

# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN HOPELESSNESS TERHADAP IDE IBUNUH DIRI**

**Monica Ayu Yuniyanti, Achmad Dwityanto**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Bunuh diri merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dengan tujuan mengakhiri kehidupan, individu dengan keinginan dan usaha untuk memenuhi keinginannya untuk mati, terdapat faktor internal dan eksternal yang mendukung terjadinya ide bunuh diri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Didapatkan hasil analisis data yang digunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil hipotesis mayor oleh peneliti terdapat pengaruh positif dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri mahasiswa diperoleh nilai F sebesar 50,488 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap ide bunuh diri. Disarankan agar sekolah atau universitas lebih banyak mengadakan seminar motivasi bagi remaja untuk meningkatkan semangat dan optimismenya.

Kata kunci : dukungan sosial, *hopelessness*, ide bunuh diri

## **Abstract**

Suicide is an act carried out consciously with the aim of ending life, individuals with the desire and effort to fulfill their desire to die, there are internal and external factors that support the idea of suicide. The aim of this research was to determine the influence of social support and hopelessness on suicidal ideation among students at the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. Sampling in this research used the Purposive Sampling technique. The results of data analysis were obtained using multiple linear regression analysis. Based on the results of the major hypothesis by researchers, there is a positive influence of social support and hopelessness on students' suicidal ideation, obtained an F value of 50.488 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of the study showed that there was a significant negative relationship between social support and suicidal ideation. It is recommended that schools or universities hold more motivational seminars for teenagers to increase their enthusiasm and optimism.

Key words: social support, hopelessness, suicidal ideation.

## **1. PENDAHULUAN**

Bunuh diri yang sedang ramai terjadi di kalangan remaja hampir setiap bulan muncul berita mengenai remaja yang mengakhiri hidupnya dibanyak tempat di Indonesia. Menurut data Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP) pada tahun jumlah kasus pada tahun 2020 sebanyak 670 kasus dan tingkat kasus yang tidak dilaporkan di Indonesia lebih dari 303% dengan rata-rata didunia 0 – 50%. *World Health Organization* (2019) tercatat sekitar 800.000 orang melakukan

bunuh diri setiap tahun di seluruh dunia, dan semakin banyak orang yang melakukan percobaan bunuh diri bunuh diri menjadi penyebab kematian pada usia 15-29 tahun.

*Suide Word Wide* (2019) Asia Tenggara memiliki tingkat bunuh diri yang lebih tinggi (10.2 per 100.000 penduduk) dengan perbandingan rata-rata didunia (9.0 per 100.000 penduduk)

Pikiran dan tindakan untuk melakukan bunuh diri sering terjadi tanpa rencana, maka dari itu jika terjadi tindakan bunuh diri bisa dilakukan hanya dengan sedikit dorongan dari pemikiran bunuh diri (Idham, 2019). Menurut Bilsen (2018) Masa remaja tidak selalu berarti mengalami gejala psikologis, namun dapat menjadi masa yang rentan. Salah satu bentuk kerentanan ini adalah hasrat untuk melakukan tindakan bunuh diri. Mengakhiri nyawa adalah tindakan yang harus dihindari. Bunuh diri merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dengan tujuan mengakhiri kehidupan, individu dengan keinginan dan usaha untuk memenuhi keinginannya untuk mati. Bunuh diri adalah tindakan praktis di mana seseorang dengan sengaja dan sadar mengakhiri hidupnya sendiri. Proses bunuh diri memerlukan waktu yang bervariasi, tetapi transisi dari pemikiran bunuh diri ke tindakan bunuh diri terkadang terjadi dengan cepat, tiba-tiba, dan tidak bisa diprediksi terutama pada remaja (Bilsen, 2018).

