

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang berasal dari luar pulau jawa sering memilih pulau jawa sebagai destinasi utama untuk melanjutkan pendidikan tinggi mereka. (Harian Kompas, 2008). Pendidikan dianggap sebagai aspek krusial bagi setiap individu karena memiliki potensi untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia dan memberikan persiapan yang berarti untuk menghadapi masa depan. Melanjutkan pendidikan hingga ke bangku perkuliahan tentunya akan memudahkan individu ketika masuk dan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kapabilitas individu masing-masing (Marisa & Afriyeni, 2019). Banyak anggota masyarakat yang seringkali menempuh pendidikan di lokasi yang jauh dari tempat asal mereka, bahkan hingga ke luar negeri, dengan tujuan untuk mendapatkan tingkat pendidikan yang maksimal (Istanto, 2019).

Melalui universitas, individu dapat membangun karakter serta mengasah seluruh potensi yang dimiliki setiap individu (Suharsaputra, 2015). Hal terpenting dari universitas yaitu dapat meningkatkan masyarakat agar bisa melanjutkan pendidikan hingga ke tingkat perkuliahan. Salah satu alasan seseorang merantau karena faktor pendidikan, faktor pendidikan tersebut dapat diwujudkan seperti memiliki keinginan masuk di universitas yang dikehendaki, kurang tersedianya sarana pendidikan yang ada di kampung halaman sehingga memutuskan untuk merantau. Perantau yang merupakan orang baru mengharuskan untuk tinggal di lingkungan atau daerah yang berbeda dengan lingkungan atau daerah sebelumnya. Dalam hal ini dapat menimbulkan beberapa masalah bagi mahasiswa perantauan.

Mahasiswa rantau memiliki berbagai tekanan dan dituntut untuk dapat beradaptasi dengan sistem pendidikan, lingkungan pertemanan dan tempat tinggal yang baru. Seiring dengan perkembangan dunia Pendidikan yang pesat, tekanan bagi mahasiswa semakin meningkat dan harapan yang tinggi dari lingkungan sekitarnya (Ip dkk., 2016). Bersamaan dengan proses adaptasi yang sedang berlangsung, mahasiswa juga memiliki tuntutan untuk dapat memenuhi ekspektasi orang tua. Mahasiswa rantau juga dihadapkan pada berbagai penyesuaian mulai dari lingkungan fisik, sosial, akademik hingga tuntutan untuk dapat melakukan manajemen diri dengan baik (Rosli, 2010).

Dampaknya adalah individu yang sedang mengalami tahap dewasa awal, seperti mahasiswa, rentan mengalami tekanan psikologis yang tinggi. (Geshica dan Musabic, 2017). Tekanan ini merujuk pada kondisi di mana seseorang menghadapi kesulitan emosional akibat tekanan dan tuntutan yang dirasa sulit untuk ditangani dalam kehidupan sehari-hari (Arvidsdotter et. al., 2016). Marchand dkk (2005) mengungkapkan bahwa hal tersebut dapat menimbulkan distres psikologis diantaranya tuntutan yang tinggi, dukungan sosial yang lemah dan kurangnya kontrol.

Mahasiswa yang berada jauh dari kampung halamannya diharapkan memiliki kemampuan untuk beradaptasi, dan dukungan sosial dari teman sebaya dianggap sebagai salah satu metode yang efisien. Kegagalan dalam proses adaptasi dapat mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku yang menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan penyesuaian diri atau yang disebut perilaku maladaptif (Trimawardani, 2021). Distres psikologis sering dicirikan oleh munculnya gejala depresi dan juga kecemasan yang mengindikasikan pada kondisi kesehatan mental yang lemah atau berhubungan dengan kebutuhan untuk

mencari bantuan secara psikologis (Verger dkk., 2009). Kemudian hal tersebut nantinya akan berkembang memunculkan permasalahan psikologis salah satunya adalah tindakan bunuh diri (Trimadarwati,2021). Tindakan ini secara erat kaitannya dengan keinginan yang terhambat atau tidak terpenuhi, perasaan ketidakberdayaan dan kebergunaan yang melibatkan konflik antara keinginan untuk bertahan dengan ketidakmampuan dalam mengelola stres. Situasinya semakin sulit karena pilihan yang tersedia semakin terbatas, dan ada dorongan untuk menghindar dari masalah yang dihadapi (Husni dkk, 2018).

