

**HUBUNGAN KEPUTUSASAAN DAN IDE BUNUH DIRI PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Prisilia Harani

30702000160

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN KEPUTUSASAAN DAN IDE BUNUH DIRI PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

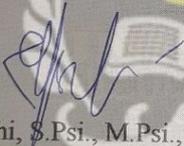
Prisilia Harani

30702000160

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

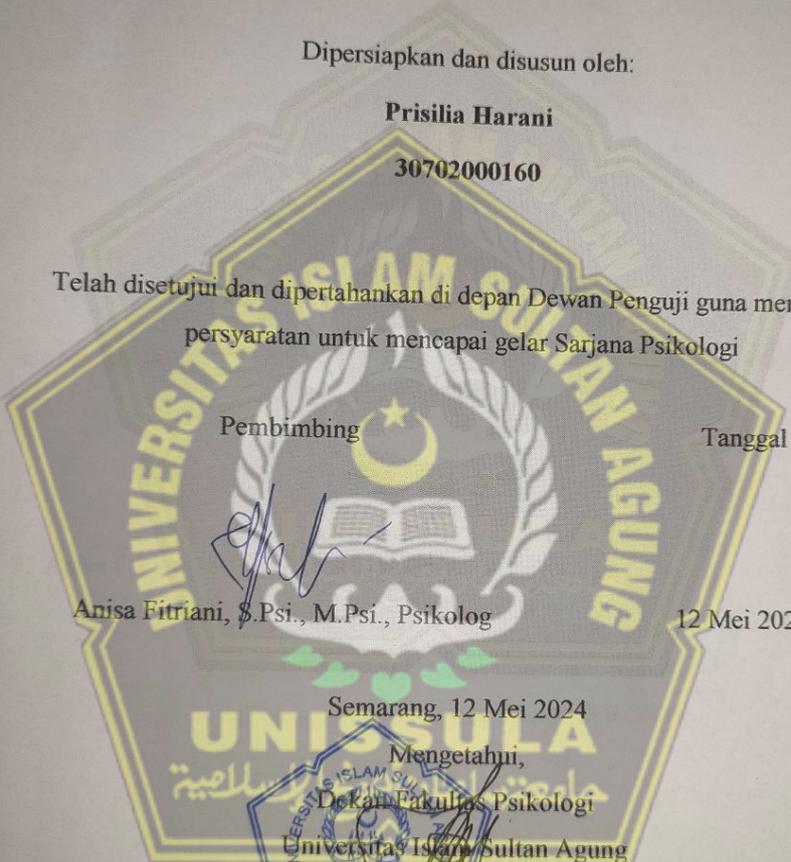
Tanggal


Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

12 Mei 2024

Semarang, 12 Mei 2024

Mengetahui,


Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Keputusan dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Prisilia Harani

30702000160

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 31 Mei 2024

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dr. Retno Anggraini, M.Si, , Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 31 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001



PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Prisilia Harani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 12 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Prisilia Harani

30702000160

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

QS. Al. Baqarah: 286

“Sesungguhnya, Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

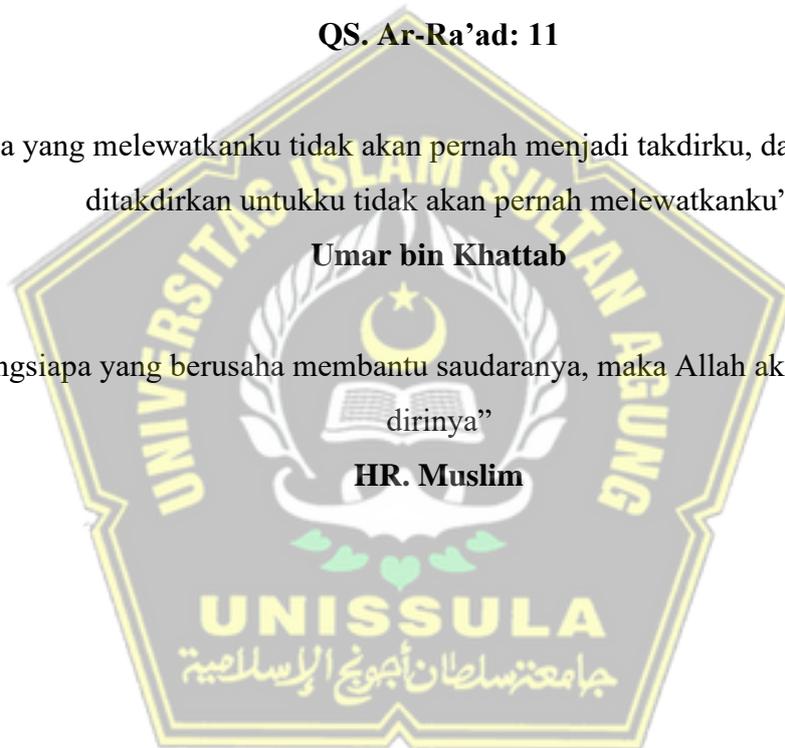
QS. Ar-Ra’ad: 11

“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”

Umar bin Khattab

“Barangsiapa yang berusaha membantu saudaranya, maka Allah akan membantu dirinya”

HR. Muslim



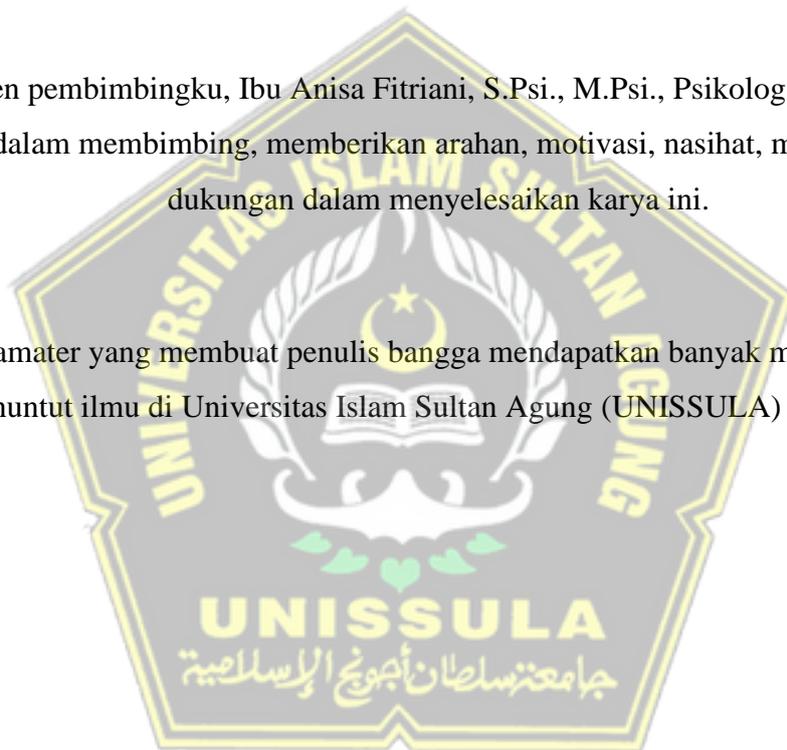
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, L. Antho Yudha W dan A. Marina Enda K, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis.

Dosen pembimbingku, Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, nasihat, masukan, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kelancaran dalam proses penyelesaian karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, serta para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Dalam penyusunan karya ini tentu penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan waktu yang telah ditentukan. Untuk itu melalui kata pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus – tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu ramah dan sabar dalam proses membimbing, memberikan arahan, dan motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan karya ini.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Ibuku Marina Enda yang sangat saya sayangi, yang tidak pernah lelah bekerja, memberikan cinta kasih dan menjadikan panutan untuk selalu berbuat baik, terimakasih dan I Love You.

7. Bapakku Antho Yudha yang selalu bekerja keras dan mengusahakan semua yang penulis butuhkan.
8. Mbahku B. Djupriarto, S.Pd, Yohana Fransisca, Yulitaswarningsih. Budeku Agustina Yovita Pihapsari S.Kep.Ners, tante Kusumawardhani S.Tr.Kes., dan mbaku Ade Rina Widyastuti, S.Pd yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dan nasihat kepada saya.
9. Sahabatku Qothrunnada, Dyah, Nisrina, Novita, Azizatun Nisa, Puput, Nifa dan mba Azka yang menemani dan membantu penulis dalam suka dan duka serta tidak pernah bosan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Mas Sunandar yang selalu memberikan semangat, dukungan, arahan dan motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini.
11. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2023 yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk mengisi skala penelitian ini, tanpa adanya kalian penelitian ini tidak dapat terlaksana.
12. Teman-teman psikologi angkatan 2020 khususnya kelas C yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
13. Teman-teman Hokey_hokky WP yang selalu memberikan semangat dan cerita hidup selama melakukan perkuliahan dan bekerja.
14. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
15. Tidak kalah penting, terimakasih untuk diri sendiri karena telah berusaha keras dan pantang menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini, pencapaian ini patut untuk dibanggakan.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat

mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 12 Mei 2024
Yang menyatakan

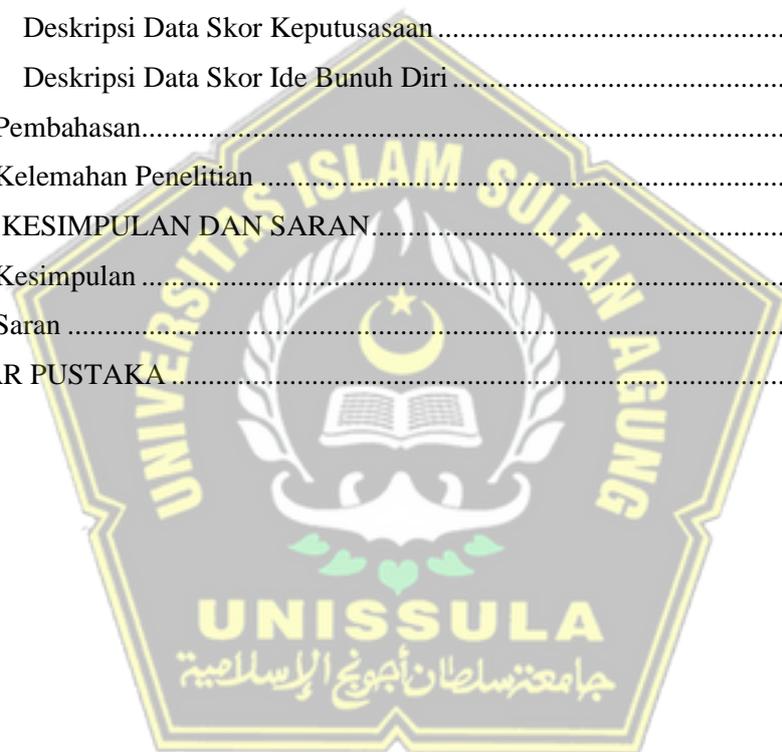
Prisilia Harani



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. IDE BUNUH DIRI	8
1. Pengertian Ide Bunuh Diri.....	8
2. Faktor - Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri.....	10
3. Aspek-Aspek Ide Bunuh Diri.....	22
B. Keputusan.....	24
1. Pengertian Keputusan.....	24
2. Aspek-aspek keputusan.....	25
C. Hubungan Antara Keputusan dengan Ide Bunuh Diri	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional	31
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas	35
F. Teknik Analisa Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	37
1. Orientasi Kacah Penelitian	37
2. Persiapan Penelitian	38
3. Uji Coba Alat Ukur	42
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	48
1. Uji Asumsi	48
2. Uji Hipotesis	49
D. Deskripsi Variabel Penelitian	50
1. Deskripsi Data Skor Keputusan	50
2. Deskripsi Data Skor Ide Bunuh Diri	51
E. Pembahasan	52
F. Kelemahan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56



