

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam tahapan *emerging adulthood* individu berusia 18 sampai dengan 25 tahun mengalami berbagai masalah perilaku dan gangguan psikologis yang memuncak, dalam rentang usia ini individu berada dalam kondisi yang tidak stabil secara emosional dan finansial (Arnett, 2000, 2014). Di berbagai negara, mahasiswa sebagai bagian dari *emerging adults* mengalami kondisi seperti pemikiran akan bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan *distress* psikologis (Eskin dkk., 2016). Tesfaye (2009) menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *distress* psikologis yang tinggi. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami lebih dari satu stresor pada saat yang bersamaan dan berdampak pada kondisi fisik mahasiswa yang sering kelelahan. Selain mahasiswa, para pekerja muda memiliki resiko meningkatnya gejala depresi dan kecemasan akibat beban kerja yang tinggi (Melchior dkk., 2007).

Kondisi yang dialami oleh *emerging adults* semakin memburuk setelah munculnya pandemi COVID-19. Di berbagai belahan dunia para pekerja muda yang berusia di bawah 25 tahun merasakan dampak terbesar dari pandemi COVID-19, sebanyak 20% kehilangan pekerjaan, terganggu dalam proses edukasi, dan kesulitan dalam mencari pekerjaan (Tidey, 2020). Di Amerika terdapat peningkatan *distress* psikologis selama tahun 2020 dikarenakan dampak dari COVID-19 (Heid, 2020). Di Indonesia tingkat pengangguran bagi individu pada rentang usia berusia

15 sampai dengan 25 tahun diprediksi akan mencapai angka tertinggi sejak tahun 1998, yaitu 17,04% pada 2020 dengan total jumlah pengangguran sebanyak hampir 13 juta jiwa (Dzulfikar, 2 Juli 2020).

Temuan dari Gustavson dkk. (2018) menunjukkan adanya prevalensi yang tinggi terhadap gangguan mental pada *emerging adults* dengan rentang usia 19 sampai dengan 29 tahun. Berdasarkan data dari Laporan Nasional Riskesdas 2018 (2019) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 angka gangguan mental di DKI Jakarta mencapai angka 10,1% dan di Indonesia kelompok usia 15 sampai dengan 24 tahun berada pada angka 10%, tertinggi dibanding kelompok usia produktif lainnya.

Tantangan dan tekanan yang dialami *emerging adults* dapat berdampak pada munculnya pemikiran negatif yang mengarah pada psikopatologi (Schiller, Hammen, & Shahr, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Wilcox dkk. (2010) menunjukkan bahwa pada tahapan *emerging adulthood* terdapat resiko yang besar akan munculnya masalah psikologis yang berhubungan dengan bunuh diri seperti *mood disorders*, *schizophrenia*, dan gangguan penyalahgunaan substansi. Tahapan *emerging adulthood* yang dipenuhi tekanan membuat individu terdorong untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi salah satunya, tetapi tidak terbatas pada, dengan bunuh diri (Pereira, Willhelm, Koller, & Almeida, 2018). Ditemukan juga dalam penelitian lintas negara yang dilakukan oleh Nock dkk. (2008) bahwa individu yang berada dalam rentang usia 18 sampai dengan 34 tahun, dimana *emerging adulthood* terdapat dalam rentang usia ini, memiliki faktor resiko *suicidal ideation* yang secara signifikan lebih tinggi dibanding usia lainnya. Dalam penelitian yang sama Nock dkk. (2008) juga menemukan bahwa individu dengan

riwayat gangguan mental memiliki peningkatan yang signifikan dalam kecenderungan dan resiko akan *suicidal ideation*. Arnett, Žukauskienė, dan Sugimura (2014) menemukan bahwa 50% dari pemuda Jepang pada rentang usia 20 sampai dengan 29 tahun memiliki *suicidal ideation*, kondisi ini muncul sebagai dampak kesehatan mental dari pertumbuhan ekonomi, tuntutan pekerjaan, dan budaya individualisme yang semakin meningkat pada masyarakat Jepang. Resiko individu tidak terbatas pada *suicidal ideation* saja, dalam penelitian yang dilakukan oleh Park dkk. (2018) individu yang memiliki minimal satu gangguan mental akan mengalami peningkatan yang signifikan dalam resiko melakukan percobaan bunuh diri.