Berkembangnya permasalahan psikologis tersebut fenomena bunuh diri juga sudah sejak lama menjadi masalah dalam kesehatan mental yang menjadi perhatian dunia. Bunuh diri merupakan isu kesehatan yang signifikan secara global dan dianggap sebagai permasalahan serius bagi para ahli yang terlibat dalam bidang kesejahteraan dan kesehatan psikologis (Levine,2008). Kejadian bunuh diri menjadi menjadi faktor utama yang menyebabkan kematian, terutama di rentang usia 15-29 tahun, sebagaimana yang terdokumentasi dalam statistik WHO tahun 2018. Di Indonesia, angka bunuh diri mencapai 3,7% per 100.000 penduduk. Fakta ini juga mengindikasikan bahwa setiap jam, satu nyawa dapat hilang akibat tindakan bunuh diri (KompasLifestyle, 2016).

Selama tahun 2019, terjadi peningkatan kasus bunuh diri terutama melibatkan mahasiswa yang tinggal di luar kota. Angka kematian akibat bunuh diri meningkat secara global. Menurut data dari WHO pada tahun 2018, hampir 80.000 orang melakukan tindakan bunuh diri setiap tahun, yang setara dengan 40 orang melakukan bunuh diri setiap detik. Meskipun percobaan bunuh diri terjadi di berbagai kelompok usia, kasus paling umum terjadi pada rentang usia 15 hingga 29 tahun.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), setiap tahun terdapat sekitar 9.000 kasus kematian akibat bunuh diri di Indonesia. Angka bunuh diri di Provinsi Jawa Timur mencapai 652 kasus dan di Kota Malang terdapat 38 kasus. Peningkatan ide bunuh diri dikaitkan dengan gangguan psikologis, yang salah satunya disebabkan oleh tingkat stres. Beck (1972) menjelaskan bahwa ide bunuh diri muncul melalui adanya rencana atau keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri pada individu yang sebelumnya belum pernah mencoba bunuh diri (Beck et al. 1988).

Peneliti juga telah melakukan *survey* pada 10 November 2023 dan berdasarkan hasilnya dari 37 mahasiswa rantau yang mengisi kuesioner memberikan hasil bahwa sebanyak 35,1% atau 13 orang pernah berpikir untuk bunuh diri, 43,2 % atau 16 orang berpikir bahwa tidak ada satupun yang peduli dengan hidup atau mati individu tersebut, 29,7 % atau 11 orang pernah berpikir tentang bagaimana cara membunuh dirinya sendiri. Berdasarkan *survey* yang telah dilakukan oleh peneliti, ide bunuh diri pada mahasiswa rantau perlu diperhatikan dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa rantau pernah berpikir untuk bunuh diri dan berpikir tentang bagaimana cara membunuh dirinya sendiri.

Gagasan untuk melakukan bunuh diri merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi pada perilaku bunuh diri, upaya bunuh diri, dan kasus bunuh diri yang berhasil (Silverman et al. 2007). Bunuh diri ini adalah proses yang berkelanjutan, dimulai dari adanya *suicidal ideation* (ide bunuh diri), kemudian diikuti oleh *suicide plan* (perencanaan bunuh diri), *suicide attempt* (percobaan bunuh diri) dan diakhiri dengan *completed suicide* (penyelesaian bunuh diri) (DeLeo dkk., 2002). Pemikiran untuk melakukan bunuh diri adalah fase awal dari munculnya perilaku bunuh diri (Klonsky dan May, 2015). Ide bunuh diri dapat

menjadi pengaruh yang kuat dari adanya ide menetap yang dapat berujung pada dilakukannya *completed suicide* (O'Connor dkk., 2000).