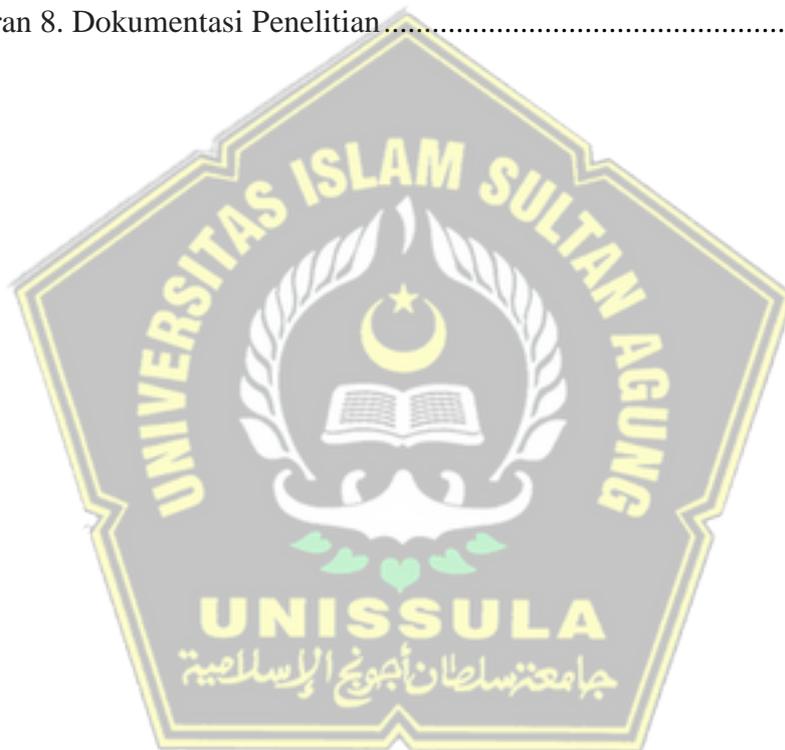
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.....	32
Tabel 2 Distribusi Skala Ide Bunuh Diri.....	34
Tabel 3 Distribusi Skala Keputusan.....	35
Tabel 4 Sebaran Item Skala Ide Bunuh Diri	40
Tabel 5 Sebaran Item Skala Keputusan	41
Tabel 6 Data Subjek Uji Coba Skala.....	42
Tabel 7 Sebaran Item Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Ide Bunuh Diri	43
Tabel 8 Sebaran Item Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Keputusan	44
Tabel 9 Penomoran Ulang Item Skala Ide Bunuh Diri	46
Tabel 10 Penomoran Ulang Item Skala Keputusan	47
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 12 Norma Kategorisasi Skor	50
Tabel 13 Deskripsi Skor Skala Keputusan.....	50
Tabel 14 Norma Kategori Skor Keputusan.....	50
Tabel 15 Deskripsi Skor Skala Ide Bunuh Diri.....	52
Tabel 16 Norma Kategori Skor Ide Bunuh Diri.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Skala Uji Coba	64
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba	71
Lampiran 3. Uji Daya Beda Item dan	74
Lampiran 4. Skala Penelitian	84
Lampiran 5 Tabulasi Data Skala Penelitian	92
Lampiran 6 Analisis Data.....	96
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	98



**HUBUNGAN KEPUTUSASAAN DAN IDE BUNUH DIRI PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

Oleh:

Prisilia Harani, Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: prisiliaharani@gmail.com, anisa.fitriani@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara keputusan dan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada Fakultas Psikologi di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Teknik pengambilan Sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 139 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu, skala keputusan dengan 34 item yang memiliki koefisien reliabilitas 0,948 dan skala ide bunuh diri dengan 24 item dengan koefisien reliabilitas 0,950. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = 0,565$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keputusan dengan ide bunuh diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi keputusan maka akan semakin tinggi ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata Kunci: Keputusan, Ide Bunuh Diri

**THE RELATIONSHIP OF HOPELESSNESS AND SUICIDE IDEAS IN
STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY**

By:

Prisilia Harani, Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang
Email: prisiliaharani@gmail.com, anisa.fitriani@unissula.ac.id

ABSTRACT

This research was conducted to determine the relationship between hopelessness and suicidal ideation in students at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population used in this research were all active students at the Faculty of Psychology at the Sultan Agung Islamic University, Semarang. The sampling technique used cluster random sampling with the number of research subjects was 139 students. This research uses two measuring instruments, namely, a despair scale with 34 items which has a reliability coefficient of 0.948 and a suicidal ideation scale with 24 items with a reliability coefficient of 0.950. The results of the pearson correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = 0.565$ with a significance score of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a positive relationship between hopelessness and suicidal ideation. This shows that the higher the hopelessness, the higher the suicidal ideation among students at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Keywords: Hopelessness, Suicidal Ideation

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam merupakan agama besar yang disampaikan oleh Muhammad SAW, dengan Al-Quran sebagai kitab sucinya. Islam memberikan pedoman yaitu Al-Qur'an serta hadist bagi manusia untuk menjalankan kehidupan antara lain dalam berkeluarga dan bermasyarakat, dalam memenuhi kebutuhan pribadi hingga masalah-masalah pencegahan dan penanganan berbagai perilaku dzalim (patologis) seperti penyimpangan seksual, rasisme, kejahatan dan bunuh diri. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa ayat 29 yang mengatakan “Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah Maha Penyayang kepadamu”. Dapat disimpulkan bahwa bunuh diri mutlak dilarang dalam Islam.

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2023) secara global menunjukkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua terbanyak di dunia pada rentang usia 15-29 tahun, dengan 800.000 kasus percobaan bunuh diri terjadi setiap tahun pada seluruh dunia. Dapat dikatakan bahwa ada satu kematian akibat bunuh diri setiap 40 detik dan 25 percobaan bunuh diri dalam periode yang sama. Yang memprihatinkan, bunuh diri tidak memandang jenis kelamin atau status sosial siapa pun bisa menjadi korban, termasuk laki-laki, perempuan, pekerja, mahasiswa, dan lain-lain.

Di Indonesia belum ada data secara nasional mengenai kejadian bunuh diri. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 melakukan penelitian yang menunjukkan angka kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 1,77 persen per 100.000 penduduk (Depkes, 2016). Muhamad (2023) menginformasikan pada periode Januari hingga Oktober 2023, tercatat 971 kasus bunuh diri di Indonesia yang berpenduduk 275,5 Juta artinya (0,0035 persen). Jawa Tengah menempati peringkat tertinggi dengan 356 kasus bunuh diri sekitar 3,56 dengan jumlah penduduk sekitar 34,55 juta (0,103 persen) per 100.000 populasi.

Sekalipun persentasenya sangat kecil tetapi hal ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan bunuh diri dan dukungan kesehatan mental yang memadai,

khususnya bagi populasi anak muda yang rentan terhadap tekanan dan tantangan dalam kehidupan individu tersebut.

Media sosial saat ini gencar memberitakan tentang berkembangnya pemikiran bunuh diri yang mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa. Semua individu menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, namun bagi sebagian mahasiswa, hal tersebut bisa dirasakan lebih berat. Apalagi memiliki lingkungan yang tidak mendukung, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah, dan kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi yang kuat. Akibatnya, tekanan-tekanan kehidupan dapat menyebabkan seseorang merasa terjebak dalam situasi yang putus asa, dan membuka pintu bagi pemikiran-pemikiran bunuh diri. Padahal Allah SWT telah memberikan anugrah untuk mendapatkan kesempatan hidup secara gratis kepada setiap manusia (Kurniawan, 2019).

Kurangnya kemampuan untuk mengendalikan emosi yang kuat juga dapat memperburuk situasi. Mahasiswa yang tidak terlatih dalam keterampilan manajemen emosi akan cenderung merespons secara berlebihan terhadap situasi-situasi yang menantang, bahkan hingga pada titik merasa dirinya terjebak dan tidak memiliki jalan keluar. Dalam kondisi yang ekstrem, pemikiran bunuh diri dapat muncul sebagai bentuk reaksi terhadap tekanan yang terus-menerus. Oleh karena itu, sangat penting bagi perguruan tinggi dan institusi terkait untuk mengenali dan mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa (Pratiwi dkk., 2014).

Salah satu Universitas Islam yang memiliki Fakultas Psikologi yaitu Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Universitas tersebut memiliki Visi dan Misi untuk mencetak generasi *khaira ummah* melalui Budaya Akademik Islam (BudAi). BudAi dilakukan sebagai bentuk penguatan *ruhiyah* serta penguatan Iptek. Penguatan *ruhiyah* melalui penguatan akidah, ibadah, dan akhlak yang diterapkan dalam gerakan shalat berjama'ah, gerakan berbusana islam, gerakan *thaharah*, gerakan keteladanan, gerakan keramahan islam, gerakan peningkatan kualitas hidup (Unissula, 2013).

Terdapat matakuliah Pendidikan Agama Islam, Fiqih Ibadah, Islam dan Disiplin Ilmu serta Peradaban Islam. Penguatan Iptek terdiri dari semangat *iqra'* untuk mengembangkan budaya literasi melalui pembelajaran Tutor PAI yang dilaksanakan pada dua semester awal. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Agung memiliki fasilitas konseling yang dapat digunakan secara gratis untuk semua mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung untuk dapat membantu mahasiswa apabila mengalami tekanan akibat permasalahan yang dialami.

Hasil penelitian Widasuri dan Laksmiwati (2018) mahasiswa psikologi memiliki keterampilan dalam mengenali dan memahami tentang diri sendiri dan orang lain, manajemen emosi, bentuk perilaku dan *problem solving skill* sehingga mahasiswa psikologi memiliki "nilai lebih" dalam menjalani kehidupan. Disisi lain ada situasi yang disosialisasikan WHO berkaitan dengan bunuh diri pada sebagai hal yang mengkhawatirkan sehingga perlu dibuat gerakan pencegahan.

Bridge dkk., (2006) mengidentifikasi beberapa konsep umum terkait bunuh diri, seperti ide bunuh diri yang mencerminkan keinginan untuk menyakiti atau mengakhiri hidup sendiri, percobaan bunuh diri yang melibatkan tindakan merugikan diri sendiri dengan tujuan mempercepat kematian, dan tindakan bunuh diri yang merupakan usaha langsung untuk mengakhiri hidup secara cepat. Klonsky dkk., (2016) menegaskan kompleksitas dan variasi dorongan serta perilaku terkait dengan bunuh diri. Istilah "ide bunuh diri" menunjukkan keinginan atau pemikiran untuk mengakhiri hidup, dan individu dapat mempertimbangkan berbagai metode untuk melakukannya, yang mencerminkan tingkat keseriusan dan keputusan yang individu alami

Proses bunuh diri sering dimulai dengan rasa sakit, baik secara emosional maupun psikologis, yang merupakan tahap awal dari pemikiran bunuh diri. Namun, jika individu masih mempertahankan harapan akan masa depan, individu mungkin akan mencari solusi atau bantuan daripada mengambil langkah ekstrem. Jika rasa sakit dan keputusan berlanjut tanpa solusi yang terlihat, individu dapat terjebak dalam pemikiran untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, pengakuan terhadap rasa sakit dan keputusan sebagai pemicu pemikiran bunuh diri sangat penting, dan

memperkuat jaringan dukungan serta solusi untuk membantu individu dalam mengatasi krisis yang individu hadapi merupakan hal yang krusial (Afrina dkk., 2018).

Menurut Pratiwi dkk., (2014) menemukan faktor-faktor yang dapat memicu munculnya pemikiran bunuh diri. Faktor-faktor tersebut meliputi masalah keluarga, kehilangan orang yang dicintai, trauma masa lalu, riwayat keluarga dengan gangguan jiwa atau depresi, serta tekanan dari masalah akademik, penggunaan obat-obatan, masalah dalam hubungan percintaan, stres, kecemasan, hingga pengalaman kekerasan seksual. Semua faktor ini dapat memberikan tekanan psikologis yang berat bagi seseorang, jika tidak ditangani dengan tepat, tekanan ini dapat menyebabkan individu merasa terjebak dalam perasaan putus asa dan kesepian, yang pada gilirannya meningkatkan risiko munculnya pemikiran bunuh diri.

Sebagaimana yang diuraikan oleh Putri dan Tobing (2020) kurangnya dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, maupun masyarakat, dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami ide bunuh diri. Selain itu, kondisi sakit kronis dan pengalaman perceraian orang tua juga dapat menjadi beban psikologis yang berat bagi individu. Perceraian orang tua, misalnya, dapat memicu berbagai reaksi emosional, termasuk kemarahan, malu, dan kehilangan tujuan hidup.

Woelandarie, (2017) mengatakan bahwa setiap tindakan bunuh diri dimulai dengan ide bunuh diri, yang dapat berlangsung dari beberapa jam, hari, minggu, bahkan bertahun-tahun. Setyawan, (2018) bahwa Ide bunuh diri menjadi cikal bakal dari tindakan bunuh diri karena memperbesar kemungkinan individu untuk mengambil langkah ekstrem tersebut. Ide bunuh diri muncul secara tiba-tiba terutama saat individu terjerumus dalam situasi yang memicu perasaan putus asa yang mendalam.

Adanya fenomena ide bunuh diri juga dijumpai pada (3) tiga mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan hasil

wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 28 Oktober 2023 dengan inisial dengan inisial Q, R, N :

Subjek 1 – Q (Perempuan, 23 Tahun)

“Awal kepikiran buat bundir pas SMP karena aku tinggal sama mbahku. Aku sama sekali ga dapet dukungan secara emosional sama keluarga pas mau olimpiade dan ditambah masalah cinta-cintaan sama teman sekelasku. Secara tiba-tiba kepikiran buat bunuh diri cari barang di sekitar yang bisa bantu aku buat bundir akhir e ketemu lah gunting, tp gak lama aku stop karena keinget sama Allah SWT. Sampe akhirnya setelah kuliah keinginan itu muncul lagi tapi make obat-obatan gitu dan pikiran buat loncat dari lantai RS pas adek ku di rawat karena aku merasa ga ada gunanya juga hidup, serba salah di mata orang tua dan aku ngerasa dicintai karena syarat bukan tanpa syarat. Kadang aku tu pengen peluk temen-temen gitu yang bisa buat aku bahagia disaat aku kaya gini.”

