

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ide bunuh diri merupakan tahap awal dari rangkaian perilaku bunuh diri yang dimulai dari pemikiran, dilanjutkan dengan gerakan dan percobaan, hingga berakhir dengan bunuh diri (Putri & Satwika, 2024). Menurut Reynolds (dalam Nafsiroh & Subhi, 2024), ide bunuh diri adalah pikiran atau kognisi yang dimiliki individu mengenai perilaku dan niat melakukan bunuh diri. Van Orden et al. (2010) juga menyatakan bahwa ide bunuh diri mencakup berbagai bentuk perilaku terkait bunuh diri, seperti ideasi (pikiran), komunikasi, dan tindakan, yang dapat bervariasi dalam niat dan tingkat cedera fisik. Kurniasari dan Rahmasari (2020) menyebutkan bahwa perilaku bunuh diri yang terus berkembang dapat mengubah ide bunuh diri yang awalnya hanya berupa pemikiran menjadi tindakan nyata.

Menurut *World Health Organization* (WHO) bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan menjadi fenomena global dengan lebih dari 720.000 kematian setiap tahunnya di seluruh dunia. WHO melaporkan bahwa bunuh diri adalah penyebab kematian keempat tertinggi pada kelompok usia 15–29 tahun secara global, dengan 73% kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2025). Meskipun angka kematian akibat bunuh diri secara global mengalami penurunan dari 9,0 per 100.000 penduduk pada tahun 2019 menjadi 8,9 pada tahun 2021, tingkat bunuh diri di beberapa wilayah seperti Eropa tetap tinggisedangkan di Amerika mengalami peningkatan (*International Association for Suicide Prevention IASP*, 2025).

Di Indonesia, tren kasus bunuh diri juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri mencatat peningkatan kasus bunuh diri dari 902 kasus pada tahun 2022 menjadi 1.226 kasus pada tahun 2023, dengan 971 kasus terjadi hanya sepanjang Januari hingga Oktober 2023 (Edhistry & Abdullah, 2025). Pada tahun 2024 sebanyak 849 orang yang melakukan bunuh diri setidaknya tercatat hingga pertengahan Agustus (Pusiknas Polri, 2024). Di kota Malang, beberapa kasus bunuh diri mahasiswi juga dilaporkan mahasiswi ASG (24 tahun) yang ditemukan meninggal akibat gantung diri menggunakan tali Pramuka pada Oktober 2024 (SudutKota, 2024).

Perempuan dan mahasiswi merupakan kelompok yang rentan terhadap ide bunuh diri. Studi menunjukkan bahwa meskipun angka kematian akibat bunuh diri lebih tinggi pada laki-laki, perempuan tiga kali lebih mungkin mengalami ide dan percobaan bunuh diri (Weiss et al., 2022). Data *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) juga melaporkan peningkatan signifikan kasus bunuh diri pada perempuan, dengan kenaikan hingga 55% pada tahun 2020 (Hedegaard et al., 2020). Di kalangan mahasiswi, tekanan akademik, konflik keluarga, dan masalah hubungan sosial menjadi faktor utama yang memicu munculnya ide bunuh diri (Edhistry & Abdullah, 2025).

Jatmiko et al.(2021) mengemukakan bahwa ide bunuh diri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi peristiwa negatif dalam hidup, lingkungan, pertemanan, keluarga, ekonomi, teknologi, dan pendidikan. Sedangkan faktor internal mencakup aspek psikologis, biologis, demografis, dan gaya hidup. Faktor psikologis berkaitan dengan regulasi emosi individu dalam mengatasi perasaan negatif seperti kesepian, putus asa, hilangnya harapan, dan ketidakberdayaan.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan, menilai, mengelola, dan mengatasi emosi guna mencapai keseimbangan emosional. Individu yang mampu membuat strategi respons emosi dengan tepat memiliki regulasi emosi yang baik (Greenberg dalam Perwitasari et al., 2023). Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan menyadari, memahami, menerima emosi, mengendalikan perilaku impulsif, dan menggunakan strategi regulasi secara fleksibel sesuai situasi.

