

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dalam kehidupan manusia, yakni masa yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Istilah remaja atau dapat disebut sebagai *adolescence* berasal dari Bahasa Latin, yakni *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa dan rentang usia remaja diawali dari usia tiga belas tahun dan berakhir pada usia delapan belas tahun (Hurlock, 1991 : 206). Pada masa remaja ini, individu akan dihadapkan dengan berbagai perubahan biologis yang drastis, serta mengalami perkembangan dalam hal kognisi, yang membuat remaja menjadi lebih logis, abstrak, serta idealis. Selain itu, individu juga akan dihadapkan dengan pengalaman-pengalaman yang baru dalam hidupnya. Melalui hal tersebut, individu juga berupaya untuk mencapai kemandirian serta menemukan identitas diri mereka (Santrock, 2012). Masa remaja juga dideskripsikan sebagai masa evaluasi, masa untuk mengambil keputusan serta komitmen. Tetapi, G. S. Hall (1904, dalam Santrock, 2012) mendefinisikan masa remaja sebagai masa yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu konflik utama yang biasanya dialami remaja adalah terkait bunuh diri.

World Health Organization Regional Office for Europe (WHO/EURO dalam De Leo, Burgis, Bertolote, Kerkhof, & Bille-Brahe, 2006) sebagai bagian dari *Multicentre Study of Parasuicide* menyatakan bahwa bunuh diri merupakan suatu tindakan yang diketahui dan diharapkan oleh individu dapat menghasilkan hasil yang fatal. Sehingga kecenderungan bunuh diri dapat disimpulkan sebagai sebuah keinginan hati atau niat untuk melakukan tindakan membunuh yang dapat berakibat fatal yaitu kematian pada diri sendiri.

Sebuah penelitian menyatakan bahwa bunuh diri telah menduduki peringkat ketiga sebagai penyebab utama kematian remaja dengan usia 10 hingga 19 tahun di Amerika Serikat (National Center for Health Statistics ; Pirucello dalam Santrock, 2012). *World Health Organization* (WHO, 2019) mengemukakan bahwa bunuh diri

menjadi penyebab kematian kedua pada individu berusia 15-29 tahun dan 79% terjadi di negara yang pendapatannya tergolong rendah hingga menengah. Kematian akibat bunuh diri ini memiliki jumlah mendekati 800.000 orang setiap tahunnya, yang dapat disimpulkan bahwa ada 1 kematian setiap 40 detik. Menurut data yang didapatkan dari *sample registration sample* (SRS, 2016 dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, n.d.) ditemukan bahwa angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia berjumlah 1.800 kasus per tahun, dengan persentase 75% di usia produktif, yakni usia 15 hingga 64 tahun. Berdasarkan data tersebut disebutkan juga bahwa laki-laki memiliki kecenderungan meninggal karena bunuh diri 3x lebih tinggi dari perempuan. Menurut berita yang dilansir dari kompas.com pada tanggal 22 Oktober 2019 mengenai “Depresi dan Bunuh Diri di Indonesia Diprediksi Meningkat, Mengapa?” kepala koordinator komunitas Into the Light Indonesia, yaitu Benny Prawira menyatakan bahwa hingga tahun 2012 diketahui ada 9.106 individu di Indonesia meninggal dunia akibat bunuh diri, kemudian jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia ini diprediksi merupakan angka bunuh diri tertinggi di Asia Tenggara.

