

FAKTOR PENYEBAB BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Mysha Alesha Muslim *¹
Nisa Auliya Rahmawati ²
Zahara Mu'tasimah Billah ³

^{1,2,3} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*e-mail: 1111230428@untirta.ac.id¹, 1111230427@untirta.ac.id², 1111230433@untirta.ac.id³

Abstrak

Angka bunuh diri remaja menempati urutan kedua tertinggi, antara usia 15 hingga 29 tahun, karena banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti perubahan hormon, lingkungan fisik, dan sosial. Selain itu situasi dan keadaan yang kurang baik sehingga apabila permasalahan tersebut tidak dapat diatasi atau ditangani dengan baik maka akibat yang paling fatal adalah bunuh diri. Kurangnya dukungan dari keluarga atau bahkan teman sebaya juga sangat mempengaruhi terjadinya bunuh diri. Bunuh diri disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis, lingkungan sosial dan juga faktor biologis. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya bunuh diri pada mahasiswa, definisi dan jenis-jenis bunuh diri, dan tanda-tanda seseorang yang ingin melakukan bunuh diri. Dalam jurnal ini didapatkan hasil bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Bunuh diri disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis, lingkungan sosial dan juga faktor biologis.

Kata kunci: bunuh diri, faktor penyebab

Abstract

Adolescent suicide rates are the second highest, between the ages of 15 to 29 years, due to the many changes that occur during adolescence, such as hormonal changes, physical and social environments. In addition, unfavorable situations and circumstances so that if these problems cannot be overcome or handled properly, the most fatal result is suicide. Lack of support from family or even peers also greatly affects suicide. Suicide is caused by several factors, namely psychological factors, social environment and also biological factors. This journal aims to find out the factors that cause suicide in students, types of suicide and signs of someone who wants to commit suicide. In this journal, it is found that the factors that influence the occurrence of suicide are caused by several factors, namely psychological factors, social environment and also biological factors.

Keywords: suicide, causal factors

PENDAHULUAN

Mengingat masa muda adalah masa dimana muncul banyak waktu periode dalam kehidupan. Seperti masa puber di mana kita bisa di kategorikan bukan lagi anak kecil melainkan seseorang yang beranjak dewasa atau yang biasa di sebut dengan masa remaja. Masa remaja sendiri adalah masa di mana kita harus mencari jati diri kita sebenarnya. Pada masa ini kita juga harus menjaga kestabilan untuk mengontrol emosi dan psikitis yang ada pada diri kita. Perlu di ketahui pada masa ini kita harus bisa mengendalikan diri kita. Yang kita tahu bahwa hal itu tidak lah mudah di lakukan pada kalangan remaja.

Banyaknya hal yang sudah di lakukan pada masa remaja yang di mana masa remaja juga dapat di katakan masa kita mencoba banyak hal. Namun dalam banyaknya hal yang telah di lakukan dapat menimbulkan hal-hal positif maupun negatif. Tidak sedikit juga hal yang telah kita lakukan dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan yang tak kita duga. Seperti halnya yang sekarang juga sedang marak di media sosial tentang berita bunuh diri.

Bunuh diri merupakan tindakan tidak baik yang dapat kita katakan hal-hal yang fatal bahkan di larang agama. Dikalangan remaja tingkat bunuh diri merupakan kematian nomor dua tertinggi, dengan usia 15-29 tahun, dikarenakan perubahan yang terjadi pada remaja seperti perubahan fisik hingga lingkup sosial dan perubahan pada hormonnya.

Ada juga faktor pada remaja yang tidak kita sadari bahwa hal-hal sepele yang biasa kita abaikan merupakan ciri-ciri dari penyebab bunuh diri seperti kekhawatiran, kecemasan berlebihan, masalah keluarga, pertemanan hingga percintaan, yang membuat remaja memiliki

niatan untuk bunuh diri. Dari adanya masalah yang timbul jika masalah tersebut di pendam maka akan semakin menimbulkan stress berlebihan sehingga akan ada waktu terjadinya depresi berat.