Subjek 2 – R (Perempuan, 21 tahun)

“Kalo aku jujur sering banget kepikiran mau bunuh diri, ngerasa hidup tu kok ga adil banget sama aku. Semenjak ortuku pisah duniaku tu kaya hancur, aku ga ada pegangan buat hidup ortu yg udah ada pasangan masing-masing bikin aku makin ga ke urus. Tiap minta uang bulanan selalu dioper-oper. Orang lain ada keluarga lengkap ekonomi stabil kenapa aku harus ga punya segalanya. Capek banget bener bener capek, udah ga punya orang tua cuma ada kakak malah ga ada yang berguna semua. Aku yang kerja malah hasil kerjaku buat ngehidupin mereka juga?”

Subjek 3 – N (Perempuan, 21 tahun)

“Aku tu anaknya gampang bergaul tapi aku ngerasa temen-temenku pada ilang semua setelah papaku meninggal dan aku kuliah sambil kerja ditambah mamaku yang nikah lagi bikin aku ngerasa ga punya siapa-siapa. Karena aku ngerasa ga punya siapa-siapa sering banget kepikiran bunuh diri, bahkan dulu pas mamaku nikah lagi aku kaya orang ga kerawat sil, jarang keluar kamar, jarang mandi, makan aja bisa dua hari sekali dan sempet minum racun sil kaya pembersih lantai gitu tapi ga berhasil”

Dari wawancara kepada mahasiswa tersebut, terlihat bahwa mahasiswa mengalami keputusan atau *hopelessness* dalam menjalani kehidupan. Subjek yang memiliki ide bunuh diri memiliki rasa duka, perceraian orang tua dan tidak adanya dukungan yang diberikan oleh orang terdekat. Huen dkk., (2015) Menyatakan bahwa tingkat harapan yang tinggi dapat mengurangi kemungkinan

ide bunuh diri, tetapi tingkat keputusasaan yang tinggi dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri. Sementara menurut Beck (1974) keputusasaan adalah sikap negatif terhadap masa depan dan faktor penting dalam pemikiran, percobaan, dan tindakan bunuh diri. *Cambridge Dictionary* menyebutnya sebagai kondisi di mana tidak ada harapan.

Sebuah studi sebelumnya yang dilakukan oleh Khansa, (2018) tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara keputusasaan dan ide bunuh diri pada mahasiswa yang telah didiagnosis dengan gangguan klinis. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ainunnida, (2018) menemukan bahwa depresi memperkuat hubungan antara kesepian dan pemikiran bunuh diri. Analisis data menunjukkan signifikansi angka 0.000 dan koefisien korelasi sebesar 0.477, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian dan depresi seseorang, semakin sering muncul ide bunuh diri. Sebaliknya, jika seseorang merasa kurang kesepian dan depresinya rendah, kemungkinan pemikiran bunuh diri akan lebih jarang muncul.

Berdasarkan paparan mengenai fenomena, latar belakang permasalahan, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dukungan sosial dan keputusasaan memiliki peranan dalam timbulnya ide bunuh diri serta berdasarkan hasil wawancara awal pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Maka dari itu dalam penelitian ini akan mengukur pengaruh antara keputusasaan dan ide bunuh diri pada mahasiswa yang belum pernah memiliki diagnosis klinis. Dari latar belakang diatas maka penulis akan meneliti “Hubungan Keputusasaan dan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang”

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah mengenai hubungan antara keputusasaan dan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keputusan dan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk pengembangan Psikologi, Psikologi Islam dalam bidang klinis dan kesehatan. Khususnya yang berhubungan dengan ide bunuh diri dan keputusan.

2. Bagi Praktisi

- a. Penelitian ini diharapkan menjadi panduan bagi masyarakat dalam memberikan dukungan terhadap mahasiswa dalam meningkatkan imunitas jiwa, agar menjadi generasi yang kuat dan handal serta bermanfaat bagi lingkungan, juga tidak mudah terhasut informasi dunia yang tidak relevan bagi masa depannya, baik dunia hingga akhirat.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan manfaat bagi generasi muda khususnya mahasiswa unissula tentang pentingnya memahami ide bunuh diri dan keputusan, meningkatkan kesehatan mental, mengembangkan ide-ide berdasarkan *islamic word view* sebagai upaya preventif serta meningkatkan kebahagiaan dan kebersyukuran pada-Nya.

BAB II
LANDASAN TEORI
A. IDE BUNUH DIRI

1. Pengertian Ide Bunuh Diri

Menurut Aulia (2016), ide bunuh diri adalah representasi dari gagasan atau keinginan seseorang untuk melaksanakan aksi bunuh diri. Individu yang mengalami ide bunuh diri memiliki keinginan atau rencana untuk melakukan tindakan tersebut, namun tidak dalam waktu yang dekat, seperti yang dijelaskan oleh Scott dkk., (2015). Di sisi lain, Beck (1974) mengartikan ide bunuh diri sebagai suatu bentuk rencana atau keinginan untuk melakukan bunuh diri, namun tindakan tersebut belum diwujudkan. Beck (1974) juga menyoroti pemikiran-pemikiran yang terkait, seperti merasa tidak berharga, ingin menyakiti diri sendiri, dan sudah merencanakan tindakan bunuh diri secara matang.

Klonsky dkk., (2016) mendefinisikan bahwa ide bunuh diri merupakan kegiatan individu yang mempertimbangkan, memikirkan, atau merencanakan sebuah tindakan untuk melakukan bunuh diri. Beban hidup yang berat seringkali menjadi katalis bagi munculnya gagasan bunuh diri pada individu, serta mendorong individu untuk mengambil langkah ekstrim tersebut. Terutama ketika individu terpapar pada gambaran bunuh diri di lingkungan sekitarnya.

Mahzunah (2021) menerangkan bahwa gagasan bunuh diri didefinisikan sebagai pemikiran yang meresap dalam individu untuk melakukan tindakan bunuh diri, entah itu disimpan dalam dirinya sendiri atau diungkapkan kepada orang lain. Ungkapannya melalui berbagai medium seperti lisan, tulisan, atau seni, yang dapat diinterpretasikan sebagai bayangan dari keinginan untuk mengakhiri hidup. Meskipun hanya sebagai gagasan, perlu dicatat bahwa terdapat potensi untuk mengembangkan menjadi tindakan bunuh diri jika individu tersebut mengalami tekanan psikologis yang memicu keputusan tersebut.

Zulaikha dan Febriyana (2018) menjelaskan bahwa gagasan bunuh diri melibatkan pemikiran tentang melakukan tindakan tersebut, merencanakan rincian seperti kapan, di mana, dan bagaimana tindakan itu akan dilakukan, serta mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain.

Al-Qur'an secara tegas melarang penghilangan nyawa, baik nyawa sendiri maupun orang lain, seperti yang ada dalam QS. Al-Baqarah ayat 195. Mukarromah dan Nuqul (2014) Menjelaskan dalam hukum islam bahwa bunuh diri sebagai perbuatan yang sangat dilarang agama dan dihukum sebagai dosa yang serius. Islam mengajarkan pentingnya untuk menjaga dan menghormati kehidupan manusia termasuk kehidupan sendiri. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan, sehingga penting untuk mencari bantuan profesional dan dukungan sosial.

Kumar dkk., (2017) menjelaskan bahwa *Teori of Planned Behaviour* (TPB) yang dikembangkan oleh Ajzen pada tahun 1975 adalah teori yang banyak digunakan untuk menganalisis perilaku. Bangun dkk., (2023) menyatakan bahwa teori perilaku berfokus pada keyakinan yang mempengaruhi individu untuk bertindak. Teori ini menganalisis sikap, norma subyektif, dan kontrol perilaku. Menurut TPB, perilaku adalah upaya sadar yang dimediasi oleh niat. Ajzen (2011) berpendapat penyebab langsung dari munculnya perilaku adalah adanya kehendak atau niat untuk melakukan suatu tindakan.

Ide bunuh diri akan mendorong adanya upaya bunuh yang pada akhirnya bunuh diri itu benar-benar terjadi (Klonsky dkk., 2016). Sebagai pencegahan dan penanganan Fuady dkk., (2019) menyebutkan beberapa cara yaitu: dukungan sosial (*social support*), literasi mengenai kesehatan mental (*mental health literacy*) yang bisa menjadi trend dalam lingkungan akademis. Namun demikian tidak cukup hanya itu saja untuk melakukan edukasi kepada mahasiswa. Penting untuk di sampaikan kepada mahasiswa mengenai dampak tindakan bunuh diri yang mengakibatkan kesedihan keluarga serta lingkungan.

Selain itu juga memberikan konseling secara gratis untuk mahasiswa agar dapat meringankan beban dan memberikan solusi.

2. Faktor - Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Jatmiko dan Fitryasari (2021) menjelaskan faktor internal dan eksternal (dari luar diri individu) yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri antara lain:

a. Faktor Internal

1) Faktor biologis

Mulyani dan Eridiana (2019) menemukan bahwa di Gunung Kidul, Yogyakarta, depresi akibat penyakit kronis menjadi faktor utama dalam kasus bunuh diri, selain itu juga faktor genetik, lingkungan dan psikologis. Jatmiko dan Fitryasari, (2021) juga menemukan penyakit mental berkaitan erat dengan ide bunuh diri karena ketidakstabilan perasaan, pikiran dan perilaku. Sehingga penyakit fisik menjadi beban secara psikologis yang dapat timbul dari penderita penyakit kronis yang diturunkan dalam sebuah keluarga. Legas dkk., (2020) keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan tingkat ketidakpuasan hidup, memicu depresi, dan akhirnya memunculkan niat bunuh diri.

2) Demografi

a) Usia. Baiden dan Tadeo (2020) menyatakan bahwa dewasa muda rentan menghadapi ketidakstabilan emosional yang membuat individu mudah mengalami stres psikologis, terutama saat menghadapi tantangan dalam kehidupan, serta terdapat korelasi yang signifikan antara usia dan kecenderungan ide bunuh diri.

b) Berat badan. Baiden dan Tadeo (2020) memaparkan bahwa obesitas dihubungkan dengan kurangnya kepercayaan diri dikarenakan pandangan masyarakat di Indonesia menganggap bahwa individu yang memenuhi standar keindahan fisik yang ideal akan lebih menarik secara sosial. Menurut Jatmiko dan Fitryasari (2021) individu yang mengalami kelebihan berat badan rentan menjadi sasaran pembulian dan merasa tidak diterima dalam lingkungan

sosialnya. Akibatnya, individu berisiko mengalami dampak psikologis yang serius, bahkan hingga rentan terhadap pemikiran untuk mengakhiri hidup Hal ini menegaskan bahwa tekanan sosial terkait dengan citra tubuh dapat memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan mental remaja.

- c) Jenis kelamin. Berdasarkan penelitian (Im dkk., 2017), perempuan cenderung memiliki ide bunuh diri lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat emosi depresi yang lebih tinggi pada perempuan serta pengalaman pubertas yang lebih awal, yang memunculkan konflik emosional lebih dini dalam kehidupan perempuan. Secara psikologis, perempuan cenderung lebih terlibat dalam refleksi emosional dan pemikiran tentang kemungkinan-kemungkinan berbagai situasi, hal ini disokong oleh perubahan hormonal, terutama estrogen dan progesteron, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan persepsi budaya. (Jatmiko dan Fitryasari, 2021) adanya tuntutan budaya yang membebani, seperti peran tradisional sebagai pengasuh keluarga dan kewajiban terhadap pasangan, anak, dan rumah tangga, dapat menciptakan tekanan tambahan bagi perempuan, meningkatkan tingkat stres dan depresi, yang pada gilirannya dapat memperkuat kecenderungan terhadap pemikiran bunuh diri.
- d) Ras/etnis. Kultur Islam menegaskan larangan keras terhadap praktik bunuh diri, sementara keadaan berbeda terjadi di Jepang, yang mencatat tingkat bunuh diri yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan dalam nilai-nilai budaya, di mana Jepang menganut sistem hierarki yang menganggap mengakhiri hidup sebagai tindakan kesetiaan atau pemenuhan rasa malu. Studi oleh Jatmiko dan Fitryasari (2021) menyoroti fenomena ini, memberikan wawasan tentang kompleksitas interaksi antara budaya, norma sosial, dan perilaku individu.

3) Faktor Psikologis

- a) Kecemasan. Dewasa muda sering mengalami ketegangan psikososial, sering kali dalam bentuk kecemasan yang menimbulkan ketidaknyamanan serta berpotensi mengarah pada kondisi yang lebih serius, bahkan hingga mempertimbangkan tindakan bunuh diri (Chan dkk., 2018). Tekanan akademik merupakan salah satu pemicu kecemasan, yang berasal dari ekspektasi akan keberhasilan dan ketidakpastian terkait masa depan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menjaga keseimbangan psikologis individu guna mencegah eskalasi kecemasan yang berpotensi mengarah pada pemikiran bunuh diri. Langkah-langkah preventif ini merupakan aspek penting dalam perlindungan kesejahteraan mental.
- b) Depresi. Dewasa muda sering mengalami ketidakstabilan emosi yang bisa mengakibatkan beban psikologis sehingga dapat mengarah pada pemikiran yang buruk dan bahkan depresi, apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat membawa pada ide bunuh diri. Kondisi depresi sering kali menyebabkan individu merasa putus asa dan rendah diri, meningkatkan risiko perilaku bunuh diri (Kusumayanti dkk., 2020).
- c) Keputusan. Individu yang mendapatkan tekanan hidup yang berat dapat mengalami kecemasan yang mendalam, mengarah pada kehilangan harapan dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya. Dalam kondisi ini, muncul keinginan untuk menyerah pada keadaan yang sulit, menyebabkan individu semakin terjebak dalam keputusan (Jatmiko dan Fitryasari, 2021). Keputusan muncul saat individu merasa tidak mampu memperbaiki atau mempertahankan hidupnya, merasa terisolasi tanpa ada bantuan yang tersedia, sehingga menyebabkan timbulnya gejala depresi, kesedihan mendalam, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri (Kusumawardani, 2018). Akibatnya, individu yang mengalami keputusan seringkali mengalami penurunan kemampuan

kognitif, kesulitan dalam memecahkan masalah, serta munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup.