Menurut Al-Husain (2005) secara konvensional, sebenarnya angka bunuh diri yang tinggi terjadi di kalangan orang tua, terkhusus laki-laki, tetapi saat ini angka bunuh diri di kalangan anak muda meningkat hingga menyamai angka bunuh diri pada orang tua. Pada beberapa negara, bunuh diri di kalangan anak muda bahkan menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian. Angka kematian akibat bunuh diri di banyak negara memiliki angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan angka kematian akibat kecelakaan lalu lintas. Sebuah statistik resmi juga menunjukkan bahwa para pemuda antara umur 15 hingga 25 tahun adalah yang paling banyak melakukan percobaan bunuh diri (Al-Husain, 2005). Berita yang dilansir dari kompas.com tanggal 10 Oktober 2019 mengenai “Hari Kesehatan Mental Sedunia, Pencegahan Bunuh Diri Dimulai dari Diri” mengungkapkan bahwa bunuh diri merupakan satu dari tiga penyebab utama kematian pada usia 15 hingga 44 tahun dan nomor dua untuk usia 10 hingga 24 tahun. Berdasar pada berita dari kompas.com pada tanggal 14 Oktober 2019 mengenai “Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Dapat Pengobatan Medis” disebutkan

bahwa 10.000 orang di Indonesia setiap tahunnya meninggal karena bunuh diri atau setiap satu jam satu orang meninggal bunuh diri. Menurut dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia yaitu Teddy Hidayat menyebutkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab utama kematian kedua pada kelompok remaja dan dewasa muda usia 15 hingga 29 tahun.

World Health Organization atau WHO (2019) juga mengeluarkan hasil statistik terkait kematian yang disebabkan karena bunuh diri secara global pada data di tahun 2016 memiliki persentase sebesar 10,5% per 100.000 populasi, kemudian perilaku tersebut dilakukan oleh pria dengan persentase 13,5% dan wanita dengan persentase 7,7% per 100.000 populasi. Melalui hasil secara global di tahun 2016 tersebut, WHO mengungkap bahwa tingkat kematian pada pria lebih tinggi sebanyak 1,75 kali daripada wanita. Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh GSHS Indonesia (2015), pada 11.142 siswa yang berusia 13 hingga 17 tahun dengan jenjang pendidikan kelas 1 hingga 3 di Sekolah Menengah Pertama (SMP), diperoleh hasil bahwa 5,4% siswa telah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba melakukan bunuh diri dalam jangka waktu 12 bulan sebelum *survey* dilakukan. Sedangkan, 3,9% siswa telah mencoba untuk bunuh diri sebanyak satu kali atau lebih dalam jangka waktu 12 bulan sebelum *survey* dilakukan. Peneliti juga melakukan pengambilan data pada remaja yang berusia 13 hingga 17 tahun dalam bentuk kuesioner *online*, yaitu melalui *google form*. Berikut adalah hasil dari pengambilan data tersebut berkaitan dengan percobaan bunuh diri serta pemikiran bunuh diri, yakni dari 81 responden laki-laki yang mengisi kuesioner, sebanyak 25,9% responden (sebanyak 21 responden dari 81 responden laki-laki) pernah memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri dan 7,4% responden (sebanyak 6 responden dari 81 responden laki-laki) bahkan pernah mencoba untuk melakukan bunuh diri.

Kesehatan jiwa menjadi hal yang saat ini menjadi perhatian oleh Pemerintah Indonesia, berdasar pada UU No.18 Tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa mendefinisikan suatu upaya kesehatan jiwa merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan

rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan / atau masyarakat. Pemerintah mulai menjalankan berbagai program yang dinilai dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental di Indonesia, contohnya seperti pengadaan hotline kesehatan jiwa dari kementerian kesehatan (kemenkes). Permasalahan terkait kesehatan jiwa ini tentunya bukan hanya menjadi perhatian bagi pemerintah saja, melainkan juga menjadi perhatian Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Berdasar pada berita dari kompas.com pada tanggal 22 September 2019 terkait “Kesehatan Jiwa, Remaja “Galau” Perlu Mendapat Pendampingan” HIMPSI berpartisipasi atau terlibat dalam kegiatan diskusi publik dengan tema “Promosi Kesehatan Jiwa dan Pencegahan Bunuh Diri” yang digelar oleh Badan Kesehatan Jiwa Indonesia (Bakeswa Indonesia) bersama GE Volunteers dan Kopi Panas Foundation. Diskusi ini menjadikan generasi milenial sebagai sasaran kegiatan serta mengangkat kampanye #RemajaPeduliKesehatanMental yang bertujuan untuk menggalang dukungan bagi penggiat kesehatan jiwa untuk dapat saling terhubung dan berkolaborasi guna meningkatkan mutu kesehatan jiwa di Indonesia. Secara lingkup global, permasalahan kesehatan mental ini juga menjadi keprihatinan bagi WHO, yakni dilansir pada website WHO disebutkan bahwa WHO melihat ada kesenjangan antara orang yang membutuhkan perawatan dan mereka yang memiliki akses ke perawatan tetap besar, sehingga pada tahun 2019, WHO meluncurkan semacam suatu program WHO *Special Initiative for Mental Health* (2019-2023) untuk memastikan akses ke perawatan berkualitas dan terjangkau untuk kondisi kesehatan mental di 12 negara prioritas untuk 100 juta lebih banyak orang.