Dengan adanya situasi yang tidak baik dengan permasalahan-permasalahan yang terjadi dan tidak dapat diatasi atau disikapi dengan baik maka akan terjadi hal yang tak diinginkan bahkan terjadi hal yang paling fatal seperti timbulnya niatan untuk mengakhiri hidup. Kurangnya dukungan dari keluarga, pertemanan bahkan pasangan akan sangat berpengaruh pada pemikiran seseorang.

Adapun faktor yang menyebabkan seseorang bunuh diri yaitu faktor psikologi, faktor biologi, dan lingkungan sosialnya. Pada masa remaja juga adalah masa di mana kita sudah memiliki "tanggungjawab" lebih besar atas diri kita. Tindakan bunuh diri pada remaja juga bisa terjadi karena tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangannya sesuai dengan tahapan usianya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Yakni teknik pengumpulan data dengan memanfaatkan penelitian kepustakaan dan literatur yang bersumber dari dokumen seperti artikel ilmiah, buku, dan media elektronik.

Lewat metode ini, faktor yang menyebabkan mahasiswa mengakhiri hidupnya sendiri atau dapat disebut dengan bunuh diri adalah faktor psikologis, lingkungan sosialnya dan faktor biologis. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang tidak kita sadari ataupun hal-hal kecil yang biasa kita abaikan yang menjadi ciri-ciri penyebab bunuh diri seperti rasa khawatir, rasa takut yang berlebihan, masalah keluarga, persahabatan, dan hubungan merupakan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya bunuh diri remaja untuk mengakhiri hidupnya sendiri atau yg biasa disebut bunuh diri. Jikalau masalah terlalu lama dipendam makan akan menyebabkan stres berlebihan yang menumpuk dan hal tersebut dapat menyebabkan depresi berat dan menurunkan semangat hidup yang kemudian berakhir dengan melakukan tindakan bunuh diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Bunuh Diri

Bunuh Diri adalah tindakan representasional yang agresif, merusak diri sendiri darurat psikiatris dalam stres tinggi dan orang-orang yang menggunakan strategi koping yang maladaptif. Selain itu, bunuh diri adalah tindakan destruktif perwujudan diri dan akhir kehidupan serta respon terhadap situasi yang mendahuluinya tidak tepat dan mungkin merupakan solusi akhir individu masalah yang dihadapi.

Berikut beberapa definisi bunuh diri beberapa kamus: Menurut (Kartono, 2000)

1. Bunuh diri adalah pembunuhan secara simbolis, karena ada peristiwa identifikasi dengan seseorang yang dibenci, dengan membunuh diri sendiri orang yang bersangkutan secara simbolis membunuh orang yang membencinya.
2. Bunuh diri adalah satu jalan untuk mengatasi macam-macam kesulitan pribadi, misalnya berupa rasa kesepian, dendam, takut, kesakitan fisik, dosa dan lainlain.
3. Bunuh diri adalah prakarsa/intisari perbuatan yang mengarah pada kematian pemrakarsa.
4. Bunuh diri adalah keinginan yang mendorong suatu perbuatan untuk melakukan destruksi/pengrusakan diri sendiri.
5. Bunuh diri adalah inisiasi perbuatan yang mengarah pada motivasi kematian, membunuh, dan dibunuh.
6. Bunuh diri merupakan keadaan hilangnya kemauan untuk hidup. g) Bunuh diri ialah suatu jerajat sentral dari keputusan pelaku yang memutuskan untuk memprakarsai satu perbuatan mengarah pada kematian sendiri.
7. Bunuh diri adalah derajat ketegasan dan ketegaran keputusan untuk memprakarsai perbuatan yang mengarah pada kematian sendiri.
8. Bunuh diri ialah kemauan berbuat megarah pada kematin sendiri.

9. Bunuh diri adalah derajat efektifitas satu perbuatan yang disengaja dan bertujuan, yang mengakibatkan kematian.
10. Bunuh diri ialah pengetahuan seorang mengenai relasi dirinya dengan kondisi obyektif dari kematian.

