

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dewasa ini, bunuh diri telah dipandang sebagai salah satu penyelesaian masalah (Schneidman dalam Maris, Berman, Silverman, dan Bongar, 2000). Bagi sebagian orang, bunuh diri telah menjadi satu-satunya jalan menuju solusi dari masalah hidup yang menekan. Bagai melihat melalui celah pipa, tidak ada harapan dan penyelesaian lain yang tersisa. Sakit yang dirasakan dan pikiran yang berkecamuk sungguh tak bisa lagi dibendung. Mereka melihat tidak ada titik terang di masa depan dan sulit bagi mereka menemukan alasan untuk hidup lebih lama lagi. Mengakhiri hidup menjadi alternatif untuk bebas dari masalah hidup.

Bunuh diri telah menjadi suatu masalah global. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2006 melaporkan bahwa setiap tahunnya di dunia terdapat 10-20 juta orang yang berupaya melakukan bunuh diri dan 1 juta orang diantaranya meninggal karena bunuh diri. WHO memperkirakan angka ini sama dengan satu orang melakukan bunuh diri setiap menit dan satu orang mencoba bunuh diri setiap 3 detik. Berdasarkan data dari Direktur WHO Bidang Kesehatan Mental dan Kekerasan, Benedetto Saraceno (2005) jumlah rata-rata penduduk Indonesia yang meninggal akibat bunuh diri mencapai 24 orang dari 100 ribu penduduk. Dengan jumlah populasi Indonesia yang sekarang sebanyak 220 juta orang, berarti ada 50 ribu orang yang bunuh diri setiap tahunnya dengan usia rata-rata korban yang bervariasi dari belasan tahun sampai dengan 65 tahun. Prevalensi ini cenderung meningkat setiap tahunnya (Surilena, 2005).

Merespon angka kematian yang begitu tinggi, hendaknya bunuh diri tidak dipandang sebelah mata. Meskipun demikian, bunuh diri juga bukanlah hal yang mudah untuk dipahami. Perilaku bunuh diri sendiri tidak terbatas hanya pada perilaku bunuh diri yang berhasil dilakukan, tetapi juga pada percobaan bunuh diri, pikiran bunuh diri, dan perilaku melukai diri baik dengan intensi mati ataupun tidak mati (Maris dkk., 2000). Bunuh diri yang berhasil dilakukan biasanya didahului oleh percobaan dan pikiran bunuh diri. Oleh sebab itu, meskipun setiap jenis perilaku tersebut memiliki pengertian yang berbeda, populasi yang melakukannya tumpang tindih (Linehan, dalam Maris dkk.,2000).

Meskipun tidak ada cara yang bisa dilakukan untuk mencegah bunuh diri yang telah terjadi, penambahan angka bunuh diri bisa dicegah melalui percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan. Sebelum berhasil bunuh diri, sekitar 30-40 % pelaku bunuh diri pernah melakukan setidaknya satu kali percobaan bunuh diri (Maris dkk., 2000). Di samping itu, dari kasus-kasus percobaan bunuh diri yang terjadi, sebanyak 25-50% beresiko mengulangi upaya bunuh diri (Beck & Steer, dalam Dieserud, Roysamb, Braverman, Dalgard, & Ekeberg, 2003). Angka pengulangan bunuh diri tersebut lebih tinggi untuk orang yang sudah mencoba bunuh diri berulang kali daripada untuk yang baru pertama kali melakukannya. Percobaan bunuh diri telah dikenal sebagai salah satu faktor prediktif yang paling menentukan perilaku bunuh diri di masa mendatang (Skogman & Ojehagen, 2003; Freedenthal, 2001).

”.....aku tidak cukup kompeten untuk melakukan sesuatu dengan benar. Aku adalah pengecut terbesar di sekolah.... Aku pendek, jelek, mukaku seperti kartun, dagu yang bengkak, kulit yang jelek, mata yang asimetris, dan rambut di mukaku yang tidak tumbuh tepat.....Teman-teman selalu menertawaiku. Aku tidak punya kemampuan, keterampilan, atau bakat. Aku tidak berharga. Aku tidak punya sesuatu yang bisa dibanggakan dan tidak akan pernah punya itu. Aku lebih baik mati daripada hidup dengan membenci diriku. Setiap melihat cermin, aku marah dan sedih dengan pantulan yang ada di depanku.....” (*I Hate Myself & I Want To Die* (2008). <http://www.experienceproject.com>.)