Ide bunuh diri juga dapat dioperasionisasikan pada suatu derajat kontinum. Pada hal ini, dijelaskan bahwa ide bunuh diri dapat dikarakteristikan secara bertingkat dimulai dari derajat kontinum terendah yaitu pemikiran umum mengenai kematian lalu bertahap pada keinginan umum seseorang agar tidak pernah dilahirkan atau keinginan spesifik seseorang untuk meninggal hingga ke ide atau pemikiran yang lebih serius mengenai perencanaan perilaku yang mengarah pada percobaan bunuh diri (Reynolds dan Johnston, 1994). Dengan demikian, ide untuk melakukan bunuh diri dapat dijadikan karakteristik yang tingkatannya dimulai dari pemikiran bunuh diri yang ringan, pemikiran dan keinginan untuk mati, dan berlanjut pada gagasan serius mengenai perencanaan spesifik bagaimana cara untuk membunuh diri sendiri. (Chatterjee dan Basu, 2010)

Wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti untuk memperkuat data yang pada mahasiswa rantau tanggal 13 November 2023. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau ini pernah melakukan ide bunuh diri atau bahkan menyakiti dirinya secara fisik. Wawancara singkat dilakukan pada mahasiswa yang merantau untuk mendukung observasi yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa merasakan ide bunuh diri meskipun alasan dari beberapa mahasiswa tersebut berbeda-beda.

Peneliti menemukan fakta bahwa 29,7% mahasiswa rantau pernah melukai dirinya sendiri secara fisik atau *self harm*. Kemudian, dalam wawancara subyek 1 (A1) dan subyek 3 (TP) memiliki tindakan yang hampir mirip yaitu pernah menyakiti

dirinya secara fisik yaitu *self harm*, sehingga menghasilkan bahwa subjek pernah melakukan percobaan bunuh diri. Situasi ini melibatkan pengamatan bahwa mahasiswa yang pernah memiliki ide bunuh diri atau percobaan bunuh diri karena berbagai alasan salah satunya disebabkan karena individu tersebut adalah perantau yang jauh dari rumah dan keluarga.

Meskipun hanya dalam bentuk ide mengenai bunuh diri, kita tidak boleh mengabaikannya dikarenakan perilaku bunuh diri seringkali terjadi secara tiba-tiba, sehingga sedikit tekanan dari situasi tertentu dapat menjadi pendorong seseorang untuk melakukan tindakan tersebut (Idham dkk., 2019). Dari kejadian perilaku bunuh diri yang terjadi banyak individu yang juga mengalami stress atau tekanan berat dan merasa depresi, yang akhirnya juga termanifestasikan dalam bentuk perilaku *self harm*. Bentuk perilaku *self harm* yang dilakukan bermacam-macam, seperti menyakiti tubuh dengan memukul atau menjambak rambut, membenturkan kepala ke dinding, menggores bagian tubuh dengan benda tajam, dan sebagainya. (Adinda, 2021)

Banyak individu juga akhirnya memunculkan dan timbul pemikiran untuk melakukan bunuh diri, yang muncul dalam kurun waktu yang bermacam-macam dan keinginan tersebut dapat menguat seiring dengan masalah yang dihadapi. Beberapa diantaranya bahkan melakukan percobaan bunuh diri dengan cara menggores nadi dengan benda tajam, melakukan gantung diri, dan mengonsumsi obat-obatan dalam dosis besar. Berkaitan dengan beban yang dialami, apabila berlangsung terus-menerus tanpa diatasi maka akan menjadi pemicu depresi yang secara bertahap maka nantinya dapat mengakibatkan munculnya ide bunuh diri (Adinda dan Prastuti, 2021).

Dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa di Jakarta, ditemukan bahwa sebanyak 284 mahasiswa berusia 18-24 tahun (sekitar 34,5%) memiliki pemikiran tentang bunuh diri dalam satu tahun terakhir. Selain itu, di Universitas di Surabaya, sekitar 58,1% mahasiswa juga memiliki pemikiran dan rentan terhadap perilaku bunuh diri (Karisma dan Fridari, 2022). Penelitian lain oleh Eskin, dkk (2016) menunjukkan bahwa sekitar 29% mahasiswa pernah memiliki pemikiran serupa. Sementara itu, penelitian Peltzer, dkk (2017) menemukan bahwa 11,7% mahasiswa memiliki pemikiran bunuh diri, dengan 2,4% di antaranya pernah mengalami pemikiran tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ashal, dkk. (2022) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, ditemukan bahwa sebanyak 67 orang atau 13,5% dari responden angkatan 2021 dan 58 orang atau 11,7% dari responden angkatan 2022 berisiko mengalami ide bunuh diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa angkatan 2021 dan 2022 memiliki pandangan yang sejalan mengenai *loneliness*, rasa putus asa, dan perasaan menjadi beban yang menyebabkan timbulnya perasaan negatif. Menurut *World Health Organization* (2022), setiap tahun terjadi sekitar 800.000 kematian akibat bunuh diri, atau satu kematian setiap 40 detik, yang merupakan masalah serius bagi populasi dunia .

