



Analisis Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Rosana Michelle ELLIYGHANIY^{1*}, Muhammad Muhib Alwi²

¹ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

*E-mail: rosanaellyghaniy@gmail.com

Keywords

Analysis; Suicide ideation; Final year student

Abstract

Suicide incidents that have occurred in recent years have become a serious problem related to mental health and have received global attention. The phenomenon of suicide usually begins with the process of emergence of thoughts about ending one's life. These thoughts are often triggered by various factors that vary in each individual. The aim of this research is to find out and describe the causal factors and forms of suicidal ideation that arise in the minds of final year students at the Faculty of Dakwah Kiai Haji Achmad Siddiq State Islamic University, Jember. This research uses a qualitative research method with a case study approach. The data collection technique uses observation, semi-structured interviews and documentation. Data analysis was carried out through four stages, namely data collection, data reduction, data presentation and verification. The results of this research show that the factors that cause suicidal ideation are psychological disorders, such as childhood trauma, sexual abuse trauma and low self-acceptance. Meanwhile, the forms of suicidal ideation that arise in the minds of final year students at the Faculty of Dakwah are jumping from heights, injuring the body with sharp objects, stabbing the body using sharp objects and crashing their bodies into vehicles.

Kata Kunci

Analisis; Ide Bunuh Diri; Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstrak

Peristiwa bunuh diri yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir telah menjadi masalah serius yang berkaitan dengan kesehatan mental dan mendapatkan perhatian global. Fenomena bunuh diri yang terjadi biasanya dimulai dengan proses munculnya pemikiran atau ide untuk mengakhiri hidup. Pemikiran tersebut sering kali dipicu oleh berbagai faktor yang berbeda-beda pada setiap individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor penyebab serta bentuk ide bunuh diri yang muncul dalam pikiran mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan teknik purposive, sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui empat tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang menjadi penyebab munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah adalah adanya gangguan psikologis, seperti trauma kanak-kanak, trauma pelecehan seksual dan rendahnya penerimaan diri. Sedangkan bentuk ide bunuh diri yang muncul dalam pikiran mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah yaitu melompat dari gedung atau



ketinggian, melukai tubuh dengan benda tajam, menusuk badan menggunakan benda tajam seperti gunting, pisau atau pecahan kaca dan menabrakkan tubuhnya ke kendaraan.

Pendahuluan

Peristiwa bunuh diri yang terjadi selama beberapa tahun terakhir menjadi sebuah masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental dan telah menjadi fokus perhatian di berbagai negara. Bunuh diri dapat diartikan sebagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), hampir 800.000 orang meninggal setiap tahunnya akibat bunuh diri atau setara dengan satu orang setiap 40 detik (Yuniaty dan Hamidah, 2019). Di Indonesia pada tahun 2001 tingkat bunuh diri mencapai 1,6 sampai 1,8 individu per 100.000 populasi penduduk. Pada tahun 2005, tingkat bunuh diri mengalami kenaikan menjadi 11,4 individu per 100.000 populasi penduduk. Namun pada 2012 rasio individu yang melakukan bunuh diri mengalami penurunan menjadi 4,3 orang untuk setiap 100.000 penduduk. Di The Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) salah satu negara yang tingkat bunuh diri tertingginya dilakukan oleh perempuan adalah Indonesia dengan detail laki-laki rasio bunuh dirinya 3,7 individu setiap 100.000 penduduk sedangkan perempuan rasio bunuh dirinya 4,9 individu setiap 100.000 penduduk (Wahyuni, Zakso dan Salim, 2019)

Menurut data Pusiknas (Pusat Informasi Kriminal) Bareskrim Polri, mulai awal tahun 2023 polri menangani 451 tindakan bunuh diri di Indonesia atau pada setiap harinya paling tidak ada 3 orang yang melakukan tindakan bunuh diri. Menurut data Komnas Perempuan (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan), Januari hingga Juni 2023, POLRI memberikan laporan bahwa diperoleh 663 kasus terkait bunuh diri. Terjadi peningkatan sebesar 36,4% jika dibandingkan dengan tahun 2021 pada periode yang sama yaitu terdapat 486 kasus bunuh diri (Pusiknas Polri, 2023). Selama tahun 2023, terjadi kasus bunuh diri yang berada di 28 provinsi di Indonesia. Provinsi yang memiliki tingkat rasio bunuh diri paling tinggi yakni Jawa Tengah dengan 253 kasus. Selain itu Jawa Timur mempunyai total 128 kasus bunuh diri, Bali sebanyak 61 kasus dan Jawa Barat dengan 39 kasus. Tindakan bunuh diri juga terjadi di Yogyakarta sebanyak 31 kasus dan di Sumatera Utara dengan 28 kasus (Komnas Perempuan, 2023).

Suicide berasal dari bahasa latin Sui yang berarti diri sedangkan Caedere memiliki arti untuk bunuh diri yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan dengan "bunuh diri". Suicide merepresentasikan perbedaan antara pembunuhan yang dilakukan terhadap diri individu dengan pembunuhan yang dilakukan untuk membunuh orang lain. Pada website resmi milik American Psychiatric Association (APA) menjelaskan bahwa tindakan bunuh diri merupakan bentuk perilaku dari seseorang dengan usaha untuk membunuh dirinya sendiri dengan alasan yang paling sering digunakan yaitu individu memiliki tekanan penyakit mental atau depresi (Idham, Sumantri dan Rahayu, 2019).

Menurut O'Connor dan Nock, tindakan bunuh diri mengarah pada tindakan dan pemikiran yang memiliki kaitan dengan tujuan seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Perilaku bunuh diri merupakan perilaku individu untuk menyakiti dirinya sendiri yang sifatnya fatal dengan maksud secara tidak langsung untuk

mengakhiri hidupnya. Bunuh diri dapat disebabkan oleh psychache atau terdapatnya rasa sakit psikologis yang sudah tidak mampu untuk ditahan yang diperlihatkan dengan sakit psikologis dalam pikiran dan jiwa seperti perasaan sedih, perasaan malu, perasaan bersalah, perasaan kesepian, rasa cemas, rasa takut dan juga penghinaan. Pengalaman tidak mengenakkan yang didapatkan semasa hidupnya dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit secara psikologis. Tindakan bunuh diri akan menjadi dorongan individu ketika tidak dapat menahan serta menghadapi rasa sakit psikologis yang dirasakannya. (Valentina dan Helmi, 2016).

Perilaku yang dilakukan oleh manusia akan melewati proses kognitif terlebih dulu, yang artinya untuk kasus bunuh diripun akan diawali dengan munculnya pemikiran atau ide untuk mengakhiri hidup. Ide bunuh diri adalah pemikiran terkait rencana, tindakan dan hasil terkait bunuh diri, kematian dan tindakan yang tidak menguntungkan untuk dirinya sendiri. Shneidman berpendapat bahwa ide bunuh diri adalah ide, rencana dan juga sebuah pertimbangan untuk melakukan bunuh diri (Karisma dan Fridari, 2020). Ide bunuh diri berfokus pada pikiran individu tentang bagaimana dia merasa bahwa hidupnya sudah tidak layak untuk dijalani, berawal dari intensitas pemikiran yang muncul sekilas sampai secara nyata dipahami dengan baik terkait perencanaan untuk mengakhiri hidupnya atau keinginan yang sempurna dengan merusak dirinya sendiri (Pratiwi dan Undarwati, 2014).

Pemikiran untuk mengakhiri hidup berasal dari beberapa faktor yang menjadi pemicu, salah satu dari faktor tersebut adalah faktor psikologi yang menjadi faktor dominan dari munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup seseorang. Menurut Vilhjalmsson Kristjansdottir dan Sveinbjarnardottir, faktor lain yang dapat menjadi pemicu individu dalam timbulnya pemikiran untuk bunuh diri antara lain pemberian materi yang rendah, mengalami kesulitan keuangan, menghadapi kesulitan keluarga, persepsi terhadap stress, memiliki tekanan hukum juga dapat menjadi hubungan yang jelas terhadap munculnya pemikiran bunuh diri, selain itu berbagai keadaan parah (mengonsumsi minuman beralkohol secara ekstrim), dan beberapa kesulitan yang dihadapi (seperti merasa putus asa, depresi, merasa cemas dan juga merasa sakit) (Karisma dan Fridari, 2020).