Data WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) tahun 2019, sekitar 19,8% hingga 24% remaja di seluruh dunia memiliki pemikiran untuk bunuh diri dan 3,1% hingga 8,8% dari mereka melakukan percobaan bunuh diri. Bunuh diri merupakan penyebab utama kedua kematian pada remaja dan dewasa muda berusia 15 hingga 29 tahun di seluruh dunia (Lester et al., 2020). Beberapa faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan potensi ide bunuh diri pada remaja meliputi ansietas, depresi, putus asa, stres, kesepian, gangguan tidur, mimpi buruk, koping keagamaan yang negatif, dan riwayat bunuh diri sebelumnya (Jatmiko, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang dilakukan dengan rentang waktu 3-6 bulan yang sudah dilakukan pada 20 orang subjek. Didapatkan hasil 8 atau 40% responden memiliki pemikiran bunuh diri. Responden mengemukakan beberapa alasan yang mendorong mereka berfikir untuk bunuh diri paling utama karena kurangnya dukungan yang berasal dari keluarga atau di luar keluarga, dan merasa bahwa sudah tidak ada tujuan untuk hidup ditengah masalah yang sedang dihadapi responden atau merasakan keputusasaan. Penelitian Peltzer, Yi dan Pengpid (2016), menjelaskan bahwa 6,9% dari 231 mahasiswa di Yogyakarta memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Data yang diungkap memunculkan rasa ingin tahu para peneliti mengenai apakah rentang usia antara

remaja awal dan remaja akhir berkontribusi terhadap munculnya ide bunuh diri pada remaja. Oleh karena itu, peneliti menggunakan usia sebagai salah satu faktor demografi dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Neufeld dan O'rourke (2009), sebuah penelitian berjudul "*Impulsivity and Hopelessness as Predictors of Suicide Related Ideation Among Older Adults*" penelitian tentang ide terkait bunuh diri di kalangan orang dewasa menunjukkan bahwa ide bunuh diri pada orang dewasa sangat berkaitan dengan gejala depresi, keputusan dan impulsif. Sebanyak 68% variabel dalam ide tentang bunuh diri terkait dengan aspek-aspek simtomatologi depresi, terutama ketiadaan kesejahteraan; tapi, satu-satunya prediktor terkuat dari variabel independen ini adalah keputusan dengan persentase 83%.

Fenomena-fenomena diatas menggambarkan betapa pentingnya penanganan kasus bunuh diri, termasuk didalamnya adalah adanya fenomena ide bunuh diri. Meskipun hal ini berupa ide bunuh diri, namun sangat besar peluang untuk diwujudkan menjadi perilaku bunuh diri yang sebenarnya. Di dapatkan bahwa mahasiswa memiliki pemikiran untuk bunuh diri dengan berbagai alasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial dan hopelessness terhadap ide bunuh diri.

Ide bunuh diri mengacu pada dialog internal seseorang seputar gagasan menyakiti diri sendiri dan upaya untuk mengakhiri hidupnya. Ini mungkin juga merupakan awal dari pemikiran atau tindakan bunuh yang sebenarnya (Reynolds, 1991). Menurut McClure (2012), Menjelaskan bahwa ide bunuh diri sebagai pemikiran yang terlibat dalam perilaku terkait bunuh diri (Suherman, A. P, 2019).

Menurut Reynold Ide bunuh diri merupakan suatu pikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu mengenai perilaku bunuh diri, dan niatnya untuk bunuh diri bisa dianggap sebagai tanda utama perilaku bunuh diri yang lebih serius (Reynolds, 1991). Menurut Reynolds Ide bunuh diri merupakan proses kontemplasi dari bunuh diri atau sebuah metode yang digunakan tanpa melakukan aksi atau tindakan. seseorang pada tahap ini, bahkan, tidak akan mengungkapkan idenya apabila tidak ditekan (Harahap, 2021). Ide bunuh diri, disebut juga ide bunuh diri atau tindakan bunuh diri, adalah istilah luas yang menggambarkan berbagai pemikiran dan keinginan untuk mati dan bunuh diri (Harmer dkk, 2022). Berpendapat bahwa ide bunuh diri mencakup pemikiran seputar menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. (Bridge, Goldstein, dan Brent ,2006).

