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Idham, Sumantri, dan Rahayu (2019) didapatkan bahwa 58,1% subjek memiliki ide dan upaya bunuh diri yang tergolong tinggi. Kemudian hasil penelitian Hamzah dan Triwahyuni (2023) didapatkan 19,3% mahasiswa memiliki ide bunuh diri pada kategori tinggi serta sebagian besar mahasiswa (65,5%) memiliki ide bunuh diri pada kategori sedang. Untuk lebih menggambarkan prevalensi ide bunuh diri di kalangan mahasiswa dan mengumpulkan wawasan kualitatif, peneliti juga melakukan wawancara mengenai

ide bunuh diri pada mahasiswa dengan panduan wawancara yang didasarkan pada aspek ide bunuh diri Beck, Kovacs, dan Weissman (1979). Subjek berjumlah 4 orang mahasiswa yang berada di kisaran usia 18-25 tahun. Peneliti memilih subjek-subjek tersebut untuk diwawancara sebab peneliti melihat serta mengetahui adanya stres serta pengalaman negatif yang dialami oleh subjek. Wawancara dilakukan di Kabupaten Sleman pada rentang waktu 25 Oktober 2024 sampai 3 November 2024.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 2 orang subjek memiliki hasrat bunuh diri aktif (*active suicidal desire*). Hal ini ditunjukkan dengan subjek R yang mengaku telah menelan banyak obat hingga tidak sadarkan diri dan bertekad untuk mati, serta subjek G yang memiliki tekad untuk mati sampai membuat perencanaan untuk bunuh diri. Kemudian 3 dari 4 subjek sudah mempersiapkan untuk bunuh diri (*preparation*). Aspek persiapan dari seluruh subjek hanya sampai mempersiapkan metode dan alat untuk bunuh diri serta tidak memikirkan waktu untuk mati.

Seluruh subjek secara impulsif ingin melakukan bunuh diri dalam rentang waktu yang singkat setelah dikenai pemicu seperti tidak dianggap berharga oleh keluarga, penghianatan, dan mendapat makian. Hal ini ditunjukkan dengan subjek R yang menyiapkan kematiannya dengan memikirkan metode overdosis sebagai cara untuk mati, R juga telah mengumpulkan 25 buah pil untuk dia telan. Subjek N telah memikirkan beberapa metode untuk mati, seperti tenggelam dan mencekik lehernya hingga kehabisan nafas. Sementara itu subjek G merencanakan tempat bunuh diri tapi tidak dengan metode dan waktu bunuh dirinya. Serta pada aspek *passive suicidal desire* ditunjukkan dengan seluruh subjek, yakni subjek R, G, N,

dan T, menyatakan bahwa mereka memiliki pemikiran untuk bunuh diri tanpa disertai keinginan untuk benar-benar mati serta menutupi rencana bunuh dirinya dari orang lain.

Santrock (2012) menyebutkan bahwa orang dewasa muda memiliki berbagai perubahan kognitif, dan menyebutnya sebagai pemikiran postformal (*postformal thought*). Pemikiran postformal merupakan pemikiran yang menuntut keterlibatan pemahaman bahwa jawaban sebuah masalah menuntut pemikiran reflektif dan bervariasi dari situasi yang satu ke situasi lain. Pemikiran postformal juga mencakup keyakinan bahwa solusi suatu permasalahan haruslah bersifat realistis serta faktor emosional dan subjektif dapat mempengaruhi pemikiran individu (Santrock, 2012). Berk (dalam Nur, Latipah, & Izzah, 2023) menyebutkan bahwa teori perkembangan kognitif pada mahasiswa yang termasuk kedalam dewasa awal menunjukkan bahwa interaksi antara faktor intrapersonal (upaya pribadi) dan interpersonal (pengalaman sosial) memfasilitasi perkembangan pemikiran rasional, fleksibel, dan pragmatis, yang ditandai oleh penerimaan ketidakpastian dan kemampuan beradaptasi dalam situasi kompleks untuk mencapai solusi inovatif.

Ide bunuh diri yang dipertahankan secara berkelanjutan dapat meningkatkan percobaan maupun tindakan bunuh diri, berdampak buruk terhadap kesehatan mental, serta dapat menyebabkan penurunan kepuasan hidup pada mahasiswa (Febriana *et al.*, 2021). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Drum *et al.* (dalam Zada *et al.*, 2021) pada 26.000 mahasiswa dari 70 kampus dan universitas menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seperti pemikiran, intensi, dan tindakan bunuh diri mempengaruhi profesionalitas serta kehidupan pribadi