Fenomena ini semakin relevan dengan berbagai kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia pada tahun 2023, terutama di kalangan mahasiswa. Indonesia dihebohkan dengan berita terkait mahasiswa yang melakukan bunuh diri. Dimulai dengan tanggal 24 Januari 2023 ditemukan seorang mahasiswa bunuh diri dengan loncat dari lantai empat. Lalu tanggal 2 Maret 2023 ditemukan lagi mahasiswa yang sudah tidak bernyawa di dalam kamar kosnya, dan kasus-kasus lainnya sampai pada tanggal 10 Oktober 2023 seorang mahasiswa diduga melakukan aksi bunuh diri dan ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa Tengah (Admin Universitas Siber Asia, 2023). Sejalan dengan laporan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Yane Febriana, R. Urip Purwono dan Achmad Djunaedi dengan judul "Perceived Stress, Self-Compassion dan Suicide Ideation Pada Mahasiswa" menunjukkan bahwa dari 261 mahasiswa yang aktif belajar di perguruan tinggi, 18% mahasiswa mempunyai keinginan untuk mengakhiri hidupnya, ingin menyerah, munculnya perasaan yang membebani, pernah melakukan tindakan percobaan mengakhiri hidupnya, meyakini dirinya sendiri bahwa hidupnya akan berakhir jika melakukan bunuh diri, meyakini bahwa permasalahan yang dimiliki tidak mempunyai jalan keluar selain dengan mengakhiri hidupnya atau pernah membicarakan atau membuat rencana

keinginannya untuk melakukan bunuh diri dengan kategori yang intens.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan ini terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah, dimana peneliti menemukan beberapa mahasiswa yang memiliki permasalahan terhadap dirinya masing-masing. Permasalahan yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda dan mereka menganggap bahwa masalahnya cukup berat sehingga mereka tidak mampu menyelesaikan masalahnya dan sering berkata untuk mengakhiri hidupnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Teknik penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu. Adapun kriteria subjek penelitian dalam artikel ini adalah: 1) subjek merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah, 2) subjek merupakan mahasiswa tingkat akhir (mahasiswa yang sedang menyusun skripsi), 3) subjek pernah memiliki ide untuk melakukan tindakan bunuh diri yang diketahui oleh peneliti melalui wawancara. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Teknik analisis datanya menggunakan model Miles dan Huberman yang melalui 4 tahapan yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan verifikasi. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan beberapa uji. Pertama, uji kredibilitas dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu triangulasi sumber. Kedua, uji keteralihan (*transferability*). Ketiga, uji *dependability*, dan keempat, uji *confirmability*.

Hasil dan Pembahasan

Pada bagian hasil dan pembahasan ini, pembahasan akan difokuskan pada dua aspek utama yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu faktor penyebab munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir dan bentuk ide bunuh diri yang muncul dalam pikiran mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Adapun hasil dan pembahasan akan diuraikan sebagai berikut:

Faktor Penyebab Munculnya Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang melakukan bunuh diri. Husain menyatakan beberapa faktor penyebab bunuh diri yaitu adanya gangguan psikologis, penggunaan alkohol dan narkotika, krisis kepribadian, penyakit-penyakit jasmani, faktor genetik, perubahan dalam bursa kerja dan kondisi keluarga. Selain itu terdapat faktor lain yang dapat menjadi pemicu individu untuk melakukan bunuh diri, yaitu: memiliki riwayat pelecehan seksual atau emosional, termasuk pemerkosaan atau sodomi, memiliki masalah sosial dan ekonomi, misal terjerat hutang dan kehilangan pekerjaan, mengalami peristiwa hidup yang penuh tekanan seperti kehilangan orang yang dicintai, penolakan bahkan perceraian, menjadi korban pembulian (perundungan), dan mengalami gangguan tidur (Husain, 2005). Menurut Prayitno sulit untuk menjelaskan mengenai penyebab individu memutuskan bunuh diri, sedangkan dalam kondisi

sama bahkan lebih buruk, ada orang yang justru tidak melakukan bunuh diri (Gamayanti, 2014).