Menurut Reynolds (Harahap, 2021), terdapat dua aspek ide bunuh diri yaitu: 1) *Specific Plan and Wishes*, yang mencakup orang berkringinan untuk bunuh diri dimulai dengan pemikiran umum

tentang kematian atau keinginan untuk mati, perasaan ini berkembang dari ringan hingga berat, termasuk rencana bunuh diri yang spesifik. 2) *Response and aspect of others*, yang mencakup bagaimana perasaan orang lain terhadap dirinya sendiri setelah ditinggalkan, bagaimana orang lain memandang bunuh diri sebagai semacam pembalasan, dan bagaimana orang lain memandang reaksi orang lain ketika melakukan bunuh diri. Menurut Davidson dkk (dalam Pramana dkk., 2014) terdapat tiga aspek ide bunuh diri yaitu: 1) Agresivitas terhadap diri sendiri karena kehilangan cinta diri orang yang dicintai, 2) Adanya pengaruh lingkungan sosial. 3) Perasaan tidak berdaya dan keputusan yang mendalam. Menurut Pompili (2018) terdapat empat aspek ide bunuh diri yaitu: 1) Gangguan mental, 2) Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar sebagai manusia, 3) Perasaan seperti beban untuk orang sekitar, 4) Tidak adanya rasa kepemilikan oleh atau kepada orang-orang yang dicintai.

Menurut Reynolds (Harahap, 2021), menjelaskan terdapat dua faktor ide bunuh diri yaitu: 1) Faktor Internal, yang mencakup faktor biologi, gangguan mental, dan psikologis. Keputusan adalah salah satu faktor internal yang terkait dengan pikiran untuk melakukan bunuh diri, oleh karena itu penting bagi remaja melihat menghindari stress yang berkepanjangan yang dapat mengganggu dirinya tidak berguna, 2) Faktor Eksternal, yang mencakup kehidupan negatif, keluarga, lingkungan sosial dan budaya. Salah satu faktor eksternal yang dapat memicu pikiran untuk melakukan bunuh diri adalah remaja yang mengalami masalah karena kurangnya dukungan sosial yang terdiri dari aktivitas sosial dan hubungan yang dekat (Reynolds, 1991). Menurut Kumar (2017), menjelaskan terdapat tujuh faktor ide bunuh diri yaitu: 1) Penyakit kejiwaan, 2) Kegagalan yang dirasakan, 3) Depresi, 4) Keputusan, 5) Implusifitas. 6) Kurangnya kemampuan hubungan interpersonal, 7) Kurangnya dukungan sosial, dan Menurut Bering (2018), menjelaskan terdapat tujuh faktor ide bunuh diri yaitu: 1) Kecemasan, 2) Gen, 3) Penilaian diri negatif, 4) Penghinaan diri, 5) Perasaan malu, 6) Rasa bersalah, 7) Keputusan.

Dukungan sosial merupakan tindakan berupa perhatian dari orang atau kelompok lain seperti, dukungan emosional, informasi, relasi, maupun instrumental atau tindakan nyata, yang diukur dengan skala dukungan sosial. Apabila skor skala dukungan sosial tinggi, maka itu tinggi juga dukungan yang diterima oleh individu. Apabila skor skala dukungan sosial rendah, maka itu rendah pula dukungan yang telah didapat individu tersebut (Sarafino, 2017). Cutrona berpendapat bahwa dukungan sosial mencakup pembentukan hubungan yang bermakna dengan individu yang disayangi, dihargai, dan dihormati, dengan tujuan untuk saling membantu satu sama lain selama

masa-masa sulit. Menurut Kaplan & Sadock, dukungan sosial keluarga yang meliputi dukungan emosional, instrumental, penilaian, dan informasional, berfungsi sebagai bentuk hubungan interpersonal yang dapat melindungi individu dari dampak buruk stress.

Aspek dukungan sosial menurut (Sarafino, 2017) yaitu: 1) Dukungan informasi, bantuan berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stress, 2) Dukungan instrumental, bantuan yang bersifat material, finansial atau pelayanan, 3) Dukungan penghargaan, diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten, 4) Dukungan emosional, menunjukkan perasaan diterima.

Faktor dukungan sosial menurut (Sarafino, 2017) yaitu: 1) Penerimaan dukungan, mereka merasa haruslah mandiri atau tidak ingin memberatkan individu lain, 2) Pemberi dukungan, membutuhkan bantuan untuk diri sendiri atau mungkin tidak sensitif (peduli) dengan keadaan orang lain, 3) Komposisi dan struktur jaringan sosial, Individu yang mendapatkan dukungan sosial juga bergantung pada komposisi dan stuktur jaringan mereka.

