

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bunuh diri seringkali dianggap sebagai penyelesaian dari masalah yang dialami oleh seseorang. Bunuh diri didefinisikan sebagai tindakan untuk mematikan diri sendiri supaya individu tersebut dapat terlepas dari tekanan dan juga permasalahan yang dihadapi (Nazri, Agustin, & Setyanto, 2016). Seperti yang dilakukan oleh seorang pria yang berusia sekitar 30 tahun yang tewas usai menabrakkan diri ke kereta api yang melintas di Jalan Ketintang Madya, Surabaya pada pukul 20.40 WIB. Menurut saksi mata, pria tersebut sudah menghabiskan waktu di warung kopi dekat palang kereta api sejak sore hari. Pria tersebut juga sempat menitip pesan kepada beberapa pengunjung warung kopi lain untuk merawat jasadnya setelah ia tewas (Pambudi, 2020).

Fenomena bunuh diri meningkat drastis dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh WHO (dalam Arifin, 2019) disebutkan bahwa:

Rata-rata satu orang tewas akibat bunuh diri di dunia setiap 40 detik. Hal tersebut berdasarkan angka total jumlah orang yang melakukan bunuh diri setiap tahunnya, menurut data yang dimiliki organisasi itu. Dilansir The Independent, setiap tahunnya ada hampir 800.000 kasus kematian akibat bunuh diri di seluruh dunia.

Seorang Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Teddy Hidayat melakukan survei mengenai mahasiswa di Bandung yang berpikir serius untuk bunuh diri yang dilakukan pada 650 mahasiswa semester satu perguruan tinggi di Kota Bandung pada tahun 2019. Hasilnya, ditemukan 30,5% mahasiswa depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6% telah mencoba bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian, dan gantung diri. Di dunia, setiap tahunnya 800.000 orang meninggal karena bunuh diri atau setiap 40 detik satu orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, 10.000 orang setiap

tahunnya meninggal karena bunuh diri atau setiap satu jam satu orang meninggal bunuh diri (Hidayat dalam Susanti, 2019).

Temuan Teddy Hidayat tersebut mendukung hasil penelitian sebelumnya mengenai bunuh diri, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) yang menyatakan bahwa terdapat 133 dari 442 responden pernah memiliki *suicide ideation*, baik hanya memiliki pikiran dan keinginan untuk mati, dan juga pikiran dan keinginan untuk bunuh diri (Pratiwi & Undarwati, 2014).

Menurut WHO (dalam Ginanjar, 2019) pada tahun 2020 Indonesia akan mengalami ledakan depresi yang disebabkan oleh adanya lonjakan demografis. Muhti (2017) mengatakan bahwa prevalensi depresi terdapat sekitar 20% dari populasi yang ada. Apabila hal ini dibiarkan, dapat menimbulkan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Dr. Brihastami Sawitri SpKJ (dalam Ginanjar, 2019) menyatakan bahwa dalam sebulan ia menerima kurang lebih 10 pasien yang ingin mengakhiri hidupnya, dan tiga sampai lima diantaranya pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara menyayat nadi, meminum racun, melompat dari gedung yang tinggi, dan menabrakkan diri ketika sedang berkendara ataupun ketika sedang ada kendaraan yang melaju.

Fenomena bunuh diri di Indonesia bukanlah sesuatu yang dapat diungkap dengan mudah. Angka yang ada dalam hasil *survey* dapat seperti fenomena gunung es. Dimana fenomena bunuh diri di Indonesia lebih besar kemungkinannya yang belum terungkap daripada yang sudah tercatat dalam hasil *survey* (Winurini, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian YouGov (2019) mengenai orang Indonesia yang memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Dari 1018 partisipan, ditemukan 27% pernah memiliki pemikiran untuk bunuh diri dan 36% pernah melakukan *self-harm*. Kemudian terdapat 42% dari mereka yang memiliki masalah kesehatan mental dan mencari bantuan ke profesional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat individu yang memiliki pemikiran untuk bunuh diri namun tidak berusaha mencari bantuan, sehingga apabila mereka tidak meminta bantuan hal ini tidak dapat terungkap sehingga menjadikan fenomena bunuh diri ini seperti fenomena gunung es.