Apabila Ide bunuh diri pada mahasiswa rantau tidak cepat diatasi maka akan sangat merugikan secara fisik, gangguan kesehatan mental, meningkatkan risiko dan terjadilah bunuh diri. Peningkatan tingkat pemikiran tentang pemikiran untuk melakukan bunuh diri pada mahasiswa yang merantau juga dipengaruhi oleh hubungan individu dengan lingkungannya. Keterikatan individu terhadap aspek-aspek yang memiliki tujuan atau makna dianggap dapat mendorong seseorang untuk merasa terikat untuk terus menjalani kehidupan (Klonsky dan May, 2015).

Istilah keterhubungan atau *connectedness* sering kali berkaitan dengan tingkat keterikatan individu terhadap orang lain. Jika seseorang tidak merasakan keterhubungan yang kokoh dan merasa tidak diperlukan oleh orang-orang di sekitarnya, risiko pemikiran tentang ide bunuh diri dapat meningkat (Klonsky dan May, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Peltzer, dkk (2017), mahasiswa yang tinggal terpisah dari orang tua atau wali cenderung lebih rentan terhadap pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Orang tua atau wali sering dipandang sebagai faktor penopang yang signifikan dalam mengurangi risiko bunuh diri. Selain itu, Klonsky (2016) juga menemukan temuan serupa menjelaskan mengenai faktor penyebab terjadinya ide bunuh diri dalam suatu kerangka berpikir yang disebut “kerangka ideasi menuju aksi (bunuh diri)” atau *ideation to action framework*. Di dalam kerangka konsep ini dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki ide atau pemikiran bunuh diri dapat melakukan percobaan bunuh diri ketika faktor-faktor yang muncul semakin menguat.

Faktor yang memengaruhi seseorang memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri muncul disebabkan oleh beberapa hal seperti *psychache* (rasa sakit psikologis yang terlalu kuat dan tak tertahankan) (Shneidman, dalam Klonsky 2016), isolasi diri dari lingkungan sosial (Durkheim, dalam Klonsky, 2016), ketidakmampuan atau bahkan menghindari dari kesadaran akan keadaan diri sendiri, (Baumeister, dalam Klonsky 2016), dan *loneliness* (Abramson, dalam Klonsky, 2016). Klonsky menjelaskan bahwasanya salah satu seseorang memiliki ide bunuh diri adalah *loneliness*.

Perlman dan Peplau (dalam Hidayati, 2015) dimana *loneliness* dapat didefinisikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang muncul karena kurangnya interaksi dalam hubungan sosial seseorang. Russell (dalam Krisnawati, Soetjningsih, 2017) menambahkan bahwa *loneliness* terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dalam hubungan sosial yang dapat mencakup perasaan gelisah, tekanan, dan pandangan bahwa terdapat kekurangan dalam interaksi sosial individu tersebut.

Masalah yang timbul dari *loneliness* sering terjadi saat individu mengalami pemikiran yang negatif. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi, menyebabkan isolasi sosial, penolakan terhadap realitas diri, dan keengganan untuk meminta bantuan kepada orang lain terkait masalah yang dihadapi. Orang yang merasa *loneliness* biasanya memiliki keterbatasan dalam merawat diri dan cenderung terfokus pada emosi negatif yang dirasakan (Purnamasari, 2021).