Menurut Beck, Weissman, Lester & Trexler (1974) *Hopelessness* adalah kerangka kognitif yang menilai tentang masa depan yang buruk. Didefinisikan sebagai pengalaman perseptual dari antisipasi sebuah keadaan yang tidak diharapkan atau dampak yang Sebagian besar tidak dapat dikendalikan oleh seseorang (Iswari, 2019). Menurut Akhtar dan O'Neil (2018: 139) mendefinisikan keputusasaan sebagai keadaan disforik yang melibatkan hilangnya harapan bahwa kesulitan akan membawa hari-hari yang lebih baik di masa depan. Keputusasaan juga disertai dengan suasana hati yang sedih, harga diri yang rendah, dan pandangan pesimistis tentang kehidupan. (dalam Laura Dea Arisetia, 2022). Menurut Abramson (dalam Marchetti dkk., 2019: 4) keputusasaan dijelaskan sebagai harapan bahwa peristiwa negatif di masa depan akan terjadi atau peristiwa positif di masa depan tidak akan terjadi, disertai dengan keyakinan bahwa seseorang tidak berdaya untuk membawa perubahan pada situasi tersebut. aspek *hopelessness* aspek yang membentuk *hopelessness* dijelaskan dalam teori yang dikemukakan oleh Beck et al., 1974 yaitu: 1) *Feelings About the Future*, mengukur yang ada di sekitar asosiasi yang bernada positif seperti "harapan", "antusiasme", "senang", "kepercayaan", 2) *Loss of Motivation*, mengukur keyakinan bahwa kegagalan dan keberhasilan adalah tindakan seseorang individu, 3) *Future Expectation*, mengukur perasaan negatif terhadap masa depan seseorang. Survei populasi klinis pada masa dewasa awal telah menguatkan kerangka ini dengan menunjukkan bahwa keputusasaan lebih kuat dikaitkan dengan ide bunuh diri dan upaya bunuh diri dibandingkan dengan depresi. Menurut

Akhtar dan O'Neil (2018: 181-198) (dalam Arisetya, 2022) ada beberapa aspek yang menyebabkan keputusan: 1) Perasaan ragu dalam diri yang sering muncul secara tiba-tiba, 2) rasa bersalah dan 3) tekanan.

Berdasarkan uraian diatas, faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri yaitu dari faktor internal terdapat *hopelessness* dan dari faktor eksternal dari dukungan sosial. Keduanya mempengaruhi ide bunuh diri, dimana hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ibrahim, 2019) menjelaskan bahwa dukungan keluarga berhubungan negatif dengan keputusan, gejala depresi, dan keinginan bunuh diri. Menurut penelitian sebelumnya terdapat pada populasi dan subjek yang akan dijadikan penelitian, Dimana pada penelitian yang sebelumnya yaitu penelitian (Huen, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasakan keputusan memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pemikiran untuk melakukan bunuh diri (Iswari, 2019).

Pada penjelasan diatas, rumusan masalah yang dapat dibuat pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri? Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat memberi wawasan ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis dan konseling. Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada literatur sebagai informasi tambahan bagi pembaca dan individu yang menghadapi masalah serupa atau tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. sehingga dapat melakukan langkah-langkah pencegahan terhadap pikiran bunuh diri yang berpotensi menjadi tindakan nyata, yang muncul akibat perasaan *hopelessness* individu.

Hipotesis penelitian dalam kajian ini terbagi menjadi hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan *hopelessness* dengan ide bunuh diri. Sedangkan hipotesis minor pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri dan terdapat pengaruh positif antara *hopelessness* dengan ide bunuh diri

## **2. METODE**

Ide bunuh diri merupakan suatu pikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu mengenai perilaku bunuh diri dan niatnya untuk bunuh diri bisa dianggap sebagai tanda utama terhadap resiko perilaku bunuh diri yang lebih serius. Variabel ide bunuh diri pada penelitian diukur

menggunakan modifikasi skala ide bunuh diri (Harahap, 2021) yang dikembangkan berdasarkan teori (Beck, 1974) aspek pada variabel ide bunuh diri adalah *specific plan and wishes, response and aspect of others*.

Dukungan sosial merupakan tindakan berupa perhatian dari orang atau kelompok lain seperti, dukungan emosional, informasi, relasi, maupun instrumental atau tindakan nyata, yang diukur dengan skala dukungan sosial. Variabel dukungan sosial pada penelitian ini diukur menggunakan modifikasi skala dukungan sosial (Panjasari, 2020) yang dikembangkan berdasarkan teori (Sarafino, 2017) aspek pada variabel dukungan sosial adalah dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan emosional.