Kutipan wawancara diatas adalah salah satu contoh faktor yang dapat menyebabkan munculnya pikiran bunuh diri. Menurut Bandura, penilaian diri yang disfungsi terutama *perceived-inefficacy* mempunyai peran penting dalam kecemasan dan depresi (dalam Pervine, Cervone, & John, 2005). Di samping itu, Baumeister memperkenalkan istilah “self-concept confusion” dimana individu yang memiliki harga diri yang rendah sebenarnya hanya tidak mengenal diri mereka dengan baik sehingga mengatribusikan hal-hal yang negatif pada diri mereka dan menjadi depresi (dalam Weiten & Lloyd, 2006). Depresi telah lama dikenal sebagai salah satunya, namun mayoritas individu yang mempunyai pikiran bunuh diri tidak memenuhi kriteria simtom depresi yang tinggi (Arria dkk., 2009). Kurangnya dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor resiko pikiran bunuh diri terutama pada tahap perkembangan dewasa awal. Sedangkan faktor yang berhubungan dengan keluarga antara lain konflik dengan orang tua, komunikasi yang buruk, rendahnya dukungan yang dirasakan, dan ketidakberfungsian keluarga. Pikiran bunuh diri juga diasosiasikan dengan ketidakaturan afektif dan gangguan penggunaan alkohol (Arria dkk., 2009). Tetapi, penelitian lain juga mengatakan bahwa mayoritas orang yang mengalami

perasaan depresi dan putus asa malah tidak melakukan percobaan bunuh diri (Pirelli & Jeglic, 2009).

Cara berpikir pada individu yang ingin melakukan bunuh diri dapat berujung pada situasi yang membahayakan. Ketika mereka harus mengatasi masalah yang terjadi, pilihan yang terlihat adalah antara hidup dengan menyedihkan atau mati. Di samping itu, kekakuan kognisi juga menyebabkan individu tidak mampu untuk memikirkan solusi alternatif untuk mengatasi masalahnya sehingga meningkatkan keputusan (*hopelessness*) dalam diri individu. Dengan meningkatnya keputusan tersebut, individu memiliki resiko yang lebih besar untuk bunuh diri.

Di sisi lain ada banyak hal yang mengatakan mengapa seseorang atau sekelompok orang melakukan perbuatan ini, yaitu dikarenakan permasalahan psikologis seperti rasa malu (saya bedakan antara malu dan dilecehkan), rasa takut terhadap sesuatu (sampai dengan tahap phobia dan depresi). Jadi, sebelum seseorang mencoba bunuh diri, dia pastilah terlebih dahulu memikirkan tentang bunuh diri. Umumnya, berpikir tentang bunuh diri bisa dikategorikan pasif dan aktif, dimana pasif berarti ketika memikirkan tentang bunuh diri, subjek bukan pelaku langsung (saya berharap seseorang menabrakku hingga mati), sedangkan aktif berarti subjek merupakan pelaku langsung (saya ingin gantung diri). Kemudian, dia akan memilih metode untuk mengakhiri hidupnya, bersamaan dengan pikiran bagaimana tubuh mereka akan terlihat ketika ditemukan orang lain, seberapa cepat hal itu akan berlangsung, seberapa sakit yang akan dirasakan, memikirkan untuk mengganti metode, dan lain sebagainya. Setelah memilih metodenya, dia akan menentukan waktu yang tepat kecuali jika orang tersebut

tergolong impulsif. Walaupun begitu, banyak orang yang pernah memikirkan tentang bunuh diri tetapi tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri ataupun bunuh diri. Mereka hanya merencanakan, mempertimbangkan, merenungi, dan berfantasi mengenai ide tentang bunuh diri tanpa ada intensi untuk melakukannya, Linehan (dalam Maris dkk., 2000).

Berdasarkan data yang didapat peneliti, apabila individu stres suatu beban dan tidak dapat melakukan coping dengan baik maka akan menyebabkan tingkah lakunya semakin buruk seperti mengalami drop out dari sekolah, hamil pada usia remaja, penggunaan obat-obatan terlarang dan bermasalah dengan hukum, bahkan dapat mengalami depresi dan frustrasi. Hal tersebut dapat memicu individu untuk melakukan tindakan bunuh diri pada akhirnya (NN, Tekanan Publik Picu Bunuh Diri Kelas Menengah, 2003, para 7). Hal tersebut didukung oleh NN (Mengapa Remaja Bunuh Diri, 2004, para 2) yang menyatakan bahwa bunuh diri pada remaja merupakan barometer adanya suatu ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi, atau dengan kata lain kurang tepatnya mekanisme coping dalam mengatasi stres.