- d) Stres. Individu yang mengalami tekanan baik fisik ataupun psikologis akan mengalami kekacauan mental dengan permasalahan serta pendekatan yang berbeda dalam menanganinya. Menurut Zhang dkk. (2012) apabila individu mengalami tekanan emosional yang sangat berat akibat permasalahan yang tidak terselesaikan, maka akan muncul pemikiran untuk mengakhiri hidupnya sebagai upaya untuk mengatasi tekanan tersebut.
- e) Kesendirian. Seseorang yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan serta keterbatasan dalam berinteraksi sosial dapat mengakibatkan kesepian. Kesepian ini membuat seseorang merasa terisolasi, memperburuk kondisi psikologisnya, termasuk rasa putus asa dan depresi yang mengarah pada pemikiran bunuh diri (Dewi dan Hamidah, 2013).
- f) Gangguan tidur. Studi yang dilakukan di berbagai negara seperti Korea Selatan, Skotlandia, Belgia, dan Amerika Serikat menyoroti dampak tidak langsung dari kurang tidur terhadap munculnya pikiran untuk melakukan bunuh diri (Baiden dan Tadeo, 2020). Gangguan tidur yang bersifat kronis dapat mengakibatkan tantangan dalam menjalani berbagai aspek kehidupan, termasuk fungsi kognitif, fisik, emosional, dan interpersonal, yang semuanya merupakan komponen penting bagi kesejahteraan individu.
- g) Mimpi buruk. Manifestasi atau perwujudan dari sebuah perasaan kekalahan dan tidak bisa keluar dari perasaan kalah dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Sehingga mimpi buruk yang terjadi secara berkali-kali akan menjadi sebuah pemicu stress. Individu yang sering mengalami mimpi buruk akan sering terbangun dari tidur dan akan mengganggu kualitas tidur, sehingga mimpi buruk, gangguan tidur dan stress menjadi sebuah hal yang saling berkaitan untuk menyebabkan ide bunuh diri (Jatmiko dan Fitryasari, 2021).

h) Koping keagamaan yang buruk. Seseorang yang memiliki pemahaman yang mendalam dan ketaatan terhadap ajaran Islam, akan memahami bahwa tindakan bunuh diri dianggap sebagai tindakan yang terlarang dan berpotensi mendatangkan siksaan di akhirat. Melalui aktivitas keagamaan, individu dapat menyalurkan, menangani, dan meredakan berbagai tekanan psikologis seperti depresi, stres, kesepian, dan kecemasan, sehingga menghasilkan perasaan nyaman, aman, tenang, ikhlas, dan sabar dalam menghadapi segala tantangan hidup. Hal ini dapat mencegah munculnya gagasan untuk melakukan bunuh diri, sebaliknya, individu yang tidak memahami dan tidak menjalankan ajaran agama cenderung mencari pelarian negatif dalam menghadapi masalah, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya ide bunuh diri (Jatmiko dan Fitryasari, 2021).

i) Riwayat bunuh diri sebelumnya. Orang yang pernah mencoba bunuh diri memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk kembali melakukan percobaan bunuh diri, sehingga penting untuk memperhatikan riwayat percobaan sebelumnya sebagai indikator risiko yang signifikan. Studi oleh Yasien dan Riaz (2016) menyoroti urgensi pengawasan terhadap individu dengan riwayat percobaan bunuh diri yang dapat menegaskan perlunya pendekatan yang komprehensif dalam penanganan kasus-kasus bunuh diri untuk mencegah tragedi yang berulang dan memberikan perlindungan yang tepat bagi individu yang rentan secara psikologis.

4) Perilaku Menyimpang

a) Merokok. Merokok merupakan bagian dari pola perilaku bermasalah yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Yasien dan Riaz (2016) menghasilkan bahwa merokok dapat meningkatkan risiko bunuh diri melalui pengaruh hubungan dengan perilaku beresiko tinggi lainnya seperti ketergantungan alkohol dan obat-obatan terlarang lainnya.

- b) Konsumsi alkohol. Alkohol menjadi salah satu koping negatif jika dikonsumsi secara berlebihan akan menjadi racun mematikan karena alkohol adalah zat yang memiliki sifat toksik (Im dkk., 2017).
- c) Penggunaan obat terlarang. Ganja atau marijuana merupakan salah satu obat terlarang yang paling sering di temui secara umum. Individu yang mengkonsumsi zat terlarang akan kurang mampu dalam mengontrol emosi sehingga emosi akan terus meledak-ledak yang mengakibatkan individu mengalami depresi dan histeria. Ketidakstabilan emosi dan efek dari *halusinogen* zat berbahaya ini akan menyebabkan meningkatnya fantasi dan nyaman dengan kesenderian sehingga akan menimbulkan pikiran untuk bunuh diri (Baiden dan Tadeo, 2020).
- d) Perkelahian. Perkelahian dapat menjadi tanda awal munculnya masalah emosional, perasaan sedih atau keputusasaan, dengan adanya perkelahian akan memunculkan perasaan takut, depresi, khawatir, dan putus asa yang merupakan hal-hal yang akan menimbulkan ide bunuh diri (Chan dkk., 2018).
- e) Pengalaman hubungan seksual. Karena hubungan seksual yang dilakukan tanpa adanya ikatan pernikahan maka akan menimbulkan kehamilan serta melahirkan anak, penyakit menular seksual dan penularan HIV yang akan memberikan tekanan bagi individu yang melakukannya. Sehingga gabungan dari banyak kekhawatiran tersebut akan menjadi sebuah tekanan, stres dan depresi, apabila individu tidak dapat menghadapi maka akan timbul penyesalan dan munculnya ide bunuh diri (Chan dkk., 2018).

5) Gaya Hidup

- a) Aktifitas fisik. Risiko terjadinya ide bunuh diri dapat dicegah melalui aktivitas fisik. Rodelli dkk (2018) rutin melakukan olahraga akan menurunkan risiko terhadap ide bunuh diri karena olahraga dan aktivitas fisik dapat menjaga sel-sel di dalam tubuh dan sel-sel otak sehingga dapat membantu penyembuhan gejala depresi yang dapat

menimbulkan ide bunuh diri. Salah satu cara untuk melampiasakan emosi negatif dapat melalui aktivitas fisik dan olahraga yang dapat dilakukan secara berkelompok sehingga individu dapat bersosialisasi dengan lingkungan dan mencegah timbulnya ide bunuh diri.

- b) Pola makan yang teratur dan nutrisi yang seimbang memiliki dampak positif bagi kesehatan mental (Rodelli dkk., 2018). Nutrisi yang masuk dalam tubuh akan mempengaruhi aktivitas sel di dalam organ. Sebaliknya kekurangan nutrisi dan melewatkan sarapan tubuh akan kehilangan glukosa yang dapat menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, dan kebingungan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Selain nutrisi yang terkandung dalam makanan, sarapan individu juga perlu bersosialisasi dengan keluarga. Dengan melakukan sarapan anggota keluarga dapat saling berkomunikasi. (Jatmiko dan Fitryasari, 2021) bahwa Ide bunuh diri dapat dicegah melalui pola makan yang baik seperti sarapan, asupan nutrisi yang masuk dalam tubuh serta berkomunikasi dengan keluarga.

b. Faktor Eksternal

1) Pengalaman hidup yang terpuruk.

- a) Korban pembulian. Salah satu jenis pembulian adalah *cyberbullying*, pembulian dapat dilakukan secara fisik, dan menyebarkan rumor. Korban *bullying* melalui media sosial (*cyberbullying*) cenderung akan menutup rapat dan tidak melaporkan kejadian yang dialami, sehingga dapat menyebabkan turunnya tingkat dukungan sosial (Chang dkk., 2019). Korban *bullying* mendapatkan pengalaman traumatis yang dapat menyebabkan berbagai psikopatologi seperti merasa tertekan, rasa takut, keputusasaan, hilangnya harga diri, gejala depresi dan kesepian. Korban *bullying* akan kesulitan dalam menjalani kegiatan sehari-hari akibat rasa takut, trauma dan kekhawatiran yang kemudian akan rentan mengalami depresi, sulit

- tidur, gelisah, sakit perut dan sakit kepala yang pada akhirnya masalah tersebut berkaitan dengan timbulnya ide bunuh diri (Baiden dan Tadeo, 2020).
- b) Pelecehan seksual. Korban pelecehan seksual akan merasa stress, depresi dan ketakutan yang dapat menyebabkan munculnya gejala putus asa, tertekan, tidak percaya pada diri sendiri, malu sehingga memilih untuk mengisolasi diri karena menganggap bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan permasalahannya yang pada akhirnya akan timbul ide bunuh diri (Jatmiko dan Fitryasari, 2021).
- 2) Faktor keluarga. Individu yang tinggal tanpa orang tua atau hanya dengan satu orang tua akan memiliki masalah emosional yang jauh lebih tinggi karena kurangnya dukungan keluarga. Masalah ini menimbulkan gejala depresi, kesepian, kecemasan, suasana hati lebih tertekan dan rendahnya harga diri (Guo dkk., 2019)
- 3) Faktor ekonomi. Individu dengan status ekonomi rendah akan mengalami permasalahan dalam kehidupan dibandingkan dengan individu dengan ekonomi tinggi. Individu yang menjadi pengangguran akan menyebabkan perasaan cemas, gelisah, malu dan stres yang dapat menyebabkan kekecewaan dan kebingungan akan masa depan yang akan menimbulkan gangguan kesehatan mental serta munculnya ide bunuh diri (Shayo dan Lawala, 2019).
- 4) Faktor dukungan sosial. Menurut Guo dkk.. (2019) individu yang tidak memiliki teman dekat akan merasa kesepian karena kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diberikan oleh banyak pihak seperti keluarga, teman dekat atau lingkungan di masyarakat, rendahnya dukungan sosial akan menjadi peningkatan risiko adanya ide bunuh diri. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan menurunkan tingkat stres dalam diri individu sehingga akan menurun pula ide bunuh diri. Abbott dkk. (2019) menyatakan bahwa berada dalam lingkungan pertemanan yang kurang baik seperti dalam lingkungan orang yang merokok, minum alkohol, berkelahi, dan pengguna zat terlarang dapat

membawa pengaruh buruk pada individu sehingga memunculkan faktor risiko adanya ide bunuh diri.

Jadi, dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor penyebab ide bunuh diri yang terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdapat faktor biologi, demografi, faktor psikologis, perilaku menyimpang dan faktor gaya hidup. Sedangkan faktor eksternal terdapat pengalaman hidup yang negatif, faktor keluarga, faktor ekonomi, faktor pertemanan, dan faktor teknologi.

Hadriami dan Samuel (2016) membagi faktor penyebab ide bunuh diri menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal

- 1) Depresi. Rasa sedih yang terjadi secara terus menerus secara berkepanjangan hingga dapat mengganggu kondisi fisik dan kegiatan sehari-hari. Depresi dapat terjadi ketika individu mengalami kehilangan seperti kehilangan orangtua atau perceraian, masalah akademis, dan pengaruh lingkungan (Mandasari dan Tobing, 2020). Gejala depresi dapat ditandai dengan adanya rasa tertekan, mudah tersinggung, sedih, tidak memiliki semangat, dan konflik dengan keluarga serta teman (Rahmawati dan Rahmayanti, 2019). Individu yang tidak dapat menyelesaikan permasalahannya dan mengisolasi diri dari lingkungan maka akan muncul pikiran-pikiran negatif yang salah satunya adalah munculnya ide bunuh diri.
- 2) Keputusan. Teori *cognitive behavioral* memiliki peran penting untuk mengambil sebuah keputusan bunuh diri. Keputusan disebabkan karena individu tidak memiliki harapan akan masa depan, membesar-besarkan masalah, pesimis dalam menyelesaikan masalah dan melihat bahwa bunuh diri merupakan jalan satu-satunya untuk menyelesaikan masalah (Khansa, 2018).

b. Faktor Eksternal

Tidak adanya dukungan sosial dapat memunculkan kecenderungan bunuh diri pada individu. Dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengatasi masalah dalam kehidupannya, serta meringankan stres. Saat individu memiliki masalah dan kesepian maka kecenderungan adanya ide bunuh diri semakin besar (Adinda dan Prastuti, 2021).