*Hopelessness* merupakan sebuah sistem kognitif yang pada umumnya dijelaskan sebagai sebuah harapan negatif terhadap masa depan. Variabel *hopelessness* pada penelitian ini diukur menggunakan modifikasi skala *hopelessness* (Iswari, 2019) yang dikembangkan berdasarkan teori (Beck, 1974) aspek pada variabel *hopelessness* adalah *feeling about the future, lost of motivation, future expectation*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia  $\pm 18-24$  tahun, angkatan 2019, 2020 dan 2021 yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pemilihan usia tersebut dengan tahapan perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal (Santrock, 2005). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan dibuktikan dengan memiliki KTM dan merupakan mahasiswa Angkatan 2019, 2020 dan 2021 yang berjumlah 150 mahasiswa.

Teknik sampling yang dilakukan dengan Teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Kriteria dalam sampel penelitian ini adalah mahasiswa dengan usia 18-24 tahun, memiliki pemikiran ide bunuh diri, Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, kemudian didapatkan 150 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial, skala *hopelessness*, skala ide bunuh diri merupakan tiga instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini. Alternatif jawaban yang digunakan pada penelitian ini menggunakan model skala Likert yaitu pernyataan setuju atau tidak setuju. Jawaban dari setiap aitem instrumen memiliki rentang dari tertinggi (sangat positif) hingga terendah (sangat negatif) yang terdiri dari 5 pilihan jawaban

dengan kriteria “sangat relevan” (SR), “relevan” (R), “agak relevan” (AR), “tidak relevan” (TR), dan “sangat tidak relevan” (STR). Hal ini dilakukan untuk menghindari terjadinya pemusatan (*central tendency*) atau menghindari jumlah responden yang bersifat netral (Azwar., 2018).

Menurut Azwar (2009) dijelaskan bahwa skala salah alat ukur psikologi yang berisikan sebulan pertanyaan yang disusun, selanjutnya diberikan pada pernyataan kemudian diberikan skor dan interpretasikan dengan skala yang beriki aitem tiap variable yang dibedakan menjadi favorable dan unfavorable (Azwar S., 2009).

Skala ide bunuh diri mengadopsi indikator yang berdasarkan angket yang disusun oleh Iswari (2019), berdasarkan aspek dari Reynolds (1991). Selanjutnya skala dukungan sosial yang diadopsi kemudian dimodifikasi oleh Salsabhilla & Pajaitan (2019), berdasarkan aspek dari Sarafino (2017), dan skala *hopelessness* yang diadopsi dan dimodifikasi dari Iswari (2019), berdasarkan teori dari aspek Beck (1974).

Instrumen pengumpulan data ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pertanyaan negatif (*unfavorable*). Skor tertinggi akan diberikan pada pilihan jawaban sangat relevan dan skor terendah akan diberikan pada pilihan jawaban sangat tidak relevan untuk pertanyaan *favorable*. Kemudian skor tertinggi untuk pertanyaan *unfavorable* diberikan pada pilihan jawaban sangat tidak relevan dan skor terendah akan diberikan pada pilihan jawaban sangat relevan.

Validitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah *content validity*. *Content validity* adalah salah satu pengukuran pada penelitian yang disusun berkaitan dengan butir-butir pernyataan (item-item) yang tersusun dalam kuesioner atau tes sudah mencakup semua materi yang hendak diukur (Budiastuti, 2018). Dilakukan review pada aitem penelitian ini melalui proses *expert judgement*. Hasil review dilakukan oleh para ahli akan dilakukan validasi aitem skala. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan oleh 3 rater. Validitas diuji menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V selanjutnya dilakukan analisis menggunakan *Microsoft Excel*. Aiken agar *Content Validity Coefficient* dapat diketahui kriteria dalam pengujian yang digunakan yaitu instrumen dikatakan valid ketika  $V \geq 0,60$  dan sebaliknya jika instrumen  $V < 0,60$  maka instrumen dinyatakan gugur. Apabila V semakin mendekati 1,00 berarti aitem dikatakan mampu untuk mewakili isi secara menyeluruh (Azwar, 2017).