Tetapi, berdasar pada berita dari kompas.com pada tanggal 14 Oktober 2019 mengenai “Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Dapat Pengobatan Medis” individu dengan depresi yang mendapatkan pengobatan medis hanya 9 persen atau 1.018.395 orang, yang berarti 91 persen atau 10.297.105 orang pasien depresi belum tersentuh pengobatan medis. Hal ini tentunya dapat membuat individu akan mengalami depresi yang kronis, mengalami disabilitas tidak produktif, dan tidak jarang berakhir bunuh diri. Riset Kesehatan Dasar Kemenkes pada tahun 2018 dengan menggunakan alat ukur

MINU menunjukkan bahwa pada kelompok usia lebih dari 15 tahun angka prevalensi depresi di Indonesia mencapai 6,1 persen atau 11.315.500 orang, dari angka tersebut, 4.526.200 orang Indonesia memiliki ide serius bunuh diri dan 1.697.325 orang melakukannya. Teddy Hidayat (dalam kompas.com tanggal 14 Oktober 2019) yang merupakan dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia menyampaikan bahwa seharusnya dalam pengadaan program, pemerintah harus detail, menyeluruh, dan tuntas. Hal ini tentunya sangat mengkhawatirkan karena program yang diadakan pemerintah terkait upaya kesehatan mental tidak tersentuh pada angka 50% terkait pengobatan medis pada individu depresi, yang tentunya akan berdampak pada perilaku bunuh diri individu.

Perilaku bunuh diri ternyata memiliki keterkaitan dengan suatu fenomena yaitu *alexithymia*, yang merupakan suatu konstruk yang mencerminkan defisit dalam proses kognitif dan regulasi emosi (Taylor, Bagby, dan Taylor dalam Taylor, 2000). Tanda dari individu yang memiliki *alexithymia* adalah berkurangnya kemampuan individu dalam menunjukkan emosi mereka melalui ekspresi wajah (Nemiah, Freyberger, dan Sifneos dalam Taylor, Bagby, & Parker, 1997 : 30-31). Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika serta Australia menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan perilaku bunuh diri dengan koefisien korelasi yang berkisar antara 0,09 hingga 0,22 dengan perilaku bunuh diri (Lester ; Zlotnick, Shea, Pearlstein, Simpson, Costello, Begin ; Meaney, Hasking, & Reupert dalam Hemming dkk., 2019). *Alexithymia* juga memiliki keterkaitan dengan faktor-faktor yang menjadi penyebab bunuh diri yakni terkait faktor emosional, yaitu depresi. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan depresi dengan koefisien korelasi 0,46 (Li, Zhang B., Guo, & Zhang J., dalam Hemming dkk., 2019).