Adapun faktor penyebab munculnya ide bunuh diri pada tiga mahasiswa tingkat akhir yang menjadi informan ialah adanya gangguan psikologis. Namun gangguan psikologis yang dialami setiap individu itu berbeda-beda. Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologis dan berpotensi mengalami berbagai gangguan psikologis mulai dari yang ringan sampai berat. Gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan perkuliahan. Pada level individu, gangguan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir dan keberfungsian dalam lingkungan sosial (Triwahyuni dan Prasetyo, 2021). Salah satu gangguan psikologis yaitu trauma. Trauma merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang usia. Dalam bahasa Latin, trauma berarti "luka" yang artinya menggambarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh manusia dan bagaimana manusia merespons hal tersebut. Sedangkan trauma menurut *American Psychiatric Association* (APA) merupakan suatu kejadian luar biasa yang bersifat mengancam fisik dan harga diri individu serta dianggap dapat menyebabkan kematian sehingga menimbulkan rasa takut yang luar biasa, rasa tidak aman dan rasa tidak berdaya ketika peristiwa itu terjadi (Anggadewi, 2020). Menurut Agus Sutiyono, trauma merupakan tingkah laku atau jiwa yang tidak normal akibat tekanan karena mengalami kejadian yang sangat membekas dan tidak bisa dilupakan seperti menyaksikan, mengalami serta merasakan secara langsung kejadian mengerikan atau mengancam jiwa, seperti tabrakan, kebakaran seseorang, kekerasan fisik maupun seksual dan pertengkaran hebat orangtua (Mardiyati,)

Menurut Irwanto dan Hani Kumala, gejala merupakan perilaku tertentu yang muncul sebagai reaksi terhadap pengalaman traumatis. Gejala pasca-trauma terbagi menjadi tiga bagian utama. Berdasarkan perilaku yang sering diamati, gejala tersebut meliputi *hyperarousal*, *intrusion*, dan *constriction*. *Hyperarousal* adalah gejala yang menunjukkan bahwa seseorang selalu waspada untuk menghadapi kejadian serupa yang membuatnya trauma. Reaksi *hyperarousal* dianggap sebagai reaksi yang paling menonjol (*cardinal symptom*) dari pengalaman traumatis. Sedangkan *intrusion* adalah gambaran ingatan yang sangat kuat dan mendalam tentang peristiwa traumatis yang dialami, baik dalam tidur maupun secara sadar dalam perilaku mereka. Dan yang terakhir, *constriction* yaitu perasaan tidak berdaya; perasaan dan pikiran menjadi tumpul, dan semua bentuk pertahanan diri runtuh sepenuhnya (Ardani dan Ekalestari, 2023).

Berdasarkan teori mengenai gejala trauma yang dipaparkan di atas dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan I dan III, maka gangguan psikologis yang dialami oleh informan I dan III ialah trauma. Namun penyebab timbulnya trauma yang dialami oleh kedua informan disebabkan oleh kasus yang berbeda. Pada kasus informan I, faktor penyebab yang melatarbelakangi munculnya trauma disebabkan karena informan I menjadi korban pelecehan seksual. Selama masa perkuliahan, informan I sudah dua kali menjadi korban pelecehan seksual. Pelecehan pertama dilakukan oleh orang yang tidak dikenal melalui tatapan intens yang membuatnya merasa tidak nyaman. Pelecehan kedua lebih parah, dilakukan oleh temannya sendiri dengan cara menipu dan mengajaknya bermalam di hotel.