Faktor-faktor penyebab adanya ide bunuh diri dibagi menjadi dua bagian antara lain faktor internal yang terdiri dari depresi dan keputusasaan sedangkan faktor eksternal yaitu dukungan sosial.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mandasari dan Tobing 2020) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri antara lain:

a. Emosional

- 1) Mengalami tekanan. Tekanan merupakan faktor yang sangat berkaitan dengan ide dan upaya bunuh diri. Individu dengan gejala depresi maka lebih mungkin memiliki keinginan untuk mati. Perasaan tertekan dapat menimbulkan depresi dan memicu timbulnya ide bunuh diri.
- 2) Keputusasaan. Dalam ide bunuh diri terdapat keputusasaan yang diketahui sebelum adanya tindakan bunuh diri sehingga faktor ini memiliki peran yang penting.
- 3) Kecemasan. Kecemasan berlebihan adalah salah satu karakteristik emosional. Salah satu faktor kecemasan yang memiliki hubungan dengan ide bunuh diri dan perilaku bunuh diri adalah sensitivitas kecemasan. Sensitivitas kecemasan dapat di definisikan bahwa individu memiliki rasa takut terhadap kecemasan dan gejala-gejala yang berkaitan dengan kecemasan.
- 4) Kemarahan. Individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri akan lebih banyak mengalami kemarahan, permusuhan dan sangat mudah tersinggung atau dapat digambarkan bahwa individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri akan lebih sensitif dan mudah marah.

- 5) Adanya kegagalan, rasa malu dan rasa bersalah. Mengalami kegagalan dalam bidang akademik ataupun dalam meraih sebuah tujuan yang kemudian menyebabkan rasa bersalah dan rasa malu dapat menjadi faktor pendukung adanya keinginan untuk bunuh diri.
- 6) Gangguan jiwa. Depresi dan gangguan mental secara signifikan juga menyebabkan timbulnya keinginan bunuh diri.

b. Karakteristik kepribadian

- 1) Impulsif dan agresi. Impulsif merupakan ketidakmampuan individu dalam memikirkan sebab dan akibat dari apa yang telah dilakukan dan dilakukan secara berulang. Agresi merupakan tindakan menyerang orang lain dengan maksud untuk menyakiti. Impulsif dan agresi cenderung untuk melakukan tindakan negatif dalam menghadapi kekecewaan, kegagalan, kehampaan dan kesedihan yang sedang di alami yang menyebabkan adanya ide dan perilaku bunuh diri.
- 2) Memiliki sifat ambisius dan perfeksionis. Individu yang memiliki sifat ambisius dan perfeksionis memiliki kecenderungan untuk sulit dalam mempertimbangkan antara tujuan dengan realita yang ada sehingga individu memilih jalan untuk melakukan perilaku bunuh diri agar sebagai upaya untuk menolak kenyataan yang ada karena menganggap bahwa kematian lebih baik daripada sesuatu yang menyakitkan.
- 3) *Self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* merupakan pandangan seseorang mengenai diri sendiri. Maka semakin rendah *self-esteem* pada individu maka semakin tinggi adanya ide bunuh diri dan sebaliknya semakin tinggi *self-esteem* pada individu maka semakin rendah adanya ide bunuh diri. Hal ini dapat disebabkan karena *self-esteem* mempengaruhi kepercayaan individu terhadap kehidupan untuk memiliki harapan yang positif.

- c. Regulasi diri. Regulasi diri atau *self-regulation* merupakan sebuah kemampuan individu untuk mengatur diri dalam aktivitas untuk mencapai sebuah harapan, tujuan dan cita-cita yang bersumber dari dalam diri individu atau lingkungan masyarakat. Konstruksi regulasi diri berada dalam tingkat emosi, kognitif, dan tindakan sehingga jika individu tidak dapat mengatur regulasi diri secara baik maka individu akan memiliki ide bunuh diri yang tinggi.
- d. Faktor kerentanan interpersonal
- 1) Kesepian dan alienasi sosial. Kesepian dan alienasi sosial merupakan faktor kerentanan interpersonal terhadap munculnya ide bunuh diri. Kesepian merupakan keadaan individu merasa bahwa hubungan sosial miliknya tidak sesuai dengan harapan. Individu bisa merasakan kesepian walaupun banyak memiliki teman dikarenakan tidak adanya kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki. Dampak negatif dari kesepian antara lain munculnya rasa tidak aman, menurunnya *well-being* dan meningkatkan risiko masalah kesehatan. Munculnya rasa tidak aman yang dimiliki individu dapat menurunkan kemampuan untuk meregulasi diri sehingga akan memiliki ide bunuh diri dan perilaku bunuh diri.
 - 2) *Perceived burdensomeness* dan *Thwarted belongingness*. *Perceived burdensomeness* merupakan perasaan yang dimiliki individu sebagai beban dan memberatkan hidup orang lain atau lingkungan. Sedangkan *thwarted belongingness* merupakan sebuah perasaan terasingkan dari lingkungan.
- e. Stresor. Banyaknya peristiwa yang dialami individu dalam kehidupan dapat menjadi salah satu faktor munculnya ide bunuh diri seperti kehilangan orang terkasih, masalah ekonomi, masalah akademik atau adanya konflik antar teman, keluarga atau lingkungan sekitar.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri pada seseorang adalah biologi, demografi, psikologis, perilaku menyimpang, gaya hidup, pengalaman hidup yang negatif, faktor keluarga,

ekonomi, pertemanan, depresi, keputusan, dukungan sosial, karakteristik kepribadian, pertemanan, keputusan, faktor kerentanan interpersonal, stresor, percintaan, kurangnya perhatian, dan kesehatan.

3. Aspek-Aspek Ide Bunuh Diri

Menurut Beck dkk., (2004), skala ide bunuh diri mengukur tiga aspek ide bunuh diri yang berbeda, diantaranya:

1. Aspek pertama adalah keinginan aktif untuk bunuh diri. Komponen ini mencakup adanya keinginan untuk mati, keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri, dan memiliki alasan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Dalam hal ini, individu mungkin merasa sangat terbebani atau putus asa sehingga individu menginginkan kematian sebagai jalan keluar.
2. Aspek kedua adalah rencana spesifik bunuh diri. Komponen ini mencakup adanya keinginan untuk melakukan upaya bunuh diri dan memiliki pemikiran tentang rencana bunuh diri. Individu yang memiliki rencana spesifik mungkin telah memikirkan cara yang spesifik untuk melakukan tindakan bunuh diri, seperti mempersiapkan alat atau menentukan waktu dan tempat.
3. Aspek ketiga adalah keinginan pasif untuk bunuh diri. Komponen ini mencakup perasaan mampu untuk melakukan upaya bunuh diri, adanya keberanian untuk melakukan upaya bunuh diri, dan adanya upaya untuk menyembunyikan ide atau rencana bunuh diri. Dalam hal ini, individu mungkin merasa terjebak dalam pikiran-pikiran negatif dan mengalami perasaan tidak berdaya atau putus asa, meskipun individu mungkin tidak memiliki rencana spesifik dalam pikiran individu.

Reynolds (1991) menjelaskan beberapa aspek-aspek mengenai ide bunuh diri antara lain:

1. *Specific Plan and Wishes*

Aspek pertama yang dipaparkan oleh Reynolds adalah tentang adanya pemikiran umum mengenai kematian dan keinginan untuk mati, yang berkembang dari pemikiran yang ringan hingga menjadi pemikiran yang sangat serius. Seseorang yang memiliki ide bunuh diri mungkin mulai

dengan pikiran-pikiran sederhana tentang kematian, namun seiring waktu, pikiran tersebut dapat berkembang menjadi rencana yang spesifik untuk melakukan tindakan bunuh diri. Hal ini mencerminkan tingkat keputusasaan dan ketidakmampuan individu untuk menemukan solusi atau harapan dalam situasi yang dihadapinya.

2. *Response and Aspect of Other*

Aspek kedua yang dibahas oleh Reynolds adalah bagaimana pandangan orang lain terhadap tindakan bunuh diri, serta dampak psikologis yang akan dirasakan oleh individu yang ditinggalkan setelah seseorang melakukan bunuh diri. Perilaku seseorang dalam menghadapi ide bunuh diri tidak hanya memengaruhi dirinya sendiri, tetapi juga berdampak pada lingkungan sosialnya. Ketika seseorang merasa bahwa tidak ada yang peduli atau memahami penderitaannya, hal itu dapat memperkuat keputusannya untuk melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, konsekuensi psikologis bagi orang-orang yang ditinggalkan oleh seseorang yang bunuh diri juga dapat sangat berat, dengan rasa kehilangan, kesedihan, dan pertanyaan yang tidak terjawab tentang mengapa hal itu terjadi.

Kemudian pendapat lain menurut Ruudd (2011) terdapat 2 aspek ide bunuh diri, antara lain:

- a) Keinginan untuk mengakhiri hidup, merujuk pada dorongan individu untuk mengambil langkah drastis dalam bentuk bunuh diri, muncul ketika individu merasa terbebani oleh permasalahan yang dirasakan terlalu berat untuk ditangani.
- b) Perencanaan tindakan bunuh diri, merupakan fase di mana individu telah memiliki sejarah pemikiran atau percobaan bunuh diri, meyakini bahwa satu-satunya jalan keluar dari masalah yang dihadapi adalah dengan mengakhiri hidupnya sendiri, dan secara aktif merencanakan untuk melaksanakan tindakan tersebut. Hal ini mencerminkan tingkat keputusasaan yang dalam dan kurangnya keyakinan terhadap solusi alternatif.

Berdasarkan penjelasan terkait, maka dapat disimpulkan aspek-aspek dari ide bunuh diri antara lain: Keinginan aktif untuk bunuh diri, Rencana spesifik bunuh diri, Keinginan pasif untuk melakukan bunuh diri, *Specific Plan and Wishes, Response and Aspect of Other*, keinginan dan rencana untuk bunuh diri.

B. Keputusasaan

1. Pengertian Keputusasaan

Keputusasaan adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidakberdayaan dan hilangnya harapan terhadap masa depan individu. Beck (1974) didefinisikan sebagai skema kognitif yang kuat namun tidak aktif sampai diaktivasi oleh stres, dimana skema kognitif tersebut muncul sebagai perasaan akan masa depan yang menyedihkan, tanpa harapan, dan tidak ada cara untuk menjadi positif.

Menurut Hakim dan Ningrum (2022) keputusasaan merupakan rasa menyerah individu dalam menghadapi sebuah permasalahan, sehingga terjadi ketegangan yang menimbulkan kekesalan dan keputusasaan dalam diri. Ramdani (2011) keputusasaan adalah hilangnya harapan dan cita-cita karena sesuatu yang tidak diinginkan.

Menurut Herdman, (2018) keputusasaan adalah pernyataan subjektif individu yang memandang adanya keterbatasan, tidak mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, tidak adanya jalan, dengan adanya tanda-tanda seperti pola tidur yang berantakan, penurunan kontak mata, tidak adanya inisiatif, penurunan nafsu makan, mengangkat bahu sebagai respon bicara, respon stimulus yang diakibatkan stres kronis, menjaga jarak dengan lawan bicara, kepasifan, dan sering mengeluh.

Pratiwi dkk., (2014) mengartikannya sebagai pandangan negatif terhadap masa depan, menunjukkan kurangnya optimisme. Keputusasaan, dengan demikian, menandakan kehilangan pandangan yang positif terhadap masa depan, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara signifikan. Setiap orang bereaksi secara unik terhadap masalah yang dihadapi. Beberapa individu mampu mengatasi

tantangan dengan keberanian, sementara yang lain mungkin merasa terjebak dalam perasaan putus asa. Kondisi ini dapat mendorong munculnya pemikiran bunuh diri sebagai solusi terakhir, ketika individu merasa bahwa tidak ada jalan keluar dari masalah yang dihadapinya.

Dalam pandangan Beck, keputusan mencakup beberapa dimensi psikologis yang meliputi persepsi individu terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Salah satu dimensi utama keputusan adalah keyakinan bahwa masa depan akan dipenuhi dengan kegagalan dan kesia-siaan. Individu yang mengalami keputusan merasa bahwa usaha individu tidak akan membuahkan hasil yang diinginkan dan bahwa hidup tidak memiliki arti atau tujuan yang jelas (Kurniawan, 2019).

Selain itu, keputusan juga ditandai oleh kurangnya motivasi yang kuat di dalam diri individu. Individu merasa kehilangan semangat untuk berusaha mencapai tujuan atau meraih kebahagiaan karena keyakinan bahwa usaha tersebut tidak akan berhasil. Ketidakmampuan untuk membayangkan atau merencanakan masa depan yang lebih baik juga merupakan ciri khas dari keputusan. Individu yang mengalami keputusan mungkin tidak memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang individu inginkan dalam hidup atau bagaimana cara mencapainya.

