

Resiliensi diri sebagai upaya pencegahan bunuh diri pada remaja

Nadhifa Khairunnisa

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 210401110068@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

bunuh diri; remaja; resiliensi diri; masalah; pencegahan

Keywords:

Suicide; teenager; self resilience; problem; prevention

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memberikan penjelasan hubungan antara peristiwa bunuh diri dengan resiliensi diri yang tinggi sebagai upaya pencegahan. Bunuh diri bukan lagi hal yang asing bagi kalangan warga Indonesia, terutama pada kalangan remaja. Tidak lagi jarang terjadi peristiwa remaja untuk mengakhiri hidupnya yang bisa disebabkan karena masalah keluarga, pertemanan, dan lain-lain. Bunuh diri biasanya dilakukan atas bentuk pelampiasan rasa frustasi dan ketidakmampuan individu untuk memecahkan masalah. Namun, dengan memiliki resiliensi diri yang tinggi akan menjadi salah satu cara untuk mengatasi dan beradaptasi dengan masalah yang dimiliki, sehingga dapat mencegah bunuh diri. Diharapkan dengan penulisan ini, pembaca akan lebih mendapatkan ilmu baru untuk mencegah terjadinya peristiwa bunuh diri pada dirinya ataupun pada orang-orang sekitar.

ABSTRACT

This article aims to provide an explanation of the relationship between suicide and high self-resilience as a prevention effort. Suicide is no longer a strange thing among Indonesians, especially among teenagers. It is no longer uncommon for adolescents to end their lives which can be caused by family problems, friendships, and others. Suicide is usually done in the form of an outlet for frustration and the individual's inability to solve problems. However, having high self-resilience will be one way to overcome and adapt to the problems you have, so you can prevent suicide. It is hoped that with this writing, readers will gain more new knowledge to prevent suicides from occurring to themselves or to those around them.

Pendahuluan

Bunuh diri bukan lagi hal yang asing terdengar di telinga masyarakat mengingat makin banyaknya kasus yang terjadi belakangan ini. Bunuh diri dapat terjadi di berbagai kalangan usia, baik dari mereka yang masih anak-anak, remaja, hingga mereka yang dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Karena sejatinya manusia akan selalu menemui masalah di tiap rentang kehidupan, sejak ia lahir hingga saat menemui ajalnya. Rasa tertekan, frustasi, hingga perasaan gelisah dapat menggiring seseorang merasa pesimis dan kadang kali berperasangka bahwa dirinya tidak mampu. Hal ini apabila tidak segera ditangani, maka pikiran untuk mencari solusi tercepat dan termudah akan timbul. Seringkali keinginan untuk mengakhiri hidup akan muncul sebagai bentuk rasa ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi keinginan bunuh diri pada remaja, salah satunya adalah ketangguhan atau resiliensi diri. Tim peneliti Laboratorium Cognition, Affect & Well-Being, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2021), menyatakan bahwa secara umum ketangguhan atau relisiansi orang Indonesia terolong rendah. Pada masa sekarang, orang Indonesia terutama para remaja dan dewasa awal cenderung lebih memiliki pemikiran pesimis terhadap masa depan mereka. Bila mereka yang tidak memiliki resiliensi diri yang baik, tidak jarang dari mereka menginginkan solusi yang instan dan dapat dapat menggiring mereka pada keinginan untuk melakukan bunuh diri. Karena hal inilah, kemampuan resiliensi diri penting bagi kehidupan remaja.

Pembahasan

Bunuh diri dapat didefinisikan sebagai tindakan atau pemikiran yang dilakukan dengan sengaja untuk mengakhiri hidup dengan berbagai alasan, dimulai dengan munculnya pemikiran-pemikiran hingga akhirnya melakukan tindakan bunuh diri tersebut. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa bunuh diri menjadi fenomena dunia yang menjadi pemicu kematian tertinggi kedua pada tahun 2016, yang kebanyakan dilakukan pada rentang usia 15 hingga 29 tahun. Diestimasi terdapat lebih dari 800.000 orang tewas setiap tahunnya yang disebabkan karena bunuh diri.

Remaja adalah masa transisi ketika seseorang yang awalnya masih di masa anak-anak akan mulai jalan menuju ke masa pendewasaan. WHO, mengatakan batasan usia anak adalah dari kandungan hingga umur 19 tahun. Selama proses transisi ini, remaja akan mengalami perkembangan fisik, emosional, dan mental dengan cepat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zong (2015), menyatakan bahwa keinginan bunuh diri pada remaja itu biasanya muncul diakibatkan hubungan dengan teman seusia, masalah rumah, dan masalah sekolah. Dari masalah-masalah tersebut maka dapat menimbulkan stres dan tekanan pada remaja. Apabila tekanan dan stres ini tidak dapat ditangani dan telah berlebih, maka dapat menimbulkan pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

Resiliensi Diri pada Remaja

Relisiansi diperkenalkan pertama kali oleh Blok pada tahun 1950-an dengan nama awal ego-resiliency (ER), diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan umum dalam penyesuaian diri dan keluwesan saat dihadapkan pada tekanan internal ataupun eksternal.