Hidayat (dalam Jabarprov, 2019) menyatakan bahwa individu dengan usia dewasa awal lebih besar potensinya untuk melakukan

bunuh diri. Hal ini didukung oleh data yang ditemukan oleh Our World in Data. Dimana pada tahun 2017 ditemukan pada rentang usia 5-14 tahun 89 kasus meninggal karena bunuh diri, pada rentang usia 15-49 tahun terdapat 5435 kasus, pada rentang usia 50-69 tahun terdapat 1675 kasus, dan pada rentang usia 70 tahun keatas terdapat 714 kasus (OurWorldinData.org, n.d.). Sehingga berdasarkan data tersebut, ditemukan bahwa kasus bunuh diri tertinggi ditemukan pada rentang usia 15-49 tahun.

Kurangnya pemahaman yang dimiliki menjadi salah satu pendorong bagi individu dewasa awal untuk memilih mengakhiri hidup Hidayat (dalam Jabarprov, 2019). Hurlock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun hingga usia 40 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja yang menuntut individu yang memasuki usia ini lebih bertanggung jawab atas apapun yang menjadi keputusannya (Nazri et al., 2016). Hurlock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode khusus dan sulit dibandingkan rentang kehidupan lain pada manusia, dan ketika individu pada usia dewasa awal mengalami kesulitan-kesulitan yang tidak mampu mereka atasi, mereka cenderung ragu untuk meminta bantuan maupun masukan dari orang lain karena takut apabila dianggap belum dewasa.

Dr. Nalini Muhdi SpKJ (K) (dalam Ginanjar, 2019) menyatakan bahwa penyintas bunuh diri di Surabaya mayoritas berusia 15-29 tahun. Penyebab terbesar terjadinya bunuh diri tersebut yaitu adanya *stressor* pekerjaan seperti *deadline* yang ketat, tekanan dari atasan, serta lingkungan kerja yang tidak bersahabat. Selain itu, salah satu alasan untuk melakukan bunuh diri adalah ketika penduduk dengan usia produktif semakin tinggi, maka persaingan hidup juga akan menjadi semakin ketat dan hal ini berkaitan dengan ekonomi (Litaqia & Permana, 2019).

Bunuh diri bukannya tidak memiliki dampak, *American Association of Suicidology* (dalam Kirandita, 2018) menyatakan bahwa bunuh diri dapat membawa dampak pada orang-orang terdekat seperti keluarga, kerabat, tetangga, dan teman. Dampak yang dialami yaitu memiliki emosi negatif seperti putus asa, malu, kesepian, merasa kebingungan, dan juga mati rasa. Perasaan seperti marah, merasa ditolak dan juga ditinggalkan merupakan contoh perasaan yang

muncul selain sedih ketika ditinggal bunuh diri (*Harvard Health Publishing*, 2019). Selain itu pada orang yang ditinggalkan, bunuh diri juga dapat berdampak pada sisi finansial. Apabila individu yang melakukan bunuh diri merupakan kepala keluarga ataupun tulang punggung keluarga dapat membuat keluarga yang ditinggalkan kehilangan sumber penghasilan (Damayanti, 2017).

Menjadi manusia bukanlah hal yang mudah. Banyak hal yang harus dijalani dan dihadapi. Mulai dari permasalahan dengan keluarga maupun orang lain, tekanan akademis maupun pekerjaan, faktor keuangan dan biaya hidup, relasi dengan orang lain, tuntutan dari orang tua maupun orang lain, serta masih banyak faktor lain. Hal-hal inilah yang membuat manusia merasa tertekan dan berpotensi untuk melakukan bunuh diri. Akan tetapi tidak semua orang memiliki pemikiran seperti itu, karena pemikiran setiap orang akan berbeda-beda tentunya. Hidayat (dalam Jabarprov, 2019) menyatakan bahwa bunuh diri merupakan masalah yang kompleks, karena tidak diakibatkan oleh penyebab atau alasan tunggal. Perilaku bunuh diri diakibatkan interaksi dari faktor biologis, genetik, psikologis, sosial, ekonomi, budaya, pendidikan, kesehatan, dan lingkungan (Hidayat dalam Jabarprov, 2019).