2. Aspek-aspek keputusan

Putra dan Mulyadi (2010) mengungkapkan bahwa aspek dari keputusan sebagai berikut:

1. Perasaan mengenai masa yang akan datang

Perasaan yang dapat diartikan sebagai bentuk seseorang memiliki pandangan yang positif terhadap masa depan, individu cenderung membuat keputusan yang lebih optimis dan proaktif. Sebaliknya, jika seseorang merasa pesimis tentang masa depan, individu mungkin cenderung membuat keputusan yang lebih konservatif atau menghindari risiko.

2. Kehilangan motivasi

Dapat terjadi ketika seseorang kehilangan motivasi, individu mungkin menjadi ragu-ragu atau enggan untuk membuat keputusan yang penting.

Kehilangan motivasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan, kegagalan sebelumnya, atau kurangnya dorongan untuk mencapai tujuan.

3. Ekspektasi terhadap masa depan

Ekspektasi seseorang tentang apa yang akan terjadi di masa depan dapat mempengaruhi keputusan individu saat ini. Jika seseorang optimis tentang hasil masa depan, individu mungkin cenderung membuat keputusan yang lebih ambisius atau berani. Namun, jika seseorang pesimis tentang masa depan, individu mungkin cenderung membuat keputusan yang lebih konservatif atau berhati-hati.

Penelitian lain menurut Hakim dan Ningrum (2022) menyatakan bahwa aspek keputusasaan terbagi menjadi 3, yaitu sebagai berikut:

1. Kesimpulan mengenai penyebab terjadinya sebuah peristiwa.

Setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda terhadap penyebab suatu peristiwa. Penyebab tersebut dapat bervariasi, tergantung pada faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi persepsi seseorang. Misalnya, seseorang mungkin menganggap keputusannya yang buruk sebagai hasil dari kegagalan pribadi atau tekanan lingkungan. Penyebab yang dipahami individu akan mempengaruhi bagaimana individu merespons peristiwa tersebut, termasuk tingkat keputusasaan yang mungkin muncul.

2. Kesimpulan mengenai konsekuensi yang dihasilkan akibat peristiwa.

Kesimpulan mengenai konsekuensi yang dihasilkan dari suatu peristiwa juga merupakan bagian penting dari aspek keputusasaan. Konsekuensi tersebut dapat berupa perasaan sedih, putus asa, atau ketidakmampuan untuk melihat masa depan dengan optimisme. Individu mengalami konsekuensi emosional yang dalam akibat dari peristiwa yang menimpa individu dan hal ini dapat memperkuat keputusasaan yang individu rasakan. Dalam banyak kasus, konsekuensi negatif ini dapat menciptakan lingkaran

setan di mana keputusan yang dirasakan semakin diperkuat oleh perasaan negatif yang terus menerus.

3. Kesimpulan mengenai diri bahwa peristiwa (karakteristik terhadap individu).

Aspek ketiga dari keputusan adalah pemahaman individu terhadap diri sendiri dan karakteristik yang dimiliki. Hal ini mencakup pandangan individu terhadap kemampuan, kelemahan, dan nilai-nilai pribadi. Peristiwa yang menimpa individu dapat mempengaruhi cara melihat diri sendiri, dan dapat memperkuat rasa rendah diri atau keputusan. Misalnya, seseorang yang mengalami kegagalan dalam karier akan mulai meragukan kemampuan dan merasa tidak berharga.

Niosa dkk, (2020) mengidentifikasikan keputusan menjadi empat diantaranya:

1. *Rejection.*

Aspek penolakan mengacu pada kecenderungan individu untuk menolak menerima kenyataan atau menghadapi masalah. Individu akan cenderung mencari pembenaran untuk setiap situasi yang individu hadapi, bahkan ketika itu berarti menolak fakta atau menghindari tanggung jawab atas tindakan tersebut. Penolakan ini dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah atau menghadapi konsekuensi dari tindakannya.

2. *Aggression.*

Aspek agresi menunjukkan perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun fisik. Individu yang mengalami keputusan dalam bentuk agresi cenderung mengekspresikan kemarahan dan frustrasi individu dengan cara yang merugikan orang lain. Ini bisa berupa perkataan kasar, ancaman, atau bahkan tindakan kekerasan fisik.

3. *Destruction.*

Aspek destruksi melibatkan persepsi individu bahwa dirinya merasa lebih baik dari orang lain dan memiliki hak untuk menyakiti atau merendahkan

orang lain. Individu akan merasa bahwa dirinya memiliki kekuasaan atau superioritas yang membenarkan perilaku merendahkan atau merusak orang lain secara emosional atau sosial. Sikap destruktif ini bisa menjadi bentuk pelepasan dari perasaan rendah diri atau ketidakmampuan untuk mengatasi konflik dengan cara yang sehat.

4. *Termination.*

Aspek pemikiran tentang bunuh diri merupakan kondisi psikologis yang serius di mana individu merenungkan atau bahkan merencanakan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Ini mungkin terjadi ketika seseorang merasa putus asa, tidak berdaya, atau tidak mampu mengatasi kesulitan hidup individu. Pemikiran tentang bunuh diri perlu ditangani dengan serius dan membutuhkan intervensi yang tepat untuk mencegah terjadinya tindakan yang merugikan.

Berdasarkan penjelasan terkait, maka dapat disimpulkan aspek-aspek dari keputusan antara lain *Feeling About the Future, Loss of Motivation, Future Expectation*, Penyebab dari sebuah peristiwa, Konsekuensi akibat peristiwa, karakteristik terhadap diri, *Rejection, Aggression, Destruction*, dan *Termination*.

C. Hubungan Antara Keputusan dengan Ide Bunuh Diri

Keputusan dan ide bunuh diri adalah dua fenomena yang erat kaitannya dalam bidang kesehatan mental. Keputusan, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, adalah perasaan ketidakberdayaan atau hilangnya harapan akan masa depan individu. Sementara ide bunuh diri merupakan pemikiran atau keinginan yang kuat untuk mengakhiri hidup secara sengaja. Dapat diartikan bahwa jika individu memiliki tingkat yang tinggi terhadap sebuah harapan akan masa depan maka individu memiliki tingkat ide bunuh diri yang rendah. Sebaliknya jika dimensi *lose of motivation* semakin tinggi maka kehidupan dan keinginan tidak dapat di gapai dan akan memberikan tingkat ide bunuh diri semakin tinggi.

Penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keputusan dan ide bunuh diri, dengan keputusan seringkali menjadi faktor risiko yang kuat untuk ideasi bunuh diri. Penelitian terdahulu telah mengungkapkan korelasi yang kuat antara keputusan dan ide bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Franklin dkk., (2017) menguji hubungan antara keputusan dan ideasi bunuh diri pada populasi remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara tingkat keputusan dan intensitas ideasi bunuh diri, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.65. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keputusan, semakin kuat ideasi bunuh diri pada individu remaja. Penelitian ini juga menemukan bahwa hubungan ini tidak hanya didorong oleh faktor depresi, tetapi juga oleh perasaan keputusan yang mendasarinya.

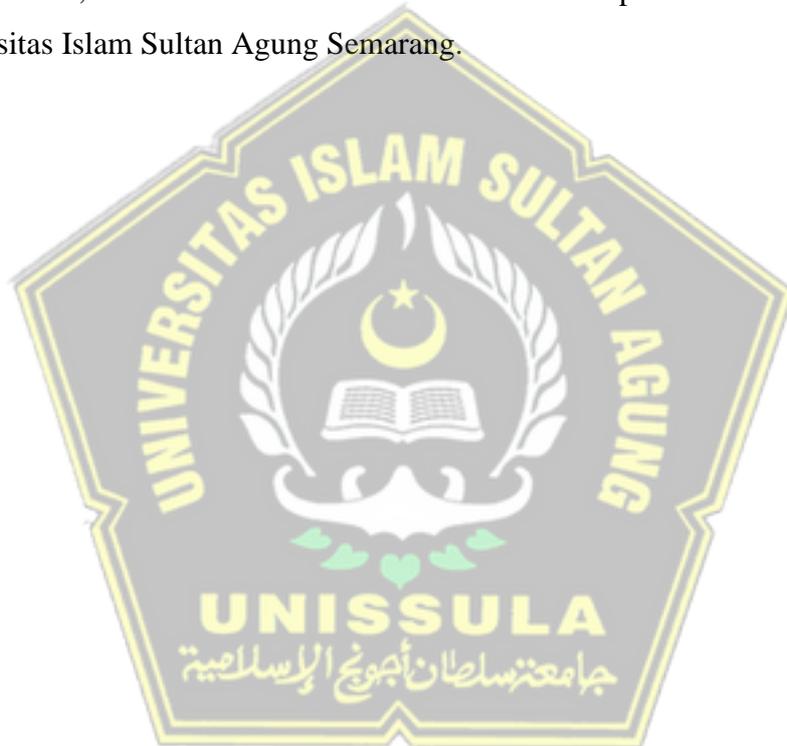
Salah satu penjelasan untuk hubungan yang kuat antara keputusan dan ide bunuh diri adalah bahwa keputusan memainkan peran penting dalam mengubah pemikiran individu tentang solusi atas masalah individu. Individu yang merasa putus asa cenderung melihat bunuh diri sebagai satu-satunya cara untuk mengakhiri penderitaan dan kesengsaraan yang dialami. Ini seringkali muncul karena perasaan bahwa tidak ada harapan untuk perbaikan atau pemulihan di masa depan. Selain itu, keputusan juga dapat meningkatkan intensitas ideasi bunuh diri dengan mengurangi hambatan psikologis terhadap tindakan tersebut. Individu yang merasa putus asa mungkin mengalami penurunan dalam perasaan takut atau kekhawatiran terhadap konsekuensi dari tindakan bunuh diri, sehingga membuat individu lebih rentan terhadap ideasi dan perilaku bunuh diri.

Sebaliknya, ide bunuh diri juga dapat memperkuat atau memperdalam keputusan seseorang. Pikiran yang terus-menerus tentang bunuh diri dapat memperkuat keyakinan individu bahwa individu tidak memiliki harapan untuk memperbaiki situasi individu, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat keputusan individu tersebut. Dengan demikian, hubungan antara keputusan dan ide bunuh diri dapat menjadi sangat kompleks dan saling memperkuat. Kedua fenomena ini bisa menjadi bagian dari pola pikir dan perilaku yang berkelanjutan,

yang membutuhkan intervensi yang cermat dan terkoordinasi untuk mengurangi risiko bunuh diri.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka terdapat hubungan positif keputusan dan ide bunuh diri pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hipotesis tersebut memiliki pengertian bahwa semakin tinggi keputusan, maka semakin tinggi ide bunuh diri. Sebaliknya semakin rendah keputusan, maka semakin rendah ide bunuh diri pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada atribut yang telah ditentukan untuk diinvestigasi, yang menjadi fokus analisis untuk menyimpulkan suatu fenomena dalam konteks penelitian (Sugiyono, 2018). Dalam konteks ini, terdapat dua jenis variabel yang dijelaskan yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas, yang juga dikenal sebagai variabel independen, memiliki pengaruh terhadap variabel lain dalam penelitian. Sebaliknya, variabel tergantung, yang sering disebut sebagai variabel dependen, dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2018). Dalam analisis variabel ini, fokus terbagi antara variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X), yang menjadi landasan untuk menyelidiki dan menggambarkan hubungan antarvariabel yang relevan. Dengan identifikasi variabel sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : Ide Bunuh Diri
2. Variabel Bebas (X) : Keputusan

B. Definisi Operasional

Pendekatan definisi operasional diterapkan untuk mengklarifikasi variabel yang terlibat dalam konteks penelitian, bertujuan untuk memberikan kerangka kerja yang jelas bagi pembaca dalam memahami substansi dari penelitian tersebut (Azwar, 2021). Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu:

1. Ide bunuh diri

Konsep ide bunuh diri merujuk pada keinginan seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri, namun tanpa keinginan untuk segera melaksanakannya. Dalam teori yang dikembangkan oleh Reynolds (1991), ada dua aspek utama yang digunakan untuk mengukur ide bunuh diri, yaitu keinginan khusus dan rencana bunuh diri, respon ide bunuh diri dan aspek lainnya. Menggunakan kuesioner "*Adult Suicidal Ideation Questionnaire*" (ASIQ), yang mencakup keinginan khusus dan rencana bunuh diri serta respons dan aspek dari orang lain. Skala ide bunuh diri ini menggambarkan tingkat keparahan ide bunuh diri, di mana semakin

tinggi nilai yang diperoleh, semakin besar kecenderungan individu untuk memiliki ide bunuh diri yang berpotensi menjadi perilaku bunuh diri. Sebaliknya, semakin rendah nilai ide bunuh diri yang diperoleh, semakin kecil kecenderungan individu untuk memiliki ide bunuh diri yang meresahkan.