Kejadian-kejadian tersebut memberikan mendalam pada psikologis informan I, hingga menimbulkan perasaan tidak berharga dan tidak berguna, yang akhirnya memunculkan ide untuk bunuh diri

Sebagaimana yang dikemukakan Myrtati, yang menyatakan bahwa pada korban pelecehan seksual umumnya mengalami trauma psikologis yang menyebabkan perubahan pada sikap atau karakter mereka. Sikap korban yang sebelumnya terlihat bahagia sering kali berubah menjadi lebih suka menyendiri, pendiam, stres, hingga depresi. Perubahan karakter yang dialami biasanya mirip dengan perubahan sikap tersebut, di mana korban akan mengalami ketakutan berlebihan dan menarik diri dari lingkungan sosial (Hidayat et al, 2023). Lebih jauh, trauma psikologis yang sangat hebat dapat memicu dorongan kuat untuk mengakhiri hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kilpatrick dan kolega, yang menemukan bahwa 1 dari 5 korban kekerasan seksual pernah mencoba melakukan bunuh diri (Sesca dan Hamidah, 2018). Hal ini terlihat dalam kasus informan I, yang mengalami trauma mendalam akibat kejadian tersebut, sehingga memicu perubahan pada sikapnya. Sebelum insiden pelecehan seksual, informan I adalah individu yang terbiasa melakukan berbagai hal sendirian dan merasa nyaman dengan kesendirian. Namun, setelah insiden tersebut, ia merasa tidak nyaman bepergian sendirian. Bahkan, hingga saat ini, ia merasa tidak nyaman tinggal sendirian dan selalu ingin ditemani seseorang.

Sedangkan kasus pada informan III, faktor penyebab yang melatarbelakangi munculnya trauma disebabkan karena kedua orang tuanya yang sering bertengkar di depannya. Keluarga adalah tempat perkembangan awal bagi seorang anak, mulai dari kelahirannya hingga proses perkembangan jasmani dan rohani di masa depan. Bagi seorang anak, keluarga memiliki peran dan fungsi yang sangat penting untuk kelangsungan hidup serta untuk menemukan makna dan tujuan hidup. Di dalam keluarga, anak didorong untuk menggali, mempelajari, dan menghayati nilai-nilai kemanusiaan, religius, norma-norma (etika), dan pengetahuan. Ketika orang tua bertengkar, anak dapat merasakan kesedihan, kemarahan, malu, kekecewaan dan tidak nyaman; hubungan yang dingin antara orang tua membuat anak merasa marah dan sedih; kurangnya waktu berkumpul dan beraktivitas bersama dalam keluarga mengakibatkan anak tidak merasakan kedekatan emosional. Selain itu, sikap ayah yang tidak peduli dan jarang berada di rumah dapat menimbulkan kebencian pada anak karena mereka merasa kurang mendapatkan kedekatan emosional. Begitu juga, ibu yang sibuk bekerja dan jarang berada di rumah juga dapat mengakibatkan anak merasa tidak memiliki kedekatan emosional. Akibatnya, anak tidak merasakan kepuasan dalam lingkungan keluarga (Masi, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lolang Maria Masi, ada beberapa dampak dari konflik orang tua terhadap anak, di antaranya: 1) kurangnya komunikasi yang dapat mengakibatkan keretakan dalam hubungan, baik antara suami istri, antara orang tua dan anak, maupun antara teman sebaya; 2) kurangnya kasih sayang yang diberikan dapat menurunkan dorongan atau motivasi belajar; 3) sering melamun dan kurangnya konsentrasi saat belajar di sekolah; 4) munculnya keinginan untuk bunuh diri akibat kesulitan dalam beradaptasi, yang dapat menimbulkan perasaan gelisah, sedih, marah, dan konflik batin, serta berdampak negatif pada perilaku; dan 5) penurunan prestasi belajar disebabkan oleh ketidakmampuan anak untuk fokus dan berkonsentrasi selama proses belajar (Marpaung dan Novitasari,

2017).