Melalui beberapa penelitian diatas dapat diambil benang merahnya, yaitu individu cenderung melakukan bunuh diri sebagai penyelesaian dari masalah yang ia alami, padahal seharusnya individu dengan segala kemampuan yang ia miliki dapat menyelesaikan masalahnya tanpa harus melakukan bunuh diri. Nazri et al. (2016) menyatakan bahwa individu yang sehat seharusnya akan merespon permasalahan yang mereka alami dengan positif. Individu pada masa dewasa awal yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik, akan lebih merasa tenang. Sedangkan individu yang merespon permasalahan dengan negatif, cenderung memunculkan emosi negatif seperti perasaan malu, perasaan bersalah, ketakutan dan juga kesedihan yang dapat menimbulkan perilaku ketidak berdayaan dan juga ketegangan emosi. Perilaku ini dapat menimbulkan perasaan putus asa bagi individu yang tidak dapat menyelesaikan permasalahan hidup yang ia alami, sehingga individu tersebut lebih memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri sebagai penyelesaian dari masalah yang ia hadapi (Nazri et al., 2016).

Memang tidak semua individu, khususnya individu yang berada pada fase dewasa awal yang mengalami permasalahan atau depresi akan melakukan bunuh diri. Ada individu yang terus berusaha menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Perbedaan respon antar individu dalam menghadapi masalah ini tentu karena terdapat faktor yang membedakan. Salah satu faktor tersebut adalah religiositas.

Bunuh diri dan religiositas seringkali dikaitkan. Religiositas didefinisikan sebagai perilaku, emosi, dan pemikiran yang berasal dari kepercayaan sakral yang berhubungan dengan tradisi agama tertentu, serta mencakup perilaku terbuka seperti menghadiri ibadah, dan pengalaman pribadi seperti doa dan meditasi (Dedert et al., 2004). Hubungan antara agama dan kecenderungan bunuh diri sendiri kurang mendapatkan sorotan. Angka bunuh diri pada negara-negara beragama lebih rendah daripada negara-negara sekular. Hal ini bisa saja disebabkan oleh adanya kewajiban moral beragama, sehingga kecemasan atas perilaku bunuh diri menjadi sesuatu yang imperatif atau bersifat memberikan dorongan (Yusuf, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lotfi, Ayar & Shams, ditemukan bahwa ajaran mengenai keagamaan dapat menimbulkan efek penting dalam mencegah perilaku bunuh diri dan juga perilaku abnormal lain yang dapat mengarah pada percobaan untuk melakukan bunuh diri. Komitmen terhadap kepercayaan agama yang dimiliki individu dapat bertindak sebagai faktor pencegah dalam melakukan percobaan bunuh diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara lima dimensi religiositas (*beliefs, emotions, knowledge, outcome, and ritual*) dengan percobaan bunuh diri. Ini berarti bahwa, ketika dimensi dan sub-dimensi agama dan religiositas meningkat, kemungkinan untuk melakukan bunuh diri menurun (Lotfi et al., 2012).

Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Stack (2018) juga ditemukan bahwa agama menjadi salah satu dari beberapa faktor yang dapat menghambat individu yang ingin melakukan bunuh diri dan mengakhiri hidupnya. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kegiatan keagamaan dengan kematian akibat bunuh diri. Dimana semakin besar kegiatan

keagamaan, maka semakin rendah kematian akibat bunuh diri, dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan jurnal pendukung mengenai *religious practice* dan kecenderungan bunuh diri, ajaran mengenai keagamaan dapat menimbulkan efek penting dalam mencegah perilaku bunuh diri (Lotfi et al., 2012). Seseorang yang memiliki religiositas yang kuat terhadap nilai-nilai dasar pemeliharaan hidup, kepercayaan dan pengalaman beragama dapat menjadikan religiositasnya tersebut sebagai faktor protektif untuk mengurangi terjadinya bunuh diri (Stack dalam Yusuf, 2020). Lotfi et al., (2012) menyatakan bahwa mengabaikan agama dan juga religiositas ketika melakukan bunuh diri sama saja dengan mengabaikan realitas sosial dalam menganalisis kerusakan sosial.