Alexithymia juga menjadi hal yang menarik untuk dikaji dalam penelitian ini, karena berdasar pada hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 81 responden laki-laki diperoleh sebuah hasil bahwa sebanyak 39,5% responden menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengenali emosi dan perasaan mereka sendiri, kemudian sebanyak 56,8% responden menyatakan bahkan mereka sering merasa tidak dapat

mengungkapkan emosi mereka. Selain itu, sebanyak 21% responden menyatakan bahwa mereka juga tidak dapat mengenali emosi atau merespons emosi orang lain, baik dari ekspresi wajah ataupun dari nada bicara orang lain tersebut. Pernyataan-pernyataan ini berkaitan dengan karakteristik dari *alexithymia*, yakni terutama terkait dengan individu yang tidak dapat mengidentifikasi apa yang mereka rasakan dan tidak dapat menyampaikan perasaan mereka kepada orang lain.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat diamati bahwa *alexithymia* memiliki keterkaitan dengan kecenderungan bunuh diri. Peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait penelitian ini karena penelitian terkait *alexithymia* masih tergolong jarang diangkat menjadi sebuah topik penelitian terutama terkait hubungannya dengan fenomena bunuh diri. Peneliti juga ingin meneliti terkait hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Penelitian ini akan berfokus pada intensitas dari kecenderungan bunuh diri, yakni seberapa sering keinginan hati atau niat untuk melakukan tindakan tersebut muncul dalam sebuah jangka waktu tertentu. Peneliti juga akan berfokus pada responden laki-laki karena hal ini berdasar pada data yang didapatkan dari WHO (2019) yang menyatakan bahwa persentase bunuh diri per 100.000 populasi pada tahun 2016, laki-laki memiliki persentase 13,5% dan perempuan memiliki persentase 7,7% per 100.000 populasi. WHO juga mengungkapkan berdasarkan hasil data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kematian pada laki-laki lebih tinggi sebanyak 1,75 kali daripada perempuan. Meskipun hasil data awal pada menunjukkan bahwa remaja laki-laki yang pernah berpikir untuk melakukan bunuh diri tidak banyak namun dapat diamati bahwa dari hasil data statistik bunuh diri pada remaja tergolong cukup banyak sehingga hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut terkait hal ini. Peneliti juga memilih untuk mengkaitkan *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri dan bukan mengkaitkannya dengan depresi karena kaitan antara depresi dan kecenderungan bunuh diri sudah sangat banyak diteliti dan kaitannya sudah terbukti kuat, sedangkan kaitan antara kecenderungan bunuh diri dan *alexithymia* ini masih sangat jarang diteliti terlebih di Indonesia.

1.2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini menjelaskan terkait batas ruang lingkup penelitian. Berikut adalah batasan masalah dalam penelitian ini, yakni :

- a. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya.
- b. Variabel *alexithymia* yang akan diteliti dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat kecenderungan *alexithymia* pada remaja laki-laki di Surabaya dan bukan bermaksud untuk mendiagnosis remaja laki-laki di Surabaya mengalami *alexithymia* atau tidak.
- c. Variabel kecenderungan bunuh diri yang dimaksud dalam penelitian ini untuk melihat suatu niat atau keinginan pada remaja laki-laki di Surabaya untuk melakukan tindakan membunuh dirinya sendiri.
- d. Subyek dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki, berusia 13 hingga 18 tahun, bertempat tinggal di Surabaya, dan pernah memiliki pemikiran setidaknya 1 kali untuk bunuh diri.
- e. Penelitian ini akan berfokus menguji hubungan antara *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya.

1.3. Rumusan Masalah

Permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi klinis dan perkembangan terkait *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki.

1.5.2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para remaja terkait *alexithymia* serta kaitannya kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki, sehingga para remaja laki-laki dapat menyadari terkait pentingnya pengenalan emosi. Penelitian ini diharapkan juga dapat membuat kecenderungan remaja laki-laki untuk melakukan bunuh diri menurun atau berkurang.

b. Bagi fakultas psikologi

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi pembelajaran di fakultas psikologi terkait pengenalan emosi serta pengenalan akan fenomena *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki.

c. Bagi ilmuwan dan praktisi psikologi

Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat bagi para ilmuwan, praktisi psikologi ataupun peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tema yang sama yaitu pengetahuan terkait keterkaitan *alexithymia* serta kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Sehingga, diharapkan ada penelitian-penelitian lain yang dapat mengkaji tema ini secara lebih mendalam lagi.