2. Keputusan

Keputusan adalah ketidakberdayaan dan kehilangan harapan terhadap masa depan individu. Selain itu, keputusan mencerminkan skema kognitif negatif tentang masa depan, di mana individu merasa pasti akan gagal dan hidupnya tak berarti. Individu merasa kehilangan motivasi dan tidak mampu membayangkan masa depan yang lebih baik untuk diri sendiri. Skala keputusan disusun berdasarkan aspek menurut teori yang dikemukakan oleh Beck, (1974) yang terdiri dari 3 (tiga) aspek yaitu: *feeling about the future*, *loss of motivation*, dan *future expectation*.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

3. Populasi

Populasi, sebagai konsep yang digunakan dalam konteks penelitian, merujuk pada kumpulan individu yang memiliki ciri-ciri yang spesifik dan menjadi fokus dalam analisis. Dalam studi ini, populasi merujuk pada keseluruhan mahasiswa yang secara aktif terdaftar di Fakultas Psikologi di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi UNSSULA

No	Tahun	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	2020	41	146	187
2	2021	50	186	236
3	2022	32	130	162
4	2023	42	155	197
Total		165	617	782

4. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah porsi tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang spesifik, jelas, dan tepat akan dapat mewakili populasi (Sugiyono, 2018). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang pernah mengalami keputusan

karena masalah finansial atau adanya trauma dan pernah memiliki ide bunuh diri. Sampel pada penelitian yaitu fakultas psikologi angkatan 2020, 2021, 2022, 2023.

5. Sampling

Sampling dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Azwar, (2021) mengemukakan pengambilan sampel menggunakan teknik kluster ini dilakukan dengan melaksanakan randomisasi pada kelompok bukan secara individual. Teknik ini digunakan karena sampel berada di fakultas dengan tahun angkatan yang berbeda- beda. Sampling pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang pernah mengalami keputusan dan pernah memiliki ide bunuh diri.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan skala. Dalam konteks ini, skala merujuk pada serangkaian pertanyaan yang disusun oleh peneliti untuk memperoleh respons terhadap atribut yang diteliti (Azwar, 2021). Skala yang akan digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Skala Ide Bunuh Diri

Konsep mengenai pikiran untuk melakukan bunuh diri merupakan manifestasi dari potensi individu untuk melakukan tindakan ekstrim tersebut. Teori yang dikembangkan oleh Reynolds (1991) mengidentifikasi dua aspek utama dari pikiran bunuh diri, yaitu keinginan dan reaksi spesifik dari lingkungan sosial. Pendekatan ini kemudian dianalisis dengan membagi pernyataan menjadi dua kategori, yaitu yang mendukung dan yang tidak mendukung ide bunuh diri. Setiap kategori dinilai dengan empat skala respons: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) (Azwar, 2019). Pemberian skor untuk pernyataan yang mendukung menggunakan penilaian Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 4, Sesuai (S) dengan nilai 3, Tidak Sesuai (TS) dengan nilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan nilai 1. Sedangkan untuk pernyataan yang tidak mendukung, penilaian Sangat

Sesuai (SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4.

Tabel 2 Distribusi Skala Ide Bunuh Diri

No.	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Keinginan khusus dan rencana bunuh diri	8	8	16
2.	Respon ide bunuh diri dan aspek lainnya	8	8	16
	Total	16	16	32

2. Skala Keputusan

Keputusan merupakan fenomena psikologis yang mencerminkan kekosongan emosional dan kehilangan harapan terhadap masa depan seseorang. Menurut teori yang dikemukakan oleh Beck (1974) skala keputusan dapat dikategorikan berdasarkan beberapa aspek, seperti "*Feeling About the Future*", "*Loss of Motivation*", dan "*Future Expectation*". Aspek-aspek ini kemudian diorganisir menjadi dua jenis pernyataan, yaitu yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Penilaian dilakukan melalui empat pilihan jawaban: "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai" (TS), dan "Sangat Tidak Sesuai" (STS) (Azwar, 2019). Skoring untuk pernyataan yang mendukung menggunakan skala 4 untuk "Sangat Sesuai" (SS), 3 untuk "Sesuai" (S), 2 untuk "Tidak Sesuai" (TS), dan 1 untuk "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Sedangkan pernyataan yang tidak mendukung diberi skor 1 untuk "Sangat Sesuai" (SS), 2 untuk "Sesuai" (S), 3 untuk "Tidak Sesuai" (TS), dan 4 untuk "Sangat Tidak Sesuai" (STS).

Tabel 3 Distribusi Skala Keputusan

No.	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unvorable	
1.	<i>feeling About the Future</i>	6	6	12
2.	<i>loss of Motivation</i>	6	6	12
3.	<i>Future Expectation</i>	6	6	12
Total		18	18	36

E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas

1. Validitas

Untuk menilai kesesuaian sebuah skala dengan tujuan pengukurannya dan memperoleh data yang akurat, diperlukan pengujian validitas alat ukur. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yang mengevaluasi relevansi atau kesesuaian item-item dalam alat ukur dengan tujuan pengukuran skala. Evaluasi validitas isi ini dilakukan melalui penilaian dari sejumlah individu yang memiliki keahlian atau kompetensi dalam bidang yang bersangkutan, sering kali disebut sebagai expert judgment (Azwar, 2019). Keberhasilan alat ukur dalam mengukur variabel yang seharusnya diukur dan mengungkap data variabel penelitian secara tepat adalah indikasi dari validitasnya (Azwar, 2019). Semakin mendekati angka 1,00, koefisien validitas menunjukkan bahwa alat ukur memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi.

2. Uji Daya Beda Item

Indeks, menurut Azwar (2019), merupakan ukuran seberapa jauh suatu item mampu membedakan antara kelompok atau individu yang memiliki dan tidak memiliki karakteristik yang diukur. Untuk menguji kemampuan diskriminasi item, korelasi antara skor item dengan skala keseluruhan dihitung. Azwar (2019) menyarankan bahwa korelasi total item yang $\geq 0,30$ dapat menjadi kriteria dalam seleksi item. Keberhasilan diskriminasi item dianggap memadai jika koefisien korelasi mencapai 0,30. Namun, jika banyak item dengan korelasi di bawah 0,30, nilai dapat sedikit diturunkan hingga 0,25. Penilaian validitas

item menggunakan kriteria $r \geq 0,25$. Perhitungan indeks daya beda item dapat dilakukan dengan SPSS versi 25.0, menghasilkan jumlah item sesuai yang diharapkan.

3. Reliabilitas

Reliabilitas, dalam terminologi penelitian, merujuk pada kemampuan suatu instrumen pengukuran untuk menghasilkan hasil yang konsisten dari waktu ke waktu (Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas, yang berkisar antara 0 hingga 1,00, memberikan gambaran tentang seberapa konsisten sebuah alat ukur dalam memberikan hasil. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00, semakin dapat diandalkan alat ukur tersebut dianggap. Untuk mengevaluasi reliabilitas kedua variabel, dilakukan uji statistik menggunakan metode *Cronbach Alpha* melalui perangkat lunak SPSS versi 25.0, yang menjadi alat yang umum digunakan dalam analisis data kuantitatif penelitian.

F. Teknik Analisa Data

Prosedur uji hipotesis dalam penelitian ini mengadopsi metode korelasi Product Moment Pearson, yang dirancang untuk mengeksplorasi relasi antara variabel bebas dan terikat. Semua analisis statistik dilakukan melalui perangkat lunak *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0 untuk platform Windows, memastikan konsistensi dan akurasi dalam pengolahan data.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Fokus awal penelitian, yang dapat disebut sebagai tahap orientasi kancan penelitian, menjadi langkah penting sebelum pelaksanaan penelitian yang bertujuan mempersiapkan segala hal terkait dengan proses penelitian. Langkah pertama yang diambil oleh peneliti adalah menetapkan lokasi yang akan digunakan untuk pelaksanaan penelitian, dengan mempertimbangkan karakteristik populasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini spesifik dilakukan di Gedung Kuliah Bersama, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang terletak di Jalan Raya Kaligawe, Kota Semarang, Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung Semarang, didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau 20 Mei 1968 M, telah menjadi institusi pendidikan yang memegang peran penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan kebudayaan di Indonesia.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki misi yaitu membentuk generasi khaira ummah yang mampu mengembangkan serta meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang psikologi atas dasar nilai-nilai islam serta mampu menciptakan sebuah peradapan islam yang membuat masyarakat menjadi sehat, sejahtera dan mendapat rahmat dari Allah SWT yang rahmatan lil ‘alamin. Selain itu, Fakultas Psikologi memiliki misi program studi diantaranya :

- a. Mengembangkan dan membangun suatu ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai islam agar meningkatkan peradapan psikologi dan kesejahteraan masyarakat.
- b. Memberikan pendidikan dan mampu mengembangkan SDM yang memiliki dasar nilai-nilai islam dibidang psikologi agar membentuk generasi khaira

ummaḥ tafaqqūh fiddin yang menyelamatkan dan menjung tinggi etika profesi. Selain itu, diharapkan memiliki kualitas kecendekiawan dan kepakaran dengan standar tinggi sehingga siap menjalankan tugas kepemimpinan dan dakwah.

- c. Mampu menyumbangkan kepada masyarakat melalui partisipasi aktif dalam memperbaiki lembaga-lembaga agar sesuai dengan hasil rekonstruksi, sambil menggali lebih dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dalam ranah psikologi dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dan mengikuti dinamika kemajuan masyarakat. Hal ini tidak hanya menjadi sebuah kewajiban, tetapi juga sebuah panggilan moral bagi individu untuk berkontribusi dalam mencapai kemajuan kolektif yang berkelanjutan.

Terdapat beberapa alasan pemilihan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi peneliti untuk melaksanakan penelitian, yaitu:

- a. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki sampel penelitian yang sesuai terhadap karakteristik subjek.
- b. Peneliti memperoleh izin untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- c. Penelitian terhadap hubungan antara keputusan dan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung belum pernah diadakan sebelumnya.
- d. Terdapat masalah yang menjelaskan ide bunuh diri terhadap mahasiswa yang mengalami keputusan.

2. Persiapan Penelitian

Untuk menjaga kelancaran dan keakuratan pelaksanaan penelitian, penyusunan harus dilakukan dengan teliti dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh lembaga penelitian yang berwenang. Langkah ini penting guna mencegah kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat mengganggu validitas hasil penelitian. Persiapan penelitian mencakup pengurusan izin dari

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sesuai dengan prosedur yang berlaku. Tahapan persetujuan dalam penelitian ini melibatkan:

a. Tahap Perizinan

Persiapan administrasi meliputi perizinan guna melakukan uji coba alat ukur serta pengambilan data penelitian kepada pihak-pihak yang dituju. Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan koordinasi kepada dosen pembimbing dan beberapa pihak terkait metode pengambilan data dan pengajuan perizinan guna melakukan uji coba alat ukur serta pengambilan data penelitian. Kemudian peneliti mengajukan surat perizinan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung untuk memperoleh database mahasiswa Fakultas Psikologi. No. surat izin penelitian 741/A.3/Psi-SA/III/2024. Kemudian setelah mendapatkan perizinan, peneliti melaksanakan uji coba alat ukur kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

b. Penyusunan Alat Ukur

Skala psikologi dapat diartikan sebagai instrumen yang tersusun dari beberapa pernyataan dan dirancang dengan sebaik mungkin dengan menggunakan pendekatan yang mencerminkan berbagai aspek dari variabel yang diteliti dan kemudian dibentuk menjadi item atau pernyataan (Azwar, 2012).

Terdapat dua skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala Keputusan dan Ide Bunuh Diri. Dari kedua skala tersebut memiliki pernyataan yang mengharuskan responden untuk memberikan jawaban dari empat opsi yang tersedia.

1) Skala Ide Bunuh Diri

Skala ide bunuh diri memiliki 36 item yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Reynolds (1991) terdapat 2 aspek ide bunuh diri yaitu *specific wishes and plans of suicide* dan *response and aspects of others*. Item ide bunuh diri terdiri dari 16 item *favorable* dan 16 item *unfavorable*. Rancangan persebaran item skala ide bunuh diri dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 4 Sebaran Item Skala Ide Bunuh Diri

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Specific wishes and plans of suicide</i>	Adanya Keinginan untuk bunuh diri	3, 10, 11, 15	1, 9, 4, 23	16
		Adanya rencana bunuh diri	5, 6, 8, 7	2, 16, 18, 19	
2	Adanya rencana bunuh diri	Adanya pemikiran akan respon orang lain ketika melakukan bunuh diri	12, 13, 20, 17	24, 22, 14, 25	16
		Adanya dampak yang dirasakan oleh orang lain setelah seseorang melakukan bunuh diri	26, 29, 30, 31	24, 27, 32, 28	
		Total	16	16	

2) Skala Keputusan

Skala keputusan memiliki 36 item yang disusun berdasarkan (Beck, 1974) yaitu *feeling About the Future, loss of Motivation, Future Expectation*. Item keputusan terdiri dari 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*. Rancangan persebaran item skala keputusan dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 5 Sebaran Item Skala Keputusan

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Feelings about the future</i>	Tidak adanya harapan dan antusias	3, 4, 7	1, 5, 8	12
		Tidak memiliki perasaan senang dan kepercayaan	6, 11, 12	9, 10, 19	
2	<i>Loss of motivation</i>	Perasaan menyerah	13, 15, 18	14, 16, 17	12
		Tidak mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan	23, 24, 25	2, 20, 21	
3	<i>Future expectation</i>	Adanya pemikiran tentang masa depan yang suram sehingga tidak menentu	26, 28, 27	22, 30, 29	12
		Adanya fikiran bahwa sesuatu yang sedang dijalani tidak sesuai harapan	24, 35, 36	31, 32, 33	
Total			18	18	36

3. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian dilakukan untuk memverifikasi validitas dan reliabilitas instrumen yang telah disusun. Pengujian ini dilaksanakan pada tanggal 19 hingga 20 April 2024 terhadap 82 mahasiswa angkatan 2020 dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Metode pengujian menggunakan Google Form yang tersedia di link berikut <https://forms.gle/gHn6wRomiQ4GBQBz>. Peneliti secara personal menghubungi subjek melalui WhatsApp untuk meminta partisipasi dalam pengisian formulir. Sebelum pengisian, subjek diminta konfirmasi ketersediaannya. Setelah persetujuan subjek, formulir dikirimkan.