Reliabilitas adalah konsistensi dari hasil penelitian dengan menggunakan beberapa metode-metode penelitian dalam kondisi tempat dan waktu yang berbeda (Budiastuti, 2018). Reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *Alpha Cronbach*. *Alpha Cronbach* adalah patokan yang

digunakan untuk mendeskripsikan korelasi atau hubungan antara skala yang dibuat dengan semua skala variabel yang ada. Instrumen yang dipakai dalam variabel tersebut dikatakan reliabel apabila memiliki skor *Alpha Cronbach* lebih dari ( $> 0,60$ ).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Regresi linier berganda merupakan pendekatan analisis data yang digunakan untuk menguji hubungan antara suatu variabel bebas digunakan metode statistik (Budiatuti, 2018). Sebelum dilakukan analisis metode linear berganda akan dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas yang menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linearitas. Selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastitas.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada penelitian yang menguji dukungan sosial dan *hopelessness* berpengaruh sangat signifikan terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa menggunakan regresi linier berganda. Hal tersebut dibuktikan dari nilai ( $r$ ) sebesar 0,638 dan nilai ( $F$ ) sebesar 50.488 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri. Pada penelitian ini menggunakan ketiga variabel di dapatkan penelitian terdahulu, adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri.

Didapatkan dari hasil analisis data yang mengatakan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri. Dibuktikan dengan hasil analisis linier berganda dengan nilai  $r$  sebesar -0,557 dengan Sig. (*1-tailed*) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Menurut data dari *Centers for Disease Control* (2015), bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar di kalangan mahasiswa perguruan tinggi dan data menurut *National Action Alliance for Suicide Prevention* (2014), ditemukan bahwa sekitar 108.000 mahasiswa penuh waktu melaporkan telah melakukan percobaan bunuh diri pada tahun sebelumnya. Di samping itu, di berbagai kampus, diperkirakan angka kejadian pemikiran untuk bunuh diri sebanyak 6% hingga 12% (Lamis, Ballard, May, & Dvorak, 2016). Maka dari hasil uji hipotesis 1 antara pengeruh dukungan sosial

terhadap ide bunuh diri menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2019), didapati bahwa dukungan sosial dari keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Winurini (2019), peluang untuk mengalami masalah kesehatan mental di Indonesia enam kali lebih besar bagi orang yang berusia di bawah 45 tahun, yaitu sebesar 24% dibandingkan dengan hanya 4% bagi orang yang berusia 45 tahun ke atas. Dukungan sosial memiliki empat aspek dasar antara lain sebagai berikut (Sarafino & Smith, 2011) yaitu: 1) *Emotional or esteem support* adalah dukungan dengan memberikan empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang, dukungan ini memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa kepemilikan dan dicintai pada saat stress. Dukungan ini dapat melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif menekankan. 2) *Tangible or instrumental support* adalah dukungan dengan memberikan bantuan yang bisa berupa materiil terhadap orang-orang yang membutuhkan. 3) *Informational support* adalah dukungan dengan memberikan saran, arahan, atau umpan balik tentang yang dilakukan seseorang. 4) *Companionship support* adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dengan adanya orang lain yang bersedia menghabiskan waktu bersama, sehingga memberi perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang berbagi minat dan kegiatan sosial.

Selanjutnya penelitian ini meneliti tentang pengaruh *hopelessness* terhadap ide bunuh diri sebagai hipotesis minor 2 didapatkan nilai  $r$  sebesar 0,270 dengan Sig. (1-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis minor kedua diterima. Sehingga terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *hopelessness* terhadap ide bunuh diri. Dari 612 remaja terdapat 45.7% mengalami depresi sedang, 25.4% depresi ringan, 19.6% depresi parah, dan 9.3% memiliki minimal depresi sesuai Beck Depression Inventory (BDI). Dalam temuannya juga diketahui bahwa remaja dengan stres akademik berisiko 2.4 kali lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan remaja yang tidak mengalami stres akademik. Depresi dan keputusasaan memberi risiko terhadap munculnya ide bunuh diri. Tingkat harapan yang tinggi dapat mengurangi ide bunuh diri, sementara tingkat ketidakberdayaan yang tinggi dapat meningkatkan ide bunuh diri ketidakmampuan juga dapat muncul akibat depresi (Aulia, 2020).