Menurut (Kartono, 2000), bunuh diri digolongkan menjadi dua jenis, yakni:

1. Bunuh diri konvensional, adalah produk dari tradisi dan paksaan dari opini umum untuk mengikuti kriteria kepastian, kepastian sosial dan tuntutan sosial.
2. Bunuh diri personal, bunuh diri ini banyak terjadi pada masa modern, karena orang merasa lebih bebas dan tidak mau tunduk pada aturan dan tabu perilaku tertentu. Orang tidak ingin terikat oleh kebiasaan-kebiasaan dan konvensi-konvensi yang ada untuk memecahkan kesulitan hidupnya.

Bunuh diri merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang atas dasar tekanan karena tidak mampunya seseorang menghadapi masalah hidupnya. Selain itu orang yang melakukan tindakan bunuh diri juga merupakan orang-orang yang kurang memahami aturan agama atau hal-hal yang membahayakan menurut agama. Kebanyakan orang yang melakukan perilaku bunuh diri disebabkan karena gangguan psikis dan gangguan kesehatan mental. Sehingga mereka memilih mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri.

Tanda-Tanda Mahasiswa Ingin Melakukan Bunuh Diri

Pada umumnya, mahasiswa yang ingin melakukan bunuh diri kemungkinan besar melakukan hal-hal yang aneh atau tidak biasa dan dapat memiliki tanda-tanda seperti ini: (Pane, 2022)

- Membicarakan dan memikirkan kematian
- Menggambar atau menulis tentang kematian
- Memberikan barang-barang pribadi kepada orang lain
- Menutup diri dari anggota keluarga dan kerabat terdekat
- Mengalami perubahan emosi secara cepat
- Melakukan tindakan-tindakan yang sangat berbahaya yang dapat berujung pada kematian, misalnya menyetir ugal-ugalan atau mengonsumsi obat secara berlebihan
- Mengalami perubahan kepribadian secara drastis, misalnya menjadi sangat gelisah
- Mengalami perubahan pada pola makan atau gangguan tidur
- Merasa kehilangan minat pada hal yang disukai atau tidak melanjutkan kegiatan sekolah
- Menurunnya kepercayaan diri sendiri, mulai dari merasa malu, membenci diri sendiri, tidak bernilai, bersalah yang berlebihan, dan meyakini bahwa semua orang akan lebih baik tanpa dirinya
- Merasa tidak ada harapan untuk masa depan karena kondisi yang dialami tidak akan pernah menjadi lebih baik

Perlu diketahui, bahwa tidak semua mahasiswa yang ingin bunuh diri menampakan tanda-tanda seperti di atas. Dalam beberapa kasus, seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda tersebut dan cenderung menyembunyikan upaya bunuh dirinya.

Oleh karena itu, menjadi tugas keluarga, kerabat, dan orang-orang sekitarnya untuk selalu memperhatikan gerak-gerik seseorang tersebut, yang mungkin merupakan tanda-tanda percobaan bunuh diri.

Faktor Penyebab

Remaja adalah populasi yang rentan memiliki ide atau melakukan percobaan bunuh diri. Remaja berada pada masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Rentang usia masa remaja yaitu mulai 10-12 tahun hingga umur 18-22 tahun (Santrock, 2003). Banyak terjadi

perubahan pada masa remaja, mulai dari perubahan biologis maupun psikologis. Pada fase ini remaja akan menempuh perubahan secara kognitif, fisik maupun emosional yang akan menimbulkan stress serta perilaku yang istimewa (Stuart, 2013). Masalah-masalah yang menimbulkan stress dapat menyebabkan performansi tidak optimal, dan apabila tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan masalah seperti depresi. Menurut (Beck, 1985) depresi dapat disebabkan karena adanya kesalahan dalam berpikir, sehingga ia akan menyalahkan diri sendiri dan kemudian membuat seseorang memiliki ide bunuh diri.

Mahasiswa yang mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa awal termasuk ke dalam populasi yang berisiko tersebut (Salsabhilla dan Panjaitan, 2019). Terdapat beberapa permasalahan umum yang dihadapi oleh mahasiswa, antara lain: keuangan, relasi dengan dosen, masalah akademis, hubungan pertemanan, masalah percintaan, dan gangguan kesehatan.

Tidak sedikit orang yang ketika mengalami masalah akan memiliki ide bunuh diri. ide bunuh diri merupakan suatu rencana yang ada di pikiran untuk mengakhiri hidup, tetapi pikiran tersebut tidak benar-benar dilakukan. Selain itu, Pramana, Wayan, dan Puspitadewi (2014) juga menyampaikan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri yaitu: tingkat depresi yang tinggi, memiliki kecerdasan emosi yang rendah, tipe kepribadian, rendahnya dukungan sosial yang diberikan, dan kesejahteraan psikologi.

Data menunjukkan bahwa ada semakin banyak orang yang melakukan bunuh diri, baik secara global maupun di Indonesia. Tidak sedikit remaja yang mengakhiri hidupnya karena berbagai masalah yang dihadapinya. Hal ini menjadikan kasus bunuh diri menempati urutan kedua penyebab kematian pada remaja. Berdasarkan data penelitian awal studi ini terhadap 105 orang partisipan, ditemukan bahwa sekitar 81,9% mahasiswa di UMS memiliki ide bunuh diri. Persentase ini menunjukkan jumlah yang cukup tinggi. Penyebab mereka memiliki ide untuk bunuh diri beraneka ragam, mulai dari masalah kesehatan, pertemanan, keluarga, ekonomi, akademik, percintaan, bullying, peristiwa yang menekan dan masalah sosial.

Keberfungsian keluarga menjadi faktor kunci dalam setiap perkembangan individu, semakin tingginya dimensi fleksibilitas dan kohesi, maka semakin berkorelasi positif dengan trait kecerdasan emosi yang menuntun pada kesejahteraan emosi anak dalam keluarga. Fungsi keluarga yang baik berkaitan dengan kesehatan dengan tingkat gejala gangguan perilaku yang lebih rendah. Jika para remaja dapat melalui masalahnya dengan memanfaatkan hal-hal positif disekitarnya seperti keluarga, maka kecil kemungkinannya bagi mereka untuk memiliki ide bunuh diri.

Hasil penelitian lainnya, menjelaskan hubungan pertemanan dan dukungan dari keluarga secara tidak langsung berperan terhadap meningkatnya gejala depresi pada remaja. Hubungan pertemanan yang kurang baik seperti dirundung dapat dihadapi oleh para remaja yang memiliki resiliensi yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Keluarga dan teman berperan dalam menurunkan gejala depresi dan mencegah percobaan bunuh diri (Bell dkk., 2017). Semakin tinggi dukungan dari lingkungan keluarga dan teman, maka semakin rendah gejala depresi.

KESIMPULAN

Masa remaja adalah masa dengan banyak tahapan dalam kehidupan. Sebagaimana halnya pada masa remaja, kita tidak lagi dapat digolongkan sebagai anak-anak, melainkan sebagai manusia yang sedang dalam masa pertumbuhan atau yang biasa disebut dengan remaja. Masa remaja adalah masa dimana mereka harus menemukan jati diri mereka yang sebenarnya.

Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja menuju dewasa dimana masa tersebut adalah masa yang tentunya dialami oleh mahasiswa, diantaranya perubahan biologis dan psikologis. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan kognitif, fisik, dan emosional yang berujung pada stres dan perilaku abnormal. Masalah penyebab stres dapat mengakibatkan penurunan kinerja dan jika tidak ditangani dengan cepat dapat menimbulkan masalah seperti depresi.

Pada masa remaja, biasanya seseorang lebih sering melakukan banyak hal karena di masa tersebut adalah masa pencarian jati diri sehingga mendorong remaja dalam mencoba banyak hal. Hal tersebut juga di dukung dari keluarga yang mebebaskan mereka untuk mencoba banyak hal

dan lingkungan sosialnya yang baik. Namun, tidak jarang remaja saat ini mengalami stress ataupun depresi karena memiliki tekanan baik dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan sosialnya. Karena hal itulah mereka menjadi tidak memiliki semangat untuk hidup sehingga mendorong mereka untuk melakukan tindakan bunuh diri dimana tindakan tersebut pun justru marak dilakukan akhir-akhir ini.