Hal ini sejalan dengan apa yang terjadi pada informan III, di mana konflik antara kedua orang tuanya, terutama yang berkaitan dengan masalah ekonomi, telah terjadi sejak ia masih kecil. Informan III merasa bahwa kehadirannya sebagai anak hanya menambah beban dalam keluarga. Perasaan ini muncul karena ia merasa tidak mampu memberikan bantuan atau solusi yang bisa menyelesaikan masalah orang tuanya dan keberadaannya hanya memperumit situasi. Selain itu, ia merasa takut untuk menikah, karena khawatir akan menghadapi masalah yang sama seperti yang dialami oleh orang tuanya. Informan III mulai meyakini bahwa dengan mengakhiri hidupnya, ia mungkin bisa mengurangi beban yang dirasakan oleh keluarganya. Dalam pikirannya, tindakan bunuh diri bukan hanya jalan keluar dari rasa putus asa, tetapi juga harapan bahwa dengan "mengorbankan" dirinya, keluarganya akan kembali harmonis. Ia percaya bahwa kematiannya mungkin akan membawa perubahan positif bagi keluarganya, seolah-olah nyawanya dapat ditukar dengan perbaikan hubungan orang tuanya.

Pada informan II, gangguan psikologis yang menyebabkan munculnya ide bunuh diri didasari oleh rendahnya penerimaan diri. Menurut Bernard, penerimaan diri merupakan kemampuan untuk memahami serta menghargai karakteristik diri sendiri, termasuk kemampuan untuk mengembangkan potensi diri ketika dihadapkan pada situasi interpersonal negatif dan dalam hubungan sosial. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi tetap merasa bangga pada dirinya dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Sikap positif terhadap penerimaan diri mencerminkan kemampuan seseorang untuk menerima dan mengakui dirinya secara utuh, baik aspek positif maupun negatif, serta merasa optimis tentang kehidupannya di masa lalu (Achmad, 2023). Penerimaan diri pada setiap individu tentunya tidak muncul dengan sendirinya. Dengan kata lain, tinggi rendahnya penerimaan diri seseorang dianggap sebagai karakteristik mental dan dipercaya dapat mempengaruhi kesejahteraan pribadi (Agustina dan Naqiyah).

Hal ini sejalan dengan pandangan Jersild, yang menyebutkan bahwa terdapat ciri-ciri yang membedakan antara orang yang menerima keadaan diri dengan orang yang menolak keadaan diri. Orang yang menerima dirinya memiliki beberapa ciri, yaitu orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri, yakin akan standar-standar dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain, memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional, menyadari aset diri yang dimilikinya, dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya dan menyadari kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri (Hurlock, 2004).

Dalam kasus yang dialami oleh informan II, rendahnya penerimaan diri menjadi faktor utama yang menyebabkan ia tidak mampu menghargai dirinya sendiri. Ketidakmampuan untuk menerima dirinya dengan baik membuatnya merasa tidak berharga, dan ia mulai memandang diri sebagai sumber masalah, bukan sebagai individu yang layak mendapatkan pemahaman dan dukungan. Ketika ia mengalami masalah atau kesulitan, ia cenderung menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, alih-alih melihat permasalahan tersebut sebagai bagian normal dari kehidupan yang bisa diatasi. Ia merasa tidak mampu menghadapi situasi sulit, dan pandangan negatif ini semakin memperburuk perasaannya terhadap diri sendiri.

Akibatnya, ia kehilangan rasa harga diri dan keyakinan bahwa dirinya memiliki nilai yang layak dihargai, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Alih-alih memaafkan dirinya sendiri, ia lebih memilih untuk menyalahkan dirinya sendiri dan merasa bahwa ia adalah sumber masalah yang mengganggu orang-orang di sekitarnya, khususnya kedua orang tuanya.