Perilaku percobaan bunuh diri, keinginan bunuh diri, dan tindakan melukai diri sendiri di kalangan remaja masing-masing adalah 6%, 18%, dan 13,5%. Faktor internal dan eksternal seperti keterampilan coping individu yang buruk, penyalahgunaan ponsel pintar, ketidakseimbangan

nutrisi, gaya hidup tidak sehat, kurangnya interaksi keluarga, pelecehan, dan masalah sosial berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri (Lim et al., 2019; Rohmana, Estelina dan Iskandar, 2020; Ati, Paraswati dan Windarwati, 2021). Hasil penelitian didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi ide bunuh diri pada remaja. Stres, kecemasan, dan depresi merupakan kondisi yang erat kaitannya dengan aktivitas remaja dan dekat dengan kehidupan remaja (Windarwati et al. 2022). (Aulia et al (2020) menyatakan dalam penelitiannya semakin tinggi hope atau harapan maka ide bunuh diri akan semakin rendah sedangkan semakin tinggi hopelessness atau ketidakberdayaan maka ide bunuh diri juga akan semakin tinggi (Aulia et al,2020).

Aspek hopelessness aspek yang membentuk *hopelessness* dijelaskan dalam teori yang dikemukakan oleh Beck et al., 1974 yaitu: 1) *Feelings About the Future*, mengukur yang ada di sekitar asosiasi yang bernada positif seperti “harapan”, “antusiasme”, “senang”, “kepercayaan”, 2) *Loss of Motivation*, mengukur keyakinan bahwa kegagalan dan keberhasilan adalah tindakan seseorang individu, 3) *Future Expectation*, mengukur perasaan negatif terhadap masa depan seseorang. Survei populasi klinis pada masa dewasa awal telah menguatkan kerangka ini dengan menunjukkan bahwa keputusan lebih kuat dikaitkan dengan ide bunuh diri dan upaya bunuh diri dibandingkan dengan depresi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla (2019) variabel *hopelessness* diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0.274 dengan Sig. sebesar 0.000 (Sig. < 0.05) dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ide bunuh diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) yaitu: 1) Faktor Internal, yang mencakup faktor biologi, gangguan mental, dan psikologis. Keputusan adalah salah satu faktor internal yang terkait dengan pikiran untuk melakukan bunuh diri, oleh karena itu penting bagi remaja melihat menghindari stress yang berkepanjangan yang dapat menganggap dirinya tidak berguna, 2) Faktor Eksternal, yang mencakup kehidupan negatif, keluarga, lingkungan sosial dan budaya. Salah satu faktor *eksternal* yang dapat memicu pikiran untuk melakukan bunuh diri adalah remaja yang mengalami masalah karena kurangnya dukungan sosial yang terdiri dari aktivitas sosial dan hubungan yang dekat. Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan faktor internal yaitu *hopelessness* dan faktor eksternal dukungan sosial.

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti selama proses penelitian. Ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dan menjadi faktor penting untuk dipertimbangkan lebih

lanjut, jumlah responden yang masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sebenarnya, ruang lingkup subjek pada penelitian ini memiliki keterbatasan sehingga mendapatkan subjek dengan jumlah terbatas.

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil uji hipotesis minor bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri hipotesis mayor yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap pikiran untuk bunuh diri, dengan nilai  $F = 50.488$ , nilai  $R\text{ Square} = 0.407$ , dan nilai Sig. Jika nilai  $p$  kurang dari  $0,000$ , maka hipotesis dapat ditolak. Penelitian di atas menunjukkan bahwa hipotesis minor 1 dan minor 2 diterima. Hipotesis minor 1 menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan keinginan untuk melakukan bunuh diri, seperti yang terlihat dari nilai Sig. nilai koefisien korelasi adalah  $0,000$  dan  $r = -0,557$ , menunjukkan adanya hubungan dengan pengaruh negatif. Dalam hipotesis minor 2 menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara perasaan putus asa dengan.