Bunuh diri adalah tindakan agresif dan merusak diri sendiri dalam keadaan darurat psikiatris ketika terdapat stres yang tinggi dan pada orang yang menggunakan strategi koping yang maladaptif. Terlebih lagi, bunuh diri merupakan tindakan destruktif yang membawa pada aktualisasi diri dan berakhirnya kehidupan, merupakan reaksi yang tidak tepat terhadap keadaan yang mendahuluinya, dan dapat menjadi solusi akhir atas permasalahan yang dihadapi individu.

Bunuh diri merupakan tindakan yang dilakukan seseorang di bawah tekanan, tidak mampu dalam menghadapi permasalahan hidup. Apalagi orang yang melakukan bunuh diri juga merupakan orang yang mengesampingkan aturan agama atau bahkan, tidak memahami aturan agama atau bahaya agama. Kebanyakan orang yang melakukan perilaku bunuh diri disebabkan oleh gangguan jiwa atau gangguan kesehatan mental. Sehingga hal tersebut menjadi pendorong mereka dalam memutuskan untuk mengakhiri hidup mereka dengan bunuh diri.

Seseorang yang berkeinginan untuk bunuh diri memiliki beberapa tanda-tandanya seperti, Membicarakan dan memikirkan kematian; Menggambar atau menulis tentang kematian; Memberikan barang-barang pribadi kepada orang lain; Menutup diri dari anggota keluarga dan kerabat terdekat; Mengalami perubahan emosi secara cepat; Melakukan tindakan-tindakan yang sangat berbahaya yang dapat berujung pada kematian, misalnya menyetir ugal-ugalan atau mengonsumsi obat secara berlebihan; Mengalami perubahan kepribadian secara drastis, misalnya menjadi sangat gelisah; Mengalami perubahan pada pola makan atau gangguan tidur; Merasa kehilangan minat pada hal yang disukai atau tidak melanjutkan kegiatan sekolah; Menurunnya kepercayaan diri sendiri, mulai dari merasa malu, membenci diri sendiri, tidak bernilai, bersalah yang berlebihan, dan meyakini bahwa semua orang akan lebih baik tanpa dirinya; dan Merasa tidak ada harapan untuk masa depan karena kondisi yang dialami tidak akan pernah menjadi lebih baik.

SARAN

Untuk memprediksi kapan seseorang terdekat dicurigai berpotensi melakukan bunuh diri, perlu mengidentifikasi dan meresponnya dengan baik seperti, mendengarkan keluh kesahnya tanpa menghakimi. Karena pada kondisi itu, seseorang sedang merasa kehadirannya tidak ada gunanya sehingga rasa percaya diri dan semangat hidupnya pun menurun. Adapun cara mengidentifikasinya adalah dengan mewaspadaikan pikiran, perasaan, dan tindakannya.

Tidak semua seseorang yang ingin bunuh diri memiliki tanda-tandanya. Dalam beberapa kasus yang sudah terjadi, seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda tersebut dan cenderung menyembunyikan pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itulah, sudah menjadi kewajiban bagi keluarga, orang-orang terdekatnya dan orang sekitar untuk selalu memperhatikan gerak-gerik seseorang yang bisa jadi merupakan tanda-tanda percobaan bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1985). *Theoretical perspectives on clinical anxiety*. Washington: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bell, Kayce, dkk. 2015. *Hypertension : The Silent Killer : Update JNC-8 Guideline Recommendations*. Washington Alabama : Pharmacy Association
- Kartono, K. (2000). *Hygiene mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Pane, d. M. (2022, September 5). <https://www.alodokter.com/>. Retrieved Desember 11, 2023, from <https://www.alodokter.com/Cegah-Kegalauan-Anak-Remaja-Berakhir-dengan-Bunuh-Diri#:~:text=Bunuh%20diri%20menjadi%20penyebab,%2C%20beban%20pendidikan%2C%20hingga%20perundungan>

- Pramana Rizky Deny & Puspitadewi Ni Wayan S (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Peserta Didik Kelas X SMK Farmasi Surabaya. *Character*, Volume 2 Nomor 3 Tahun 2014.
- Salsabhillah, A., & Panjaitan, R.U. (2019). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Stuart, G. W. (2013). *Keperawatan Psikiatri: Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.