Loneliness ini juga dapat dirasakan oleh mahasiswa rantau. Penelitian terkait *loneliness* pada mahasiswa rantau pun telah dilakukan. Halim dan Dario (2017) menjelaskan bahwa *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa rantau sangat mungkin terjadi apalagi mahasiswa yang terpisah jauh dengan orang tua dan tinggal di luar kampung halamannya. Di Indonesia sendiri survei terkait *loneliness* yang dilakukan oleh Misyaroh (2016) menyatakan bahwa *loneliness* yang berada pada kategori sedang sebanyak 50,7% dari 75 subjek pada individu yang berada di masa dewasa awal.

Mahasiswa yang merantau seringkali mengalami *loneliness* karena perubahan lingkungan yang terjadi. Kondisi tinggal jauh dari keluarga dapat memperkuat perasaan *loneliness*. Terutama pada usia *emerging adult* seperti

mahasiswa, risiko *loneliness* cenderung lebih tinggi. (Halim dan Dariyo, 2016; Simanjuntak dkk., 2021).

Menurut Salsabhilla dan Panjaitan (2019) Dalam studi yang melibatkan mahasiswa rantau, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan mereka, termasuk penyesuaian dengan budaya baru, perpisahan dari keluarga, dan adaptasi dengan lingkungan kampus. Tantangan dalam beradaptasi dengan situasi tersebut dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk munculnya pemikiran bunuh diri. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang merugikan antara dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat dengan kemungkinan munculnya pemikiran bunuh diri.

Pada penelitian Ainunnida (2022) yang berjudul “Hubungan *Loneliness* dan Ide Bunuh Diri yang Dimoderasi Oleh Depresi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua” dengan menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan ide bunuh diri atau pemikiran tentang bunuh diri dan kehadiran depresi semakin memperkuat hubungan antara *loneliness* dan pemikiran bunuh diri pada remaja yang menghadapi perceraian orangtuanya. Dengan kata lain, semakin besar tingkat *loneliness* dan depresi yang dialami oleh individu, semakin tinggi pemikiran tentang bunuh diri muncul. Sebaliknya, jika seseorang tidak merasa kesepian dan tingkat depresinya rendah, kemungkinan pemikiran tentang bunuh diri juga rendah (dengan tingkat pemikiran bunuh diri yang minim).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iswari (2019) yang berjudul “Pengaruh Depresi, *Hopelessness*, *Loneliness*, dan Sabar terhadap Ide Bunuh Diri pada Remaja” dalam penelitian yang dilakukan oleh Stravynski dan

Boyer (2001), ditemukan bahwa *loneliness* memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap tingkat pemikiran tentang bunuh diri dan perilaku parasuicide. Temuan dari penelitian ini juga mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu, semakin tinggi peluang munculnya pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

Loneliness lebih erat terkait dengan risiko pemikiran tentang ide bunuh diri dalam jangka waktu yang lebih panjang. *Loneliness* yang berlangsung lama dapat menyebabkan seseorang merasa semakin terisolasi, tertutup, dan mengalami gangguan dalam hubungan sosial. Jika kondisi ini berlangsung secara persisten, dapat memicu perasaan putus asa, kehilangan rasa kebersamaan, dan beban emosional, yang pada akhirnya dapat mengarah pada gejala depresi. *Loneliness* yang dipengaruhi oleh depresi dapat meningkatkan kemungkinan pemikiran tentang ide bunuh diri di masa mendatang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Loneliness* terhadap Ide Bunuh Diri Mahasiswa Rantau di Kota Malang". Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru dan membuka pemahaman mengenai fenomena ide bunuh diri dan kaitannya dengan *loneliness* yang dapat terjadi pada kalangan mahasiswa rantau yang khususnya di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa rantau di Kota Malang

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap ide bunuh diri mahasiswa rantau di Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu pengetahuan baru akan ilmu psikologi, serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang melakukan studi sejenis terkait dengan dampak kesepian pada pemikiran bunuh diri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperdalam informasi kepada mahasiswa dan masyarakat umum mengenai pengaruh *loneliness* dan pengaruhnya terhadap bunuh diri (terutama ide bunuh diri) mahasiswa rantau. Dapat memberikan pemahaman mengenai konsekuensi dari adanya *loneliness* dan ide bunuh diri sehingga dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental.