

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perilaku bunuh diri menunjukkan angka kasus yang cukup tinggi, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil penelitian kolaboratif antara FKKMK-UGM, *The University of Queensland* (Australia), dan *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* (Amerika Serikat). Data menunjukkan bahwa sebanyak 80% kasus remaja yang melaporkan ide bunuh diri dalam kurun waktu 12 bulan terakhir pada tahun 2022 mengalami gangguan kesehatan mental (RSJ Aceh, 2022). Lebih lanjut, ide bunuh diri tercatat sebagai penyebab kematian ketiga tertinggi di kalangan Generasi Z, khususnya pada kelompok usia 15–29 tahun, dengan jumlah kasus lebih dari 720.000 kematian setiap tahunnya. Secara psikologis, ide bunuh diri kerap kali dipicu oleh depresi, yang terbukti memiliki prevalensi cukup tinggi pada kalangan Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa ide bunuh diri merupakan salah satu permasalahan mental serius yang kini tengah dihadapi oleh generasi ini.

Pada era saat ini, Generasi Z—yaitu individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 (Rudianto, 2022)—dihadapkan pada berbagai persoalan mental yang kompleks. Salah satu karakteristik menonjol dari generasi ini adalah tingginya tingkat kecemasan yang dipicu oleh berbagai tekanan kehidupan (Zaman, 2024). Berdasarkan data, sebanyak 90% dari Generasi Z mengalami gejala fisik maupun psikologis akibat stres dalam satu tahun terakhir. Dari jumlah tersebut, sekitar 70% menganggap kecemasan dan depresi sebagai persoalan serius, sementara 30% orang tua melaporkan bahwa pembatasan sosial dan penutupan sekolah

berdampak negatif pada kondisi emosional anak-anak mereka. Sebanyak 25% Gen Z juga dilaporkan mengalami tekanan emosional hampir dua kali lipat lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya (Istiningtyas, 2022). Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami oleh Generasi Z berpotensi menjadi faktor pemicu munculnya ide bunuh diri.

Ide bunuh diri sendiri dipandang sebagai indikator penting yang mengarah pada upaya maupun tindakan bunuh diri. Atqiya dan Coralia (2023) menekankan bahwa ide bunuh diri merupakan tahap awal sebelum terjadinya percobaan atau tindakan bunuh diri secara nyata. Sejalan dengan hal tersebut, Ranieri dkk. dalam Karisma dan Fridari (2021) mengemukakan bahwa ide bunuh diri dapat dipahami sebagai pemikiran sistematis mengenai perencanaan, tindakan, dan hasil dari bunuh diri itu sendiri. Oleh karena itu, keberadaan ide bunuh diri tidak bisa dianggap remeh karena menjadi cikal bakal munculnya dorongan yang terealisasi dalam tindakan. Adanya kecenderungan terhadap ide bunuh diri dapat memberikan dampak serius bagi kehidupan individu. Ketika seseorang mulai membayangkan atau merencanakan bunuh diri, maka sesungguhnya ia telah berada dalam kondisi krisis emosional yang sangat mengkhawatirkan (Idham et al., 2019). Dorongan tersebut kerap kali timbul sebagai akibat dari tekanan psikologis yang tak tertahankan dan dibiarkan berlangsung tanpa adanya intervensi.

Berbagai faktor diketahui turut berkontribusi terhadap munculnya ide bunuh diri pada Generasi Z. Salah satunya adalah kondisi psyche, yaitu rasa sakit psikologis yang luar biasa yang dialami seseorang, yang disertai dengan emosi-emosi negatif seperti kesedihan, rasa malu, rasa bersalah, kesepian, penghinaan, kecemasan, dan ketakutan (Karisma & Fridari, 2021). Selain itu,

faktor-faktor lain seperti depresi, tekanan dari pergaulan, konflik keluarga, penyalahgunaan zat, karakteristik kepribadian, hingga gangguan mental, juga menjadi faktor risiko yang signifikan bagi bunuh diri remaja (Kwon et al., 2022).

Salah satu faktor penting yang turut berperan dalam menekan atau justru memicu munculnya ide bunuh diri adalah kecerdasan emosional. Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, yang dapat berujung pada peningkatan risiko ide bunuh diri. Kecerdasan emosional sendiri merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur perasaan, mengontrol suasana hati, menghindari reaksi berlebihan terhadap stres atau kesedihan, serta bertahan dalam menghadapi frustrasi, memotivasi diri, dan berempati terhadap orang lain (Dewi & Yusri, 2023).

Penelitian terdahulu mendukung pentingnya peran kecerdasan emosional dalam kaitannya dengan ide bunuh diri. Pramana dan Puspitadewi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan ide bunuh diri, yang ditunjukkan melalui uji regresi dengan nilai signifikansi 0.000. Hal senada juga ditemukan oleh Fransisca et al. (2019) dalam penelitiannya di SMAN X Karawang, dengan metode analisis bivariat yang menunjukkan nilai signifikansi 0.002. Destianda dan Hamidah (2019) juga melaporkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai signifikansi 0.000 dalam uji korelasi.

Penelitian ini memiliki keunikan dibandingkan penelitian sebelumnya karena secara khusus memfokuskan pada Generasi Z sebagai subjek penelitian. Generasi ini memiliki karakteristik khas dan tantangan psikologis tersendiri, terutama terkait dengan aspek emosional seperti kecemasan. Oleh karena itu,

penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosional dan ide bunuh diri pada Generasi Z. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi preventif yang efektif guna mendukung kesehatan mental generasi ini secara lebih komprehensif.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang mengenai topik permasalahan, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan ide bunuh diri pada Generasi Z ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kecerdasan emosional dengan ide bunuh diri pada Generasi Z

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam dua aspek utama: kecerdasan emosional dan ide bunuh diri. Pertama, dari segi kajian kecerdasan emosional, penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosinya berperan dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam konteks tekanan yang dialami oleh Generasi Z. Hal ini penting karena Generasi Z dikenal sebagai generasi yang sangat terpapar pada media sosial, memiliki dinamika emosional yang kompleks, dan rentan terhadap stres psikologis.

Kedua, dalam konteks ide bunuh diri, penelitian ini memberikan data dan wawasan baru terkait faktor-faktor psikologis yang memengaruhi munculnya

ide tersebut pada individu muda. Dengan meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dan ide bunuh diri secara spesifik pada Generasi Z, penelitian ini turut memperbarui kerangka teoritis dan praktis dalam psikologi klinis maupun psikologi perkembangan.

## **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak kepada kalangan generasi Z khususnya di Kota Malang, untuk lebih memperhatikan kasus-kasus ide bunuh diri yang terjadi, serta memberikan wawasan kepada para orang tua agar dapat memberikan pencegahan terhadap anak-anak yang berpotensi memunculkan perilaku ide bunuh diri dan sebagai pengetahuan tambahan tentang pentingnya menumbuhkan kecerdasan emosional yang baik pada diri seorang Generasi Z.