mahasiswa. Kemudian hasil penelitian Ivey-Stephenson *et al.* (2020) menunjukkan bahwa pengalaman ide bunuh diri, perencanaan untuk bunuh diri, dan percobaan bunuh diri menjadi penyebab adanya resiko bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Bakken *et al.* (2024) menunjukkan beberapa faktor protektif terhadap ide bunuh diri pada remaja yang bertransisi ke dewasa antara lain: strategi koping, persepsi diri, aktivitas fisik, faktor sosial, dan lingkungan sekolah. Depresi dan kecemasan, alkohol dan obat-obatan berbahaya, kurangnya dukungan sosial keluarga dan teman, konflik dengan orang tua, disregulasi afektif, dan kerentanan terhadap iritabilitas dan pengaruh negatif juga turut menyumbang resiko adanya ide bunuh diri (Bantjes *et al.*, 2016). John dan Gross (dalam Adinda & Prastuti, 2021) menyebutkan bahwa terdapat faktor resiko yang dapat dihubungkan dengan perilaku bunuh diri diantaranya: depresi, tidak adanya atau rendahnya kemampuan koping, tingginya perilaku menghindar dari stressor dan kurangnya hubungan sosial yang dekat. Berdasarkan pemaparan faktor-faktor ide bunuh diri tersebut, peneliti memilih faktor strategi koping sebagai variabel X dalam penelitian ini.

Stres akademik memiliki korelasi positif terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa (Okechukwu *et al.*, 2022). Ketika menghadapi peristiwa stres, seseorang dapat menerapkan mekanisme koping untuk mengatasi dampak peristiwa stres tersebut (Slavich dalam Huang, & Wang, 2019). Selain itu, salah satu faktor resiko perilaku bunuh diri adalah stres yang disertai dengan koping maladaptif (Gusmunardi, Sarfika, & Sasmita, 2023).

Carver dan Connor-Smith (2010) mendefinisikan coping sebagai usaha pencegahan atau pengurangan ancaman, bahaya, dan kerugian, atau untuk mengurangi distress. Strategi coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dipandang sudah membebani atau di luar kemampuan individu (Folkman *et al.*, 1986). Menurut Lambert dan Lambert (2008) strategi coping merupakan cara pengelolaan tuntutan internal atau eksternal yang melebihi sumber daya individu melalui perubahan kognitif dan perilaku yang konstan. Strategi coping juga didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku sebagai respon terhadap tuntutan yang dianggap sebagai ancaman bagi kesejahteraan dirinya (Freire *et al.*, 2020). Dimensi-dimensi strategi coping menurut Carver, Weintraub, dan Scheir (1989) diantaranya dimensi *problem focused coping* yang memiliki aspek antara lain: *active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping, seeking social support for instrumental reasons*. Kemudian dimensi *emotional focused coping* yang memiliki aspek antara lain: *seeking emotional support, focusing on and venting of emotion, behavioral disengagement, mental disengagement, positive reinterpretation of growth, denial, acceptance, dan turning to religion*.

Kecenderungan melakukan perilaku bunuh diri pada individu muncul karena adanya perasaan yang sangat memberatkan dalam hidup sehingga timbul anggapan bahwa bunuh diri merupakan solusi yang disebabkan kelabilan dan ketidakmatangan emosi (Mumtaza, Safira, & Wulandari, 2024). Dalam hal ini, strategi coping berperan sebagai salah satu mekanisme adaptif dalam merespons ide bunuh diri pada individu (Okechukwu *et al.*, 2024). Carver, Scheir, dan

Weintraub (1989) membagi strategi koping kedalam dua dimensi yakni dimensi *problem focused coping* dan dimensi *emotional focused coping*. Penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan adanya korelasi antara strategi koping, baik pada dimensi *problem focused coping* dan dimensi *emotional focused coping*, terhadap ide bunuh diri.

Penelitian Fitriani (2024) menunjukkan *problem focused coping* memiliki hubungan negatif yang lebih signifikan dengan ide bunuh diri dibandingkan dengan *emotional-focused coping*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Poyraz *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa pasien dengan ide bunuh diri memiliki presentasi *emotion focused coping* dan *dysfunctional coping* yang lebih tinggi serta *problem focused coping* yang lebih rendah dibandingkan dengan pasien tanpa resiko bunuh diri. Berbeda dengan itu, penelitian Rizkitara dan Ningsih (2025) justru mengungkap bahwa individu yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* cenderung memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang lebih banyak menggunakan *problem focused coping*. Sejalan dengan itu, penelitian Mumtaza, Syafira, dan Wulandari (2024) mendukung temuan bahwa *emotional-focused coping* yang buruk dapat meningkatkan ide bunuh diri.

Berdasarkan pemaparan diatas, rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah “Apakah terdapat hubungan antara strategi koping dengan ide bunuh diri pada mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan ide bunuh diri pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dengan menambah pemahaman mengenai hubungan antara strategi koping dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Serta dapat menjadi informasi sebagai acuan pengembangan ilmu pengetahuan.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menurunkan prevalensi ide bunuh diri pada mahasiswa dengan memberikan gagasan terkait cara penerapan strategi koping yang tepat.