Secara umum bunuh diri karena permasalahan psikologis adalah kegagalan seseorang melakukan coping (penyesuaian diri) dari permasalahan yang dihadapinya. Biasanya orang yang melakukan tindakan ini adalah orang yang bersifat introvert dan motodenya biasanya memilih cara yang masih memungkinkan dirinya diselamatkan orang lain, misalnya memilih minum racun yang prosesnya lebih lama untuk meninggal daripada memilih metode menabrakkan diri ke kereta api. Biasanya mereka adalah golongan orang yang

mengalami kesulitan psikologis namun mengutarakan permasalahannya atau mereka merasa tidak ada yang mendukung hidupnya.

Reaksi setiap orang berbeda dalam menghadapi stres, maka strategi coping yang dilakukan akan berbeda pada tiap individu. Hal ini tergantung dari bagaimana individu itu memandang permasalahan atau peristiwa yang sedang mereka hadapi dan dukungan yang mereka dapatkan. Orang yang stres bersusah payah untuk menyesuaikan diri dengan peristiwa tersebut dan menenangkan perasaannya. Mereka memerlukan dukungan dan bantuan dalam banyak keputusan praktis, bahkan keputusan dalam pekerjaan dan pilihan yang paling sederhana sekalipun. Dalam kebingungan sesudah peristiwa-peristiwa sedih itu semua terasa ruwet dan bertumpuk-tumpuk (Tanner, 1988).

Menurut William (Haksasi, 2010) terdapat beberapa perubahan tingkah laku di kalangan remaja yang menunjukkan perilaku pascapercobaan bunuh diri, yaitu ditandai dengan perubahan dramatis dalam mutu prestasi di sekolah, perubahan dalam tingkah laku sosial, penggunaan obat keras atau alkohol secara berlebihan, perubahan dalam tingkah laku sehari-hari dan pola hidup, kesalahan yang sangat berat, kebosanan dan nafsu makan yang menurun, tidak mampu berkonsentrasi, tanda-tanda yang tidak jelas mengenai gangguan mental, membuang harta benda, tidak dapat berkomunikasi dengan anggota keluarga dan teman di sekolah, membolos, isolasi atau sikap yang murung, insomnia (gangguan tidur), kurangnya hubungan baik antara anak dan orang tua, kehamilan di luar nikah, merokok berlebihan, memiliki sejarah penganiayaan anak dalam keluarga, meracuni diri sendiri.

Strategi coping (mekanisme coping) meliputi bagaimana individu memperlakukan suatu keadaan yang menjadi beban, mengerahkan segala upaya untuk mengatasi masalah dan mencoba untuk menguasai dan mengurangi stres (Halonen & Santrock, 1999). Sebagian dari cara individu mereduksi perasaan tertekan, kecemasan, stress atau pun konflik adalah dengan melakukan mekanisme pertahanan diri baik yang ia lakukan secara sadar atau pun tidak. Hal ini sesuai dengan pendapat dikemukakan oleh Freud sebagai berikut: *Such defense mechanism are put into operation whenever anxiety signals a danger that the original unacceptable impulses may reemerge* (Microsoft Encarta Encyclopedia2002).

Freud menggunakan istilah mekanisme pertahanan diri (defence mechanism) untuk menunjukkan proses tak sadar yang melindungi si individu dari kecemasan melalui pemutarbalikan kenyataan. Pada dasarnya strategi-strategi ini tidak mengubah kondisi objektif bahaya dan hanya mengubah cara individu mempersepsi atau memikirkan masalah itu. Jadi, mekanisme pertahanan diri melibatkan unsur penipuan diri.

“...teman-temanku tau soal itu karena aku sempet dirawat dirumah sakit, mereka ada yg perduli ada yang enggak malah kayak aneh liat aku dan ngejauhin aku, mamaku dirumah pun semakin sering marah semenjak itu semakin ngga berubah untuk aku. sedih ya pasti makin sedih, ngerasa tertekan kali sama masalah hidupku, sendiri dikamar tempat paling nyamanuntukku sekarang, aku bersyukur Allah masih nolong aku jadi kuhadapin aja hidupku ygmasih dikasih kesempatan ini walaupun banyak sedihnya.”(wawancara dengan YB , februari 2017).

Kutipan wawancara diatas adalah wawancara yang dilakukan peneliti pada salah satu responden sebelum penelitian dilakukan, dari pendapat di atas dapat

peneliti simpulkan bahwa terdapat beberapa perubahan perilaku seseorang pascapercobaan bunuh diri yaitu sadar akan dirinya tentang kesalahan yang dia lakukan, ada keinginan menjadi lebih baik, lebih suka menyendiri dibandingkan berkumpul, menjadi lebih pendiam dari biasanya, mengalami stres berat, putus asa.