Knopfemacher (dalam Rahman, 2014) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu calon sarjana yang melalui keterlibatan di perguruan tinggi semakin terintegrasi dengan masyarakat, dididik, dan diharapkan menjadi intelektual. Dari sisi perkembangan manusia, mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa muda, yang dikenal sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000), yakni usia 18-25 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan hidup baru.

Dalam menentukan responden yang akan diteliti penulis menggunakan *purposive sampling* di mana responden yang dipilih yaitu individu yang secara terbuka mengakui pernah memiliki ide bunuh diri baik aktif maupun pasif dan bersedia diwawancarai, sehingga dapat memberikan data sesuai kebutuhan penelitian.

Menurut Sepriansari (2022) ada dua pembagian dari ide bunuh diri yaitu ide bunuh diri pasif ketika misalnya individu membayangkan dirinya terbaring mati, tertidur tanpa bangun lagi sedangkan, ide bunuh diri aktif ketika di mana seorang individu berfantasi tentang bagaimana cara menyakiti diri sendiri dan mengakhiri hidupnya.

Dalam studi pendahuluan, yang penulis lakukan pada bulan November dan Desember 2024 terhadap tiga orang responden yaitu AN, WP dan SS. Responden pertama AN, AN mengatakan bahwa ia pernah memiliki ide bunuh diri meskipun belakangan ini sudah jarang muncul kembali akan tetapi untuk perilaku *self-harm* masih sering ia lakukan. Hal yang melatarbelakangi AN hingga memiliki ide untuk bunuh diri yaitu merasa kehidupan sehari-hari terlalu berat dan ia merasa tidak mampu menghadapinya serta merasa tidak ada jalan keluar lagi. Pemicunya biasanya berasal dari masalah keluarga dan juga dengan pasangan. AN tidak memikirkan langkah-langkah secara detail hanya ketika pemikiran untuk meninggal itu muncul AN akan menulis surat wasiat untuk keluarganya dan juga orang – orang disekitarnya. *Self-harm* yang dilakukan ini sebagai bentuk untuk meluapkan emosi yang dirasakan, ketika melakukan *self-harm* tidak ada pemikiran untuk meninggal karena *self-harm*, hanya saja saat pemikiran ide bunuh diri itu muncul yang di fikiran untuk meredakan pemikiran tersebut dengan melakukan *self-harm*. Bentuk dari *self-harm* yang dilakukan oleh AN yaitu *cutting* pada pergelangan tangan.

Responden kedua adalah WP, ia memiliki ide untuk bunuh diri akan tetapi belum sampai ia realisasikan karena dari dalam diri WP masih ada yang menahan untuk tidak melakukan hal tersebut. Pemicu utama dari pemikiran tersebut berasal dari hubungan masalah bisa dari keluarga, pasangan atau teman. Ketika lingkungan membuat ia merasa bahwa tidak berharga dan tidak dibutuhkan hal ini bisa memicu pemikiran untuk melakukan bunuh diri. WP pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara menenggak obat-obatan hingga overdosis, pada saat itu WP sebenarnya tidak berniat untuk bunuh diri, hanya saja WP ingin melihat siapa yang peduli terhadap dirinya ketika ia sekarat. Pemikiran untuk

bunuh diri bisa bertahan hingga 6 hari lamanya, pemikiran ini sudah muncul semenjak ia kecil dan mulai melakukan *self-harm* pada saat berkuliah di Malang.