Selain berbagai situasi di atas, *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek juga memiliki faktor risiko lain. Area Metropolitan Jabodetabek merupakan wilayah dengan tingkat populasi perkotaan tertinggi di Indonesia. Kota Bogor, Depok, Tangerang, Tangerang Selatan, dan Bekasi berada pada urutan tertinggi dengan jumlah populasi perkotaan sebesar 100%, sementara Kabupaten Bogor merupakan wilayah dengan populasi perkotaan terkecil dibanding wilayah lain di area Metropolitan Jabodetabek dengan angka 79,01% (Hasibuan, Soemardi, Koestoer, & Moersidik, 2014). Peen, Schoevers, Beekman, & Dekker (2010) menemukan bahwa populasi penduduk dari area perkotaan memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi dibanding populasi penduduk dari area pedesaan dalam hal gangguan psikiatris, gangguan kecemasan, dan *mood disorder*. Dengan demikian, area Metropolitan Jakarta sebagai wilayah dengan populasi perkotaan tertinggi di Indonesia memiliki risiko yang lebih tinggi dalam hal gangguan

psikiatris, gangguan kecemasan, dan *mood disorder* dibanding wilayah-wilayah lainnya di Indonesia.

Individu *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek pada akhirnya akan beresiko mengalami *suicidal ideation* dan bahkan melakukan percobaan bunuh diri. Kondisi ini dikarenakan adanya tantangan dan tekanan dalam kehidupan individu. Selain itu, sebagai populasi perkotaan *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek juga memiliki prevalensi yang tinggi dalam gangguan kesehatan mental. Kombinasi dari situasi yang dihadapi individu di tahapan *emerging adulthood* dan prevalensi bawaan sebagai populasi perkotaan membuat *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek memiliki peningkatan risiko akan gangguan mental yang dapat mendorong munculnya *suicidal ideation*.

Klonsky dan May (2015) mengatakan bahwa dua faktor utama yang menyebabkan munculnya *suicidal ideation* adalah *pain* dan *hopelessness*. *Pain* dimanifestasikan sebagai rasa sakit secara fisik, mental, dan emosional. Sementara *hopelessness* mengacu kepada perasaan akan tidak adanya harapan yang dirasakan oleh individu. Dapat disimpulkan bahwa *suicidal ideation* adalah pemikiran untuk menghindari rasa sakit (*pain*) dan putus asa (*hopelessness*) yang sehari-hari dialami individu. *Suicidal ideation* muncul sebagai usaha mencari jalan keluar dari berbagai distress yang dialami oleh *emerging adults*, dengan adanya keinginan untuk merubah lingkungan di mana individu berada dan tekanan mental yang tidak tertahankan (Klonsky, May, & Saffer, 2016). Perasaan tertekan dari berbagai distress yang dialami oleh individu *emerging adults* dapat berujung pada munculnya *pain* dan *hopelessness* yang memunculkan *suicidal ideation* (Klonsky & May, 2015).

Keberadaan *self-compassion* dapat berperan sebagai faktor protektif bagi *emerging adults* dari *suicidal ideation*. Cleare, Gumley, dan O'Connor (2019) menemukan bahwa terdapat kaitan yang signifikan dan negatif antara *self-compassion* dengan *suicidal ideation*, hasil ini didapatkan setelah melakukan ulasan sistematis dari 18 penelitian yang berkaitan. Peran *self-compassion* sebagai faktor protektif bisa diteliti dengan melihat apakah keberadaan *self-compassion* dalam diri individu dapat secara signifikan memprediksi rendahnya *suicidal ideation*. *Self-compassion* adalah sikap ketika individu dapat mengarahkan *compassion* kepada diri sendiri, menjadi terbuka akan kegagalan, kekurangan, dan penderitaan yang dihadapi, menghadapi situasi dengan pengertian, menyadari bahwa situasi saat ini merupakan hal yang wajar dihadapi manusia, serta tidak memberikan penilaian tidak adil kepada diri sendiri (Neff, 2003a, 2003b; Neff dkk., 2017).

Berbagai penelitian telah menemukan kaitan antara *self-compassion* dengan berbagai faktor yang berkaitan dengan *suicidal ideation*. MacBeth dan Gumley (2012) menemukan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi diasosiasikan dengan tingkat distress dan psikopatologi yang rendah pada individu terutama pada gejala untuk gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stress. Temuan lain dari Svendsen, Kvernenes, Wiker, dan Dundas (2016) menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi diasosiasikan dengan rendahnya tingkat gejala depresi. *Self-compassion* juga bisa berperan untuk mengurangi dampak kelelahan atau *burnout* yang bahkan juga dialami oleh para konselor (Coaston, 2017). Kemudian menurut Arango dkk. (2018) individu yang *self-compassionate* memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mempersepsikan stresor yang ada sebagai hal

yang mengancam bagi dirinya, sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi stresor yang berulang.