Bentuk Ide Bunuh Diri Yang Muncul Dalam Pikiran Mahasiswa Tingkat Akhir

Bunuh diri adalah perilaku destruktif dari perwujudan diri dan akhir kehidupan serta respon terhadap situasi yang mendahuluinya tidak tepat sehingga bunuh diri merupakan solusi akhir yang dimiliki individu terhadap masalah yang dihadapi. Perilaku bunuh diri merupakan perilaku individu untuk menyakiti dirinya sendiri yang sifatnya fatal dengan maksud secara tidak langsung untuk mengakhiri hidupnya. Perilaku yang dilakukan oleh manusia akan melewati proses kognitif terlebih dulu, yang artinya untuk kasus bunuh diripun akan diawali dengan munculnya pemikiran atau ide untuk mengakhiri hidup. Ide bunuh diri menurut Reynolds adalah sebuah pemikiran terkait membuat rencana, tindakan serta hasil mengenai bunuh diri, kematian serta tindakan yang merugikan diri sendiri. Sebelum individu melakukan tindakan bunuh diri, terdapat sebuah teori yang menjelaskan tahapan-tahapan sebelum terjadinya bunuh diri. Teori ini disebut *The Three-Step Theory of Suicide* yang dikemukakan oleh Klonsky dan May, yang menjelaskan terkait langkah-langkah proses terjadinya bunuh diri. Bunuh diri berawal dari ide bunuh diri yang muncul lalu berkembang menjadi ide bunuh diri yang kuat sehingga menjadi dorongan yang memungkinkan terjadinya upaya seseorang melakukan tindakan bunuh diri (Karisma dan Fridari, 2020).

Pada teori tersebut menjelaskan bahwa terdapat tiga tahapan dari munculnya ide bunuh diri sampai upaya melakukan tindakan bunuh diri. Tahapan tersebut adalah: 1) munculnya ide bunuh diri, 2) ide yang kuat versus ide moderat dan 3) perkembangan ide menuju upaya bunuh diri.

Pada informan I, bentuk ide untuk melakukan tindakan bunuh diri yaitu dengan melompat dari lantai dua hingga lantai empat gedung dan memecahkan kaca lalu digunakan untuk melukai badannya. Ide bunuh diri yang awalnya muncul kemudian berkembang menjadi sebuah rencana yang lebih terperinci yaitu merencanakan untuk menenggelamkan dirinya di laut. Namun, rencana itu tidak dilaksanakan. sebagai gantinya, informan I beralih pada upaya bunuh diri dengan cara mengonsumsi makanan pedas dengan sengaja meskipun dirinya memiliki riwayat penyakit lambung dengan pemikiran bahwa hal tersebut dapat menyebabkan dirinya sakit secara terus-menerus dan meninggal secara perlahan.

Sedangkan pada informan II, bentuk ide bunuh diri yang muncul adalah menusuk dirinya dengan benda tajam seperti pisau, gunting, atau pecahan kaca. Ide ini muncul ketika informan II merasa kacau, terbebani oleh berbagai masalah, dan sedih saat sendirian. Ide tersebut kemudian berkembang menjadi sebuah rencana bunuh diri. Rencana ini selanjutnya berkembang menjadi upaya nyata, meskipun tidak dilakukan dengan menusukkan benda tajam seperti yang direncanakan. Sebagai gantinya, informan II mencoba menyayat tangannya dan meminum obat dengan tujuan overdosis.

Untuk bentuk ide bunuh diri yang muncul dalam pikiran informan III yaitu bunuh diri dengan cara melompat dari tempat tinggi dan menabrakkan dirinya ke

mobil agar terlindas. Ide tersebut hanya muncul saja, tidak sampai pada pengembangan menjadi sebuah rencana atau tindakan yang mencelakai atau melukai dirinya. Pemikiran tersebut muncul dikarenakan NH merasa tidak dapat menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya.

Hal ini sejalan temuan yang dituliskan oleh Adelia Putri dan Yohana Wuri Satwika dalam jurnal mereka yang berjudul “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal”. Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa pemikiran ide bunuh diri yang dimiliki oleh setiap informan memiliki keunikannya masing-masing. Beberapa individu memiliki keinginan bunuh diri yang hanya terbatas pada ucapan atau pikiran sekilas, sementara lainnya ingin menghilang atau merasa tidak sanggup untuk tetap hidup. Ada pula pemikiran yang lebih spesifik terkait metode bunuh diri, seperti gantung diri, tenggelam di laut, menabrakkan diri ke kendaraan, melompat dari gedung, melakukan self-harm, mengonsumsi obat dalam jumlah berlebih, atau menusuk diri menggunakan benda tajam. Bahkan, beberapa individu merencanakan tindakan tersebut dengan lebih rinci, termasuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaannya (Putri dan Satwika, 2024).

