

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (2017)*, sekitar 800.000 orang di dunia meninggal akibat bunuh diri setiap tahun. Di tengah tingginya angka bunuh diri secara global, kasus bunuh diri di Indonesia juga menunjukkan tren peningkatan. Selain itu, Linggasari (2015) mengungkapkan bahwa Asia Tenggara menyumbang sekitar 39% dari total kasus bunuh diri di dunia.

Berdasarkan laporan *World Health Organization (2017)*, angka bunuh diri di Indonesia mencapai sekitar 4,5% per 100.000 penduduk. Berdasarkan data Kepolisian Republik Indonesia (Polri), terdapat 585 laporan kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia terhitung sejak Januari hingga Juni 2023. Dari laporan tersebut, provinsi dengan jumlah kasus bunuh diri tertinggi adalah Jawa Tengah, diikuti oleh Jawa Timur (Muhamad, 2023).

Situs resmi Radar Malang mengungkapkan bahwa Kota Malang, yang dikenal sebagai Kota Pendidikan, memiliki angka kasus bunuh diri yang relatif tinggi. Tercatat sepanjang tahun 2020 terdapat sembilan kasus bunuh diri, sementara pada tahun 2021 tercatat sepuluh kasus bunuh diri terjadi di Kota ini (Sampurno, 2024). Polresta Malang Kota melaporkan bahwa total ada 25 kasus bunuh diri dari Januari hingga 25 Desember 2023. Kabag Ops Polresta Malang Kota, menyatakan bahwa angka

tersebut menunjukkan peningkatan lebih dari 200% dibandingkan tahun 2022, di mana hanya tercatat sembilan kasus bunuh diri (Deny, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2024), kasus bunuh diri paling sering terjadi pada penduduk berusia 15 hingga 29 tahun. Sejalan dengan itu, Survei Kesehatan Indonesia (2023) juga mencatat bahwa prevalensi depresi tertinggi terjadi pada generasi muda berusia 15-24 tahun, yakni sebesar 2%. Sebagai perbandingan, rata-rata prevalensi depresi nasional di semua kelompok usia hanya mencapai 1,4%. Generasi Z saat ini telah mendominasi dan menjadi kelompok usia mayoritas penduduk di Indonesia. Berdasarkan data sensus BPS (2020), sebanyak 27,94% penduduk Indonesia termasuk pada kategori Generasi Z (dalam Firamadhina & Krisnani, 2021). Dengan masalah kesehatan mental yang marak terjadi sekarang pada generasi ini, menjadi sebuah hal yang sangat penting untuk ditindak lanjuti.

McCrindle (dalam Khairum et al., 2020) mendefinisikan Generasi Z sebagai generasi yang terlahir pada tahun 1995 hingga 2009. Generasi Z juga dikenal sebagai generasi net atau generasi internet karena mereka tumbuh di era ketika internet mulai berkembang pesat. Hidup di tengah pesatnya perkembangan internet dan media sosial membuat Generasi Z memiliki karakteristik yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Dengan akses ke fasilitas digital multibahasa, generasi ini tumbuh dalam lingkungan digital yang dinamis namun juga rentan terhadap stres dan kecemasan yang berkelanjutan. Kondisi ini membuat Generasi Z lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko bunuh diri.

Bunuh diri merupakan lanjutan dari tindakan yang mencakup ide bunuh diri, rencana untuk bunuh diri, hingga upaya bunuh diri. Spillane et al. (dalam Wicaksana, 2021) mengatakan tindakan bunuh diri tidak hanya berdampak pada individu yang melakukannya, tetapi juga memberikan efek yang mendalam bagi keluarga yang ditinggalkan serta lingkungan sosial. Keluarga yang kehilangan anggota akibat bunuh diri sering kali mengalami rasa duka yang mendalam, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti gangguan mood, stres pasca-trauma, hingga gangguan psikosomatik. Selain itu, dampak emosional dari kehilangan ini juga dapat memengaruhi kesehatan fisik anggota keluarga yang ditinggalkan. Lebih jauh lagi, perilaku bunuh diri ini dapat meningkatkan risiko bagi anggota keluarga lainnya untuk mengalami atau bahkan melakukan perilaku serupa di masa depan.

Selain memberikan dampak emosional dan psikologis terhadap keluarga, tindakan bunuh diri juga memiliki konsekuensi signifikan dari segi ekonomi. Upaya bunuh diri diperkirakan menelan biaya hampir \$70 miliar per tahun, yang mencakup pengeluaran untuk biaya medis serta kompensasi bagi keluarga yang ditinggalkan. Sedangkan Wood (dalam Wahyudi, 2024) menyatakan bahwa penyintas yang gagal dalam aksi bunuh dirinya juga akan mengalami cedera yang serius, seperti patah tulang atau cedera otak. Cedera tersebut tidak hanya berdampak secara fisik tetapi juga dapat meninggalkan efek jangka panjang. Individu yang mengalaminya berisiko tinggi untuk mengalami depresi dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya, yang pada akhirnya dapat memperburuk kualitas hidup mereka.