Resiliensi mengacu pada kemampuan untuk menangani masalah dan tekanan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman secara terus-menerus. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai respon sehat terhadap lingkungan yang memberikan tekanan dan stress. Selain itu, resiliensi remaja yakni kemampuan remaja untuk bertahan dalam kondisi yang kurang menguntungkan atau penuh dengan tekanan. Remaja yang memiliki resiliensi akan memiliki kemampuan *impulse control* (*kontrol impuls*), *optimism* (*optimis*), *empathy* (*berempati*), dan *self-efficacy* (*efikasi diri*). Kemampuan resilien ini membuat remaja akan memandang kejadian sulit atau musibah dengan pandangan positif sehingga remaja dapat mengubah kejadian sulit menjadi hal yang lebih positif dan dapat mendorongnya untuk mengembangkan kemampuan dan kemandirian. Ladesma

(2014), berargumen terdapat sebagian penelitian perihal resiliensi memakai terminologi yang berbeda namun pada intinya tetap menggunakan gambaran persepsi yang sama untuk beradaptasi pada stress, diantaranya adalah:

a) Compensatory

Melihat resiliensi sebagai faktor yang menetralkan resiko, faktor resiko, dan faktor pengganti yang secara independen berkontribusi pada outcome

b) Challenge

Menggunakan faktor resiko sebagai tantangan yang harus dihadapi. Contohnya saja, ketika individu yang memiliki resiliensi, ia akan mampu memecahkan masalah, memiliki kecenderungan untuk memahami pengalaman sebagai suatu yang positif dan dapat diambil pembelajarannya, meskipun mengalami penderitaan. Serta, memiliki kemampuan untuk positif terhadap orang lain dan keyakinan diri untuk mempertahankan pandangan positif terhadap hidup.

c) Protective factor

Menggunakan faktor resiko untuk beradaptasi, contohnya individu yang memiliki resiliensi adalah individu yang optimis, memiliki empati, insight, intellectual competence, self-esteem, serta punya tujuan, tekad, dan ketekunan.

Bunuh Diri pada Remaja dan Resiliensi Diri

Remaja yang memiliki resiliensi diri yang rendah atau yang kurang memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan, akan cenderung mudah untuk frustasi dan kehilangan arah. Tentu hal ini tidak hanya berfokus pada resiliensi diri semata sebagai faktor, namun resiliensi akan memengaruhi faktor yang lain, seperti perasaan bersyukur, self-esteem, dan lain-lain.

Bagaimana remaja akan memberikan persepsi dan respon terhadap masalah yang ditemui. Remaja yang memiliki resiliensi diri yang rendah akan lebih mudah tersakiti dan hal ini akan berpengaruh pada kondisi mentalnya. Ketika masalah menghampiri, remaja yang memiliki resiliensi rendah akan berpadangan sepenuhnya negatif terhadap hidupnya dan kurang mampu dalam melihat sisi positif dan berujung pada kehilangan ketenangan dan peningkatan kegelisahan. Individu akan terlalu berfokus pada masalanya dan kurang terbuka, hal ini akan membawa individu pada ketidakmampuan untuk menemukan jalan keluar.

Lain hal, jika remaja memiliki resiliensi yang tinggi cenderung akan mampu untuk sisi positif dan menjaga ketenangan saat berada di kondisi yang menekan. Hal ini akan menunutun remaja dengan resiliensi diri yang tinggi kemampuan dalam memecahkan masalah dan memaknai segala apapun yang terjadi di kehidupannya. Tidak hanya itu, remaja yang seperti ini cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat, dimana mampu untuk mencegah munculnya keinginan bunuh diri.

Kesimpulan dan Saran

Bunuh diri dapat diartikan sebagai tindakan untuk mengakhiri hidup milik sendiri. World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa bunuh diri menjadi fenomena global sebagai penyebab kematian kedua terbanyak pada tahun 2016, yang kebanyakan terjadi pada rentang umur 15 sampai 29 tahun. Bunuh diri ini dapat dilakukan oleh segala kalangan, termasuk remaja yang cenderung mudah kehilangan arah karena masih berada pada fase pencarian jati diri. Namun, hal seperti masalah keluarga ataupun pertemuan juga dapat memicu keinginan untuk bunuh diri pada usia remaja.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi dan cara untuk pencegahan, salah satunya yakni dengan memiliki resiliensi diri. Resiliensi dapat dikatakan adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan menyesuaikan atas masalah dan tekanan yang terjadi. Adapun cara untuk memunculkan dan meningkatkan resiliensi, yakni dengan cara belajar untuk mengubah persepsi tentang kegagalan, bangun kepercayaan diri, belajar untuk relaks, dan bersikap fleksibel. Remaja yang tidak memiliki resiliensi diri, akan cenderung menatap kehidupan dan masalahnya sebagai sesuatu yang negatif dan terlalu berfokus pada masalahnya tanpa fokus kepada penyelesaian masalah. Hal tersebut akan memicu pada ketidakmampuan remaja untuk menemukan penyelesaian dari masalah yang dihadapinya. Sedangkan remaja yang memiliki resiliensi diri yang baik akan cenderung memiliki persepsi yang positif terhadap kehidupan, dimana mampu membuat remaja bersikap relaks dan memudahkannya untuk memikirkan solusi dari masalah yang sedang dihadapi.

Daftar Pustaka

- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., Laily, D., Soejanto, T., & Malang, I. N. (2017). Resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50–56. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Jatmiko, I. (2020). Analisis faktor penyebab ide bunuh diri pada remaja. *Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/110403/>
- Putri, K. F. (2019). Hubungan tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA “X” Purwakarta. *Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*. <http://repository.upnvj.ac.id/id/eprint/2464>
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 1–6. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i01.392>
- Rofiqah, R., Rosidi, S., & Pawelzick, C. (2023). Personal and social factors of resilience: Factorial validity and internal consistency of Indonesian Read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113-120. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Triswanto, H. (2023). Viral kasus bunuh diri, Dr Sakban paparkan pencegahan Jembatan Suhat sebagai “suicide spot”. *Bacamalang.Com*. <https://bacamalang.com/viral-kasus-bunuh-diri-dr-sakban-paparkan-pencegahan-jembatan-suhat-sebagai-suicide-hotspot/>

- Wulandari, A. P. J. (2020). Mengenal resiliensi dalam ilmu psikologi. *Binus. Ac. Id.*
<https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>