Responden ketiga yaitu SS, ia mengaku sering memiliki pemikiran untuk bunuh diri, kapan pastinya pemikiran tersebut muncul SS tidak menyadarinya akan tetapi sejak SMP SS sudah memiliki pemikiran untuk meninggal tanpa memikirkan langkah-langkah untuk bunuh diri. Belakangan ini ketika SS mempunyai keinginan untuk meninggalkan ia mulai memikirkan langkah-langkahnya dan bertanya-tanya jika meninggal dengan cara tersebut apakah akan sakit. SS tidak tahu apa sebenarnya yang melatarbelakangi pemikiran tersebut hanya saja SS sadar bahwa hal-hal kecil atau stress kecil bisa memicu pemikiran untuk meninggal, contohnya ketika SS merasa berat badannya naik akan tetapi pada saat itu ia sedang diet dan berat badannya tidak turun SS akan berfikir bahwa ia lebih baik mati saja. Pemikiran ini terus berulang hingga sekarang dan ia tidak pernah bercerita serta mencari bantuan ketika pemikiran tersebut terlalu intens, hanya SS biarkan saja meskipun pemikiran tersebut bertahan hingga beberapa hari.

Melihat hasil wawancara yang penulis lakukan, menunjukkan adanya pemikiran ide bunuh diri dan keinginan untuk meninggal dari ketiga responden. Penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai regulasi emosi yang dialami oleh responden berdasarkan realitas yang ada di mana ketertarikan ini didasarkan pada fenomena awal yang ditemui penulis di lapangan pada ketiga responden.

Mengacu pada sejumlah penelitian terdahulu yang juga menegaskan peran signifikan regulasi emosi dalam memprediksi ide bunuh diri pada kelompok ini, baik pada mahasiswa maupun remaja. Penelitian Adinda dan Prastuti (2021)

menunjukkan regulasi emosi dan dukungan sosial berperan signifikan dalam memprediksi ide bunuh diri pada mahasiswa. Hasil penelitian Shafira et al. (2023) menemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dan ide bunuh diri pada remaja SMK, yang berarti semakin baik regulasi emosi, semakin rendah ide bunuh diri. Hanum (2024) juga menunjukkan dukungan sosial, regulasi emosi, dan religiusitas secara signifikan mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja, di mana dukungan sosial dan regulasi emosi yang baik dapat mengurangi ide bunuh diri, sementara religiusitas memberikan perlindungan tambahan.

Dari ketiga penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas membahas mengenai fenomena ide bunuh diri. Penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai hubungan regulasi emosi dengan ide bunuh diri menggunakan metode kuantitatif di mana hasil yang didapat mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri bersifat umum bertujuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Responden dalam penelitian terdahulu juga melibatkan dua gender sekaligus tanpa mengkhususkan salah satunya. Sehingga data yang di dapatkan bersifat umum tanpa bisa menggali secara mendalam proses regulasi emosi secara dinamis khususnya pada mahasiswa yang mengalami ide bunuh diri.

Pada penelitian ini penulis akan menggunakan metode kualitatif untuk mendalami bagaimana regulasi emosi dengan responden utama mahasiswi yang memiliki ide bunuh diri. Responden dalam penelitian ini memang berbeda dengan penelitian terdahulu yang tidak mengkhususkan pada salah satu gender di mana penulisan memilih perempuan sebagai responden utama.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas penulis tertarik untuk mengetahui regulasi emosi pada mahasiswi yang memiliki ide bunuh diri dengan

wawancara kepada responden melalui penelitian berjudul **“Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Memiliki Ide Bunuh Diri”**.

B. Fokus Penelitian

Sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana dinamika regulasi emosi pada mahasiswi yang memiliki ide bunuh diri.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat bagaimana dinamika regulasi emosi pada mahasiswi yang memiliki ide bunuh diri.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan teori mengenai ide bunuh diri dan regulasi emosi dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri.

2. Secara Praktis

- a. Mahasiswa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada mahasiswa mengenai pentingnya regulasi emosi yang baik untuk mencegah munculnya ide bunuh diri.
- b. Lembaga Pendidik: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap lembaga guna memberikan penanganan atau intervensi dalam membantu mahasiswa dalam melakukan regulasi emosi untuk mencegah munculnya ide bunuh diri.

- c. Orang tua dan Masyarakat: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya mendampingi putra putri dalam memalukan regulasi emosi dengan baik untuk mencegah munculnya ide bunuh diri.