Dengan melihat fenomena tersebut, maka penelitian ini penting dilakukan. Penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi bagaimana strategi coping yang dilakukan orang dewasa. Dukungan sosial dan pandangan positif merupakan faktor penting yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan coping. Pada orang dewasa, mereka akan cenderung kehilangan dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar ketika stres. Hal tersebut dapat mengakibatkan mengalami kesulitan dalam melakukan coping. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam mengenai strategi coping pada orang dewasa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.

B. Fokus Permasalahan

Adapun yang menjadi fokus penelitian ini, penulis ingin melihat hal-hal sebagai berikut:

1. Mengapa orang dewasa melakukan percobaan bunuh diri?
2. Masalah apa saja yang timbul pasca percobaan bunuh diri?
3. Bagaimana strategi coping pada orang dewasa pasca percobaan bunuh diri?

C. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penelitian strategi coping pada orang dewasa yang melakukan percobaan bunuh diri ini layak dilakukan karena sejauh keterbatasan penyelidikan dan pengamatan penulis, masih belum banyak yang meneliti strategi coping pada pelaku percobaan bunuh diri pada orang dewasa.

Berikut ini beberapa contoh penelitian tentang strategi coping yang telah dilakukan sebagai perbandingan dengan penelitian yang akan penulis laksanakan:

Pertama, penelitian yang telah diteliti oleh Putik Erdinalita, skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga tahun 2007, dengan judul “strategi *coping stress* pada waria”. Penelitian ini menjelaskan tentang strategi coping stres yang digunakan oleh waria dalam menghadapi sumber-sumber stres kehidupannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waria sebagai individu memiliki perbedaan dalam strategi coping yang digunakan untuk menyelesaikan masalah kehidupannya. Yaitu subyek 1 yang cenderung menggunakan *problem focused coping* yaitu strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol sumber stres, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang dihadapi. Subyek 2 cenderung menggunakan *emotion focused coping*, yaitu usaha yang dilakukan untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh situasi kondisi yang penuh tekanan, sedang subyek yang ketiga cenderung menggunakan coping maladaptif, yaitu coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptif.

Kedua, penelitian yang telah diteliti oleh Dinar Oktamiya, skripsi Fakultas Psikologi Universitas Brawijaya tahun 2013, dengan judul “ Upaya bunuh diri sebagai bentuk depresi pada remaja putri korban trafficking ”. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Apakah bunuh diri sebagai bentuk dari depresi pada remaja putri korban *trafficking* dan Bagaimana depresi dapat terjadi pada remaja putri korban *trafficking*. Sampel dalam penelitian ini adalah seseorang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri yang tercatat sebagai penduduk di wilayah Kotamadya Surakarta, adapun karakteristik subyek penelitian, yaitu dua subjek remaja putri usia 13-22 tahun yang menjadi korban *trafficking*, remaja putri yang berupaya bunuh diri, remajaputri yang mengalami depresi . Gejala penelitian yang ingin diteliti yaitu bentuk depresi. Hasil penelitian ini adalah bahwa subjek I dan subjek II melakukan upaya bunuh diri dengan kecenderungan depresi. Faktor subjek I dan subjek II mengalami depresi adalah karena adanya perubahan fisik, perubahan perasaan, perubahan pikiran serta perubahan kebiasaan kedua subjek serta gejala-gejala yang mengacupada PPDGJ III. Penyebab dari depresi ini karena kedua subjek remaja putri ini menjadikorbant *trafficking* sehingga tugas perkembangan remaja pada subjek I tidak berjalan baik, dan gagal pada subjek II.

Dari penjelasan penelitian terdahulu di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang mendasar seperti subyek penelitian, lokasi penelitian, hasil penelitian dan sebagainya. Meskipun terdapat kesamaan dalam bidang kajian yaitu strategi coping dan perilaku percobaan bunuh diri sebagai bahan perbandingan, disini peneliti mengambil judul “Strategi coping pada orang dewasa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.”.

Pada penelitian ini, peneliti terinspirasi untuk meneliti strategi coping pada orang dewasa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri, karena kondisi ini dimungkinkan banyak permasalahan yang menarik untuk diteliti. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan atau sumbang pemikiran pada keilmuan terutama yang behubungan dengan psikologi.

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan focus permasalahan diatas maka tujuan penelitian yang penulis ajukan adalah “Untuk mengetahui apa saja bentuk strategi coping yang digunakan orang dewasa untuk melakukan percobaan bunuh diri”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana pengetahuan di bidang Psikologi Klinis, khususnya mengenai pikiran bunuh diri pada pelaku percobaan bunuh diri/ perilaku bunuh diri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah strategi coping pada orang dewasa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penyusunan program pemecahan masalah prilaku percobaan bunuh diri.