Menurut Susilo (2018), masyarakat di Indonesia sendiri dikenal sebagai masyarakat yang religius oleh masyarakat dunia. Hal ini dapat terbukti dengan banyaknya tempat ibadah dari enam agama yang diakui oleh Indonesia yaitu Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu, Buddha, dan juga Khonghucu. Indonesia juga menjaga nilai-nilai religius pada masyarakat di Indonesia, hal ini dapat dilihat melalui sila pertama dari dasar negara Indonesia yaitu Pancasila yang berbunyi Ketuhanan Yang Maha Esa. Inoichen (dalam Loewenthal, 2003) menyatakan bahwa tingkat bunuh diri lebih rendah ketika ada larangan untuk bunuh diri dalam budayanya. Akan tetapi, pada kenyataannya masih banyak ditemukan kasus bunuh diri di Indonesia. Yusuf (2020) mengungkapkan bahwa keterkaitan antara agama dengan percobaan bunuh diri kurang mendapatkan perhatian. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh adanya faktor stigma, sehingga membuat negara-negara beragama tidak mau melaporkan kasus bunuh diri.

Guna mendukung dugaan kaitan antara religiositas dan kecenderungan bunuh diri tersebut, peneliti melakukan *preliminary study* dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui media sosial. Berdasarkan hasil *preliminary* tersebut, terdapat 63 responden dengan rentang usia 20-34 tahun yang menunjukkan bahwa terdapat 40 dari 63 responden pernah mengalami depresi, dan 28 dari 63 responden pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa pernah melakukan usaha untuk bunuh diri seperti menyayat tangan, meminum obat hingga overdosis, berjalan di tengah jalan, minum alkohol, mengebut di jalan,

hingga berpura-pura menyebrang secara sembarangan. Namun ada pula responden yang belum memiliki usaha untuk melakukan bunuh diri karena keinginan untuk bunuh diri hanya sampai di pikiran saja. Adapula faktor yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan bunuh diri yang disebutkan oleh responden, yaitu faktor agama, iman, dukungan dari orang lain, berdoa, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan juga motivasi dari dalam diri. Setiap orang tentunya memiliki religiositas yang berbeda dan juga pemikiran yang berbeda pula dalam menyelesaikan masalah yang dialami dengan cara bunuh diri.

Berdasarkan pada pembahasan di atas, ditemukan beberapa hal yang menjadi urgensi bagi topik penelitian ini. Pertama, berdasarkan hasil *preliminary* terlihat bahwa terdapat 28 dari 63 responden pernah memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Selain itu, urgensi lainnya yaitu dengan mempertimbangkan pada hasil survei yang dilakukan oleh WHO bahwa di Indonesia, setiap tahunnya ada 10.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri. Di Indonesia sendiri masih belum banyak penelitian yang meneliti tentang keterkaitan antara variabel religiositas dengan kecenderungan bunuh diri. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara religiositas dengan kecenderungan bunuh diri pada individu dewasa awal.

1.2. Batasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif yang bersifat studi hubungan antara religiositas dengan kecenderungan bunuh diri pada individu dewasa awal.
- b. Populasi dalam penelitian ini yaitu individu yang berusia 18-40 tahun yang pernah memiliki pemikiran dan/atau percobaan untuk melakukan bunuh diri.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara religiositas dengan kecenderungan bunuh diri pada individu dewasa awal?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara religiositas dengan kecenderungan bunuh diri pada individu dewasa awal.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat seperti:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan pengembangan teori mengenai kecenderungan bunuh diri pada individu dewasa awal dalam tinjauan psikologi klinis dengan memperhatikan faktor religiositas.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi partisipan yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi partisipan penelitian ini mengenai hubungan antara religiositas dengan kecenderungan bunuh diri sehingga partisipan mampu meningkatkan religiositasnya untuk mengurangi perilaku bunuh diri.
- b. Bagi Masyarakat Menambah pengetahuan bagi masyarakat sejauh mana religiositas berperan dalam mengurangi perilaku bunuh diri.