Pada hasil penelitian ini di tunjukan bahwa variabel dukungan sosial tergolong pada kategori sedang, variabel *hopelessness* tergolong pada kategorisasi tinggi, dan variabel ide bunuh diri masuk pada kategorisasi tinggi. Kebaruan penelitian ini adalah subjek lebih banyak perempuan dibandingkan laki laki yang mengalami pengaruh dukungan sosial dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri, variabel ini sebelumnya pernah diteliti antara dukungan sosial terhadap ide bunuh diri dan *hopelessness* terhadap ide bunuh diri. Untuk mengurangi ide bunuh diri dapat dilakukan dengan meningkatkan pemberian dukungan sosial bisa berasal dari lingkup keluarga ataupun lingkup pertemanan, tetapi jika dukungan sosial berkurang atau tidak terpenuhi dapat menimbulkan ide bunuh diri. Dari dukungan sosial dapat membantu dalam mengelola stress yang menimbulkan *hopelessness*, jika seseorang mengalami *hopelessness* yang tinggi maka akan ide bunuh diri juga akan tinggi, tetapi jika *hopelessness* rendah maka dapat membantu untuk mengurangi ide bunuh diri yang rendah pula.

Saran pada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi ide bunuh berdasarkan teori lain yang lebih relevan, penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data yang lebih spesifik pada kelompok tertentu sehingga data yang diperoleh dapat

menjelaskan kualitas hubungan spesitik pada kelompok tertentu, Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandi, E. H. (2020). Dukungan sosial keluarga dengan self-esteem pada Narapidana narkoba yang direhabilitasi di lapas narkoba Yogyakarta . *Jurnal Psikologi Konseling*, 652-664.
- Beck, K. &. (1979). Assessment of suicidal ideation: the Scale for Suicide Ideators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-352.
- Beck, W. A. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Britton PC, D. P. (2008). Reasons for living, hopelessness, and suicide ideation among depressed adults 50 years or older. *Am J Geriatr Psychiatry*, 16(9):736–41.
- Budiastuti, D. A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian Dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Cole, D. A. (1998). opelessness, social desirability, depression, and parasuicide in two college student samples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56,131-136.
- Gibb, B. E. (2001). hildhood maltreatment and college students' current. A test of hopelessness theory. *Suicide and Life*, 31, 405–415.
- Harahap, D. R. (2021). Pengaruh Perceived Burdensomeness, Thwarted Belongingness. *Journal of Psychology*, 16-28.
- Hawley, L. C. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical riview of consequences and mechanisms. *Ann. Behav. Med*, 40, 218-227.
- Huen, J. I. (2015). Hope and hopelessness. *The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. Plos one*, 10,1-18.
- Hurlock. (1999). Psikologi Perkembangan: *Suatu pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima (Terjemah oleh Istiwidayanti)*. Jakarta: Erlangga.
- McClure, J. A. (2012). Investigating Personality Vulnerability to Suicide Ideation in Community-Residing Older Adults. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*, 1013.
- Michaelson, P. (2013). Retrieved from A Hidden Reason for Suicidal Thoughts.: <http://www.whywesuffer.com/a-hidden-reason-for-suicidal-thoughts/>
- Onie, S. (2022). Indonesian National Suicide Prevention Strategy 2022: A Preliminary Report. *American Foundation for Suicide Prevention*.

- Pajarsari, S. U. (2016). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. 34-40.
- Polri, P. B. (2023). Data Pusat Informasi Kriminal Nasional.
- Prevention., C. f. (2015). Retrieved from Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS): <http://www.cdc.gov/injury/wisqars/fatal.html>
- Priyambodo. (2017). Angka Bunuh Diri di Indonesia dan Cara Mencegahnya. *Di akses pada tanggal 20 februari 2024.*
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric characteristics of the adult suicidal ideation questionnaire in college students. *Journal of Personality Assessment*, 56;2, 289-307.
- Rowe JL, C. Y. (2006). Social support and suicidal ideation in older adults using home healthcare service. *Am J Geriatr Psychiatry*, 14:758-766.
- Salsabhilla, A. P. (2019). Relationship With the Suicide Ideas Among Migrant Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 107-114.
- Sarafino, S. (2017). Health Psychology. Biopsychosocial Interactions, 7th edition, Chapter 4. *Stress, biopsychosocial factors, and illness. New York. John Wiley & Sons*, 80–109.
- Spiers, N. B. (2013). Trends in suicidal ideation in England: The National Psychiatric Morbidity Surveys of 2000 and 2007. *Psychological Medicine*, 1-9.
- Whatley, S. L. (1992). Social support and suicidal ideation in college students. *Psychological Reports*, 71, 1.123- 1.128.