Beberapa penelitian terdahulu telah dapat menemukan kaitan dari *self-compassion* dengan *suicidal ideation* atau faktor-faktor yang berkaitan, akan tetapi terdapat konteks lain yang dapat memunculkan inkonsistensi kaitan *self-compassion* dan *suicidal ideation*. Salah satu konteks yang dapat dipertimbangkan adalah bagaimana individu mempersepsikan agama. Di mana Indonesia merupakan sebuah negara yang 83% penduduknya mempersepsikan agama sebagai hal yang penting dan memiliki peran yang berdampak kepada negara (Pousther & Fetterolf, 2019).

Ghorbani dkk. (2017) menemukan adanya kaitan dengan konstruk-konstruk yang menjelaskan *self-compassion* dengan berbagai pengukuran terhadap agama (orientasi keagamaan, sikap individu terhadap agama islam, dan sikap kaum muslim terhadap agama) pada berbagai persepsi keagamaan individu (religius, spiritual, keduanya, atau tidak sama sekali). Namun menurut Eskin dkk. (2020) agama melalui *positive* atau *negative religious coping* tidak memiliki kaitan terhadap *suicidal ideation*. Menurut Lawrence, Oquendo, dan Stanley (2015) ketertarikan individu terhadap agama dapat menjadi faktor protektif bagi percobaan bunuh diri dan bunuh diri, namun tidak menjadi faktor protektif bagi *suicidal ideation* terutama ketika agama memunculkan perasaan bersalah melalui persepsi keagamaannya dalam diri individu yang berdampak pada meningkatnya resiko *suicidal ideation*.

Meskipun *self-compassion* dapat memprediksi rendahnya *suicidal ideation* (Cleare dkk., 2019) dan keberadaan agama dalam individu dapat membantu individu menjadi *self-compassionate* (Ghorbani dkk., 2017), namun kaitan antara

persepsi pentingnya agama dalam diri individu dengan *suicidal ideation* tidak mencerminkan bagaimana *self-compassion* dapat memprediksi rendahnya *suicidal ideation*. Oleh karena itu, peneliti melihat adanya ketidakselarasan teori yang perlu diteliti lebih lanjut terutama pada populasi Indonesia.

Saat ini individu *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek menjalani masa yang sulit dalam kehidupannya di mana terdapat berbagai tekanan, kesulitan, dan resiko sebagai populasi perkotaan yang dialami dan mendorong pada munculnya *suicidal ideation*. Keberadaan *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif dengan memprediksi secara signifikan rendahnya *suicidal ideation*. Namun perlu dilihat lebih jauh lagi bagaimana kaitan dari *self-compassion* dengan rendahnya *suicidal ideation* pada populasi yang mempersepsikan agama sebagai hal yang penting seperti di Indonesia. Dengan berbagai fenomena yang terjadi dan keberadaan dua variabel yaitu *self-compassion* dan *suicidal ideation* maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melihat peran *self-compassion* sebagai faktor protektif dari *suicidal ideation* pada *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek, dengan cara melihat apakah tingginya *self-compassion* dapat memprediksi rendahnya *suicidal ideation*.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah yang dapat dirumuskan dengan: “apakah *self-compassion* dapat memengaruhi *suicidal ideation* pada *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek?”

1.2 Tujuan Penelitian

Didasari oleh rumusan masalah dalam penelitian, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat peran *self-compassion* dalam memengaruhi *suicidal ideation* pada *emerging adults* di area Metropolitan Jabodetabek.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan penelitian dapat memperkaya ilmu di bidang Psikologi Positif dan Psikologi Klinis, terutama untuk variabel *self-compassion* dan *suicidal ideation*, dan memberikan sumbangsih serta membuka jalan bagi penelitian lain yang akan datang.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self-compassion* sebagai faktor protektif kepada individu *emerging adults*, khususnya di area Metropolitan Jabodetabek. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan saran kepada praktisi psikologi mengenai penggunaan *self-compassion* sebagai sarana intervensi untuk individu *emerging adult* dengan *suicidal ideation*.