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai ide bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa faktor penyebab munculnya ide bunuh diri adalah adanya gangguan psikologis yaitu trauma kanak-kanak, trauma pelecehan seksual dan rendahnya penerimaan diri. Sedangkan untuk bentuk ide bunuh diri yang dialami yaitu meloncat dari gedung atau ketinggian, melukai tubuh dengan benda tajam, menusuk badan menggunakan benda tajam dan menabrakkan tubuhnya ke kendaraan.

Daftar Pustaka

- Achmad, Herwindra. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Kuantitatif Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 16). Program Sarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Admin Universitas Siber Asia. “Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa.” Universitas Siber Asia. <https://unsia.ac.id/bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa/> Diakses pada 01 November 2024
- Agustina, Wahyu, Najlatun Naqiyah, Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono
- Anggadewi, Brigitta Erlita Tri, (2020), Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja, *Journal of Counseling and Personal Development* 2(2)
- Ardani, Elsa dan Susi Ekalestari, Symptoms and Causes of Traumatic Experiences in Leila S. Chudori's Novel For Nadira, *Journal of Language* 5(1)
- Febriana, Yane, R. Urip Purwono dan Achmad Djunaedi, (2021), *Perceived Stress, Self-Compassion dan Suicidal Ideation* Pada Mahasiswa, *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah* 13(1)
- F, Ni Wayan Putri Cempaka Karisma dan I Gusti Ayu Diah Fridari, (2020), Gambaran

- Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri, *Journal of Psychology and Humanities* Vol 1 No 1
- Gamayanti, Witrin, (2014), Usaha Bunuh Diri Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 1 (2) Juni
- Hidayat, Muhammad Syaif, Aditia Nugraha, Muhammad Nasrullah Wiguna dan Supriyono, (2023), Pelecehan Seksual Di Lingkungan Mahasiswa. *Jurnal Kajian Gender dan Anak* Vol 7 No 1 Desember
- Hurlock, Elizabeth B, (2004), *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga
- Husain, Sulaiman, (2005), *Mengapa Harus Bunuh Diri*. Jakarta: Qisthi Press
- Idham, Azmul Fuady, M. Arief Sumantri dan Puji Rahayu, (2019), Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa, *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah* 11(3)
- Komnas Perempuan Online. "Siaran Pers Komnas Perempuan tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023, Pentingnya Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau Untuk Perempuan." <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>. Diakses pada 10 Oktober 2023
- Mardiyati, Isyatul. Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak, *Raheema: Jurnal Studi Gender dan Anak*: 26-35
- Marpaung, Junierissa, Kiki Dian Novitasari, (2017), Studi Deskriptif Dampak Orang Tua Yang Berkonflik Bagi Anak, *Cahaya Pendidikan* 3(1)
- Masi, Lolang Maria, (2021), Analisis Kondisi Psikologi Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang, *Jurnal Kependidikan* Vol 7 No 1
- Pratiwi, Jeli dan Anna Undarwati, (2014), Suicide Ideation Pada Remaja Di Kota Semarang, *Developmental and Clinical Psychology* 3(1), 25-34
- Pusiknas Polri Online. "Kasus Penemuan Mayat dan Bunuh Diri Meningkat di 2023," <https://pusiknas.polri.go.id/detail-artikel/kasus-penemuan-mayat-dan-bunuh-diri-meningkat-di-2023>
- Putri, Adelia dan Yohana Wuri Satwika, (2024), Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ide Bunuh Diri Pada Perempuan Dewasa Awal, *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11(02), 844-864
- Sesca, Essah Margaret dan Hamidah, (2018), Post-Traumatic Growth Pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan Seksual, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 7
- Triwahyuni, Airin dan Clement Eko Prasetio, (2021), Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru, *PSIKOLOGIKA* 26(1): 35-56
- Valentina, Tience Debora dan Avin Fadilla Helmi, (2016), Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis, *Buletin Psikologi* 24(2)
- Wahyuni, Sri, Amrazi Zakso dan Izhar Salim, (2019), Fenomena Bunuh Diri dan Hubungannya Dengan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin." *ICoTE: International Conference on Teaching and Education* 2
- Yuniaty, Sofiyah dan Hamidah, (2019), Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensitas Bunuh Diri Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 4(1): 1-11