Turecki dan Brent (2016) menjelaskan dalam tinjauannya bahwa faktor emosional seperti depresi, putus asa, dan ketidakmampuan mengatasi stres berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan risiko bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan emosi positif seperti ketenangan dan kebahagiaan. Menurut Emmons dan McCullough (2003), individu yang bersyukur cenderung mengalami peningkatan afek positif, yang berkontribusi pada kesejahteraan subjektif. Hal ini sejalan dengan pernyataan Fredrickson (dalam Rey et al., 2019) menunjukkan bahwa rasa syukur memberikan kontribusi pada emosi positif individu. Rasa syukur mampu memperluas repertoar tindakan atau pikiran sesaat individu, menghilangkan dampak emosional setelah pengalaman negatif, dan menjadi sumber daya pribadi yang digunakan individu untuk mengatur pengalaman emosi negatif yang dimiliki.

Krysinska (dalam Maumus 2022) menemukan 12 penelitian yang menunjukkan adanya kaitan rasa syukur dengan penurunan perilaku bunuh diri dan efek perlindungan terhadap perilaku ini yang terjadi di berbagai kalangan. Salah satunya pada remaja dan anak-anak, yang menemukan bahwa rasa syukur memiliki dampak dalam mengurangi perilaku juga keinginan untuk bunuh diri, serta manfaatnya untuk mencegah perilaku bunuh diri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Junior dan Wardani (2022) pada pasien risiko bunuh diri menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan menulis *gratitude journal* yang berfokus pada ungkapan rasa syukur dan terimakasih bagi diri para pasien menyebabkan terjadinya penurunan skor ide bunuh diri pada klien serta

selain itu pasien juga mengalami penurunan tanda gejala risiko bunuh diri selama perawatan.

Rey et al. (2019) dalam penelitiannya kepada beberapa remaja perempuan dan laki-laki korban perundungan juga menemukan bahwa rasa syukur merupakan faktor perlindungan yang relevan untuk pencegahan risiko bunuh diri pada korban perundungan, khususnya pada remaja perempuan. Penelitian sebelumnya oleh Jo A et al. (2021) mengenai hubungan antara rasa syukur dan depresi juga menunjukkan hubungan yang signifikan, dimana individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung akan memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan hubungan yang substansial antara rasa syukur dan depresi. Hubungan ini pun memberikan alasan untuk mengeksplorasi lebih jauh efek intervensi yang berfokus pada rasa syukur sebagai metode untuk meringankan maupun mencegah perkembangan depresi (bunuh diri).

Berbagai data penelitian tersebut telah menemukan hubungan antara kebersyukuran dengan tingkat ide bunuh diri pada berbagai kalangan usia. Namun di Indonesia khususnya Kota Malang, penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan ide bunuh diri ini masih belum banyak dilakukan. Selain itu, belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan kedua variabel ini dengan subjek Generasi Z. Sehingga berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis pun tertarik untuk membahas fenomena munculnya ide bunuh diri ini terutama kaitannya dengan kebersyukuran yang bertujuan agar hasil temuan yang didapat bisa memberikan manfaat terhadap proses pencegahan kasus

bunuh diri khususnya pada kalangan Generasi Z di Kota Malang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Beck et al., (1979) dimana ia mengatakan bahwa lebih tepat untuk fokus pada intensitas, prevalensi dan karakteristik keinginan bunuh diri daripada bunuh diri itu sendiri, dan oleh karena itu ide bunuh diri dapat dianggap sebagai prediksi perilaku bunuh diri di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan ide bunuh diri pada Generasi Z di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan ide bunuh diri pada Generasi Z di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini mampu memberi manfaat sebagai berikut:

a. Segi Teoritis

Dari segi ilmiah, diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca khususnya berkaitan dengan Hubungan Kebersyukuran dengan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z dan dapat berkontribusi bagi perkembangan ilmu Psikologi ke depannya.

b. Segi Praktis

1) Bagi Generasi Z

Temuan dari penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan pengetahuan bagi Generasi Z di kota Malang terkait faktor risiko bunuh diri dan upaya pencegahannya dengan meningkatkan kebersyukuran dalam diri.

2) Bagi Orang Tua

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi orangtua untuk mampu mendidik dan memberikan dukungan yang sesuai kepada anak-anaknya sebagai upaya pencegahan terhadap munculnya perilaku bunuh diri.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk terus memperluas penelitian berkaitan dengan fenomena ide bunuh diri ini, dengan menambah variabel bebas lain maupun memperluas subjek yang dikaji.