Setelah pengujian, validitas dan reliabilitas instrumen dievaluasi menggunakan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 25.0. Proses pemilihan item didasarkan pada kriteria daya beda item yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu dengan nilai batas 0,30, sesuai dengan metode yang dijelaskan oleh Azwar (2019).

Tabel 6 Data Subjek Uji Coba Skala

Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
A	40	14
B	40	13
C	50	45
D	40	10
Total	190	82

a. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item serta estimasi reliabilitas dengan alat ukur dilakukan setelah memberikan skor pada skala. Adapun batas indeks daya beda item skala keputusan dan skala ide bunuh diri yaitu $\geq 0,30$. Hasil uji coba skala keputusan dan skala ide bunuh diri sebagai berikut :

1) Skala Ide Bunuh Diri

Skala ide bunuh diri memiliki 32 item. Uji coba skala ide bunuh diri dilakukan kepada 82 responden. Semula, jumlah item pada skala ide bunuh

diri sebanyak 32. Berdasarkan hasil analisis indeks daya beda dengan minimal koefisien korelasi 0,30, diperoleh hasil bahwa sebanyak 8 item telah gugur. Total item valid adalah 24. Koefisien reliabilitas dari skala ide bunuh diri sebesar 0,950. Menurut Azwar (2019), jika koefisien reliabilitasnya hampir mencapai angka 1,00, maka alat ukur dinilai kian reliabel. Sebaran item yang valid dirangkum di tabel.

Tabel 7 Sebaran Item Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Ide Bunuh Diri

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		DBR	DBT
			Favorable	Unfavorable		
1	<i>Specific wishes and plans of suicide</i>	Adanya Keinginan untuk bunuh diri	3, 10, 11, 15	1, 9, 4, 23	0	8
		Adanya rencana bunuh diri	5, 6, 8, 7	2, 16, 18, 19	0	8
2	Adanya rencana bunuh diri	Adanya pemikiran akan respon orang lain ketika melakukan bunuh diri	12, 13, 20*, 17	21*, 22*, 14, 25*	4	4
		Adanya dampak yang dirasakan oleh orang lain setelah seseorang melakukan bunuh diri	26, 29, 30, 31	24*, 27*, 32*, 28*	4	4
Total			16	16	8	24

Keterangan :*: Daya beda rendah

2) Skala Keputusan

Skala keputusan memiliki 36 item. Item keputusan terdiri dari 18 item favorable dan 18 item unfavorable. Uji coba skala keputusan dilakukan kepada 82 responden. Semula, jumlah item pada skala keputusan 36. Berdasarkan hasil analisis indeks daya beda dengan minimal koefisien korelasi 0,30, diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 item telah gugur. Total item valid adalah 34. Dari hasil uji coba skala keputusan, maka item valid yang dapat digunakan untuk penggalan data berjumlah 34. Koefisien reliabilitas dari skala keputusan sebesar 0,948. Menurut Azwar (2019), jika koefisien reliabilitasnya hampir mencapai angka 1,00, maka alat ukur dinilai kian reliabel. Sebaran item yang valid dirangkum di tabel.

Tabel 8 Sebaran *Item* Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Keputusan

No.	Aspek	Indikator	Nomor <i>Item</i>		DBR	DBT
			Favorable	Unfavorable		
1.	<i>Feelings about the future</i>	Tidak adanya harapan dan antusias.	3, 4, 7	1, 5, 8*	1	5
		Tidak memiliki perasaan senang dan kepercayaan.	6, 11, 12	9, 10, 19*	1	5
2.	<i>Loss of motivation</i>	Perasaan menyerah.	13, 15, 18	14, 16, 17	0	6
		Tidak mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan.	23, 24, 25	2, 20, 21	0	6

3.	<i>Future expectation</i>	Adanya pemikiran tentang masa depan yang suram sehingga tidak menentu.	26, 28, 27	22, 30, 29	0	6
		Adanya fikiran bahwa sesuatu yang sedang dijalani tidak sesuai harapan.	34, 35, 36	31, 32, 33	0	6
Total			18	18	2	34

Keterangan :*: Daya beda rendah

b. Penomeran Ulang

1) Skala Ide Bunuh Diri

Langkah selanjutnya setelah melakukan uji coba daya beda item yaitu melakukan penyusunan ulang pernyataan item dengan nomor baru. Pernyataan item yang menunjukkan nilai daya diskriminasi tinggi akan menjadi fokus dalam penelitian, sementara item yang menunjukkan nilai daya beda rendah akan dihapuskan. Berikut ini adalah rincian susunan pernyataan item ide bunuh diri dengan nomor baru:

Tabel 9 Penomoran Ulang Item Skala Ide Bunuh Diri

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Specific wishes and plans of suicide</i>	Adanya Keinginan untuk bunuh diri	3, 10, 11, 15	1, 9, 4, 23 (20)	16
		Adanya rencana bunuh diri	5, 6, 8, 7	2, 16, 18, 19	
2	Adanya rencana bunuh diri	Adanya pemikiran akan respon orang lain ketika melakukan bunuh diri	12, 13, 17	14	8
		Adanya dampak yang dirasakan oleh orang lain setelah seseorang melakukan bunuh diri	26(21), 29(22), 30(23), 31(24)		
Total			15	9	24

Keterangan: Nomer yang berada di dalam kurung (...) adalah nomer baru

2) Skala Keputusan

Langkah selanjutnya setelah melakukan uji coba daya beda item yaitu melakukan penyusunan ulang pernyataan item dengan nomor baru. Pernyataan item yang menunjukkan nilai daya diskriminasi tinggi akan menjadi fokus dalam penelitian, sementara item yang menunjukkan nilai daya beda rendah akan dihapuskan. Berikut ini adalah rincian susunan pernyataan item keputusan dengan nomor baru:

Tabel 10 Penomoran Ulang *Item* Skala Keputusan

No.	Aspek	Indikator	Nomor <i>Item</i>		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Feelings about the future</i>	Tidak adanya harapan dan antusias.	3, 4, 7	1, 5,	10
		Tidak memiliki perasaan senang dan kepercayaan.	6, 11 (10), 12 (11)	9 (8), 10 (9)	
2.	<i>Loss of motivation</i>	Perasaan menyerah.	13 (12), 15 (14), 17 (17)	14 (13), 16 (15), 17 (16)	12
		Tidak mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan.	23 (22), 24 (23), 25 (24)	2, 20 (18), 21 (19)	
3.	<i>Future expectation</i>	Adanya pemikiran tentang masa depan yang suram sehingga tidak menentu.	26 (25), 28 (27), 27 (26)	22 (20), 30 (28), 29 (27)	12
		Adanya pemikiran bahwa sesuatu yang sedang dijalani tidak sesuai harapan.	34 (32), 35 (33), 36 (34)	31 (29), 32 (30), 33(32)	
Total			18	16	34

Keterangan: Nomer yang berada di dalam kurung (...) adalah nomer baru.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 hingga 25 April 2024. Populasi yang terdapat pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Peneliti melakukan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Selanjutnya penelitian ini dilaksanakan dengan cara menyebarkan skala keputusan dan ide bunuh diri melalui *google form* kepada mahasiswa angkatan 2022 dengan membagikan secara langsung pada saat berada di kelas. Peneliti menyebarkan tautan skala kepada 139 subjek.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum memasuki tahap menganalisis statistik untuk menguji hipotesis, langkah penting yang diambil adalah memeriksa apakah data dari penelitian mengikuti distribusi normal dan menunjukkan hubungan linear antar variabel. Ini dilakukan melalui uji asumsi, di mana alat bantu seperti *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0 digunakan untuk melakukan pengujian ini.

a. Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas maka peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0. Uji normalitas dilakukan oleh peneliti guna memperoleh informasi mengenai data yang terdistribusi secara normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	FMean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Keputusan	67,73	9,874	0,066	0,200	> 0.05	Normal
Ide Bunuh Diri	57,03	8,480	0,063	0.200	> 0.05	Normal

Hasil perhitungan pada tabel diperoleh hasil uji normalitas terhadap skala keputusan diperoleh *Kolmogorov-Smirnov* $Z = 0,066$ dengan taraf signifikan $0,200$, maka dapat disimpulkan bahwa $0,200 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel keputusan memiliki distribusi data normal. Selanjutnya pada uji coba skala ide bunuh diri diperoleh *Kolmogorov-Smirnov* $Z = 0,063$ dengan taraf signifikan $0,200$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel ide bunuh diri memiliki distribusi data normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas bertujuan untuk mengevaluasi apakah variabel yang diselidiki menunjukkan keterkaitan yang linear. Dalam konteks penelitian ini, analisis varians (ANOVA) dilaksanakan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk menguji linieritas. Hasil pengujian menunjukkan koefisien F-linear sebesar $68,966$, dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menyiratkan adanya keterkaitan linear yang signifikan antara tingkat keputusan dan kemungkinan munculnya ide bunuh diri.

2. Uji Hipotesis

Metode uji hipotesis digunakan untuk memverifikasi validitas hipotesis penelitian. Teknik korelasi *product moment Pearson* dipilih sebagai alat analisis utama. Hasil analisis menunjukkan nilai *Pearson Correlation* sebesar $0,565$, dengan taraf signifikansi yang diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara keputusan dan ide bunuh diri. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat keputusan, semakin tinggi kecenderungan terhadap ide bunuh diri, dan sebaliknya.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Pemaparan data hasil penelitian dilakukan dengan tujuan memberikan ilustrasi tentang nilai-nilai atau skor yang telah terkumpul melalui proses pengukuran yang telah dilakukan, serta memberikan insight tentang variabel yang telah dianalisis serta kondisi yang dialami oleh subjek. Subjek penelitian dikategorikan secara normatif menggunakan model distribusi normal, dengan maksud untuk mengelompokkan subjek ke dalam kelompok yang bertingkat berdasarkan setiap variabel yang telah diuji. Pendekatan ini diharapkan dapat menyajikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai distribusi dan karakteristik data yang diperoleh, sehingga memfasilitasi interpretasi yang lebih mendalam terhadap temuan penelitian. Norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 12 Norma Kategorisasi Skor

	Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	\leq	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Keputusan

Skala keputusan berisi 34 item dengan masing-masing diberi poin satu sampai dengan empat. Skor minimal subjek pada skala keputusan adalah 34 (34×1) dan skor maksimal adalah 136 (34×4). Skala yang diperoleh adalah 102 ($136 - 34$). Kisaran nilai dibagi menjadi enam standar deviasi 17 ($102/6$), memberikan rata-rata hipotesis 85 ($[(136+34)/2]$). Hasil deskripsi variabel keputusan dijelaskan pada Tabel berikut :

Tabel 13 Deskripsi Skor Skala Keputusan

Keterangan	Hipotetik	Empirik
Skor Maksimum	136	91
Skor Minimum	34	42
Deviasi Standar	17	9,874
Mean (Rata-rata)	85	67,73

Tabel 14 Norma Kategori Skor Keputusan

Kategori	Rentang skor	Jumlah subjek	Presentase
Sangat Tinggi	$110,5 < X$	0	0
Tinggi	$93,5 < x \leq 110,5$	0	0
Sedang	$76,5 < x \leq 93,5$	25	18
Rendah	$59,5 < x \leq 76,5$	88	63,3
Sangat Rendah	$X \leq 59,5$	26	18,7

Berdasarkan norma diatas didapatkan hasil bahwa terdapat subjek yang memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 0 subjek dengan presentase 0%. Sedangkan dengan kategori tinggi terdapat 0 subjek dengan presentase 0%. Sedangkan kategori sedang sebanyak 25 subjek dengan presentase 18%. Pada kategori rendah sebanyak 88 subjek dengan presentase 63,3%. Pada kategori sangat rendah sebanyak 26 subjek dengan presentase 18,7%.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Keputusan

- Deskripsi Data Skor Ide Bunuh Diri
 Skala ide bunuh diri berisi 24 item dengan masing-masing diberi poin satu sampai dengan empat. Skor minimal subjek pada skala ide bunuh diri adalah 24 (24×1) dan skor maksimal adalah 96 (24×4). Skala yang diperoleh adalah 72 ($96 - 24$). Kisaran nilai dibagi menjadi enam standar deviasi 12 ($72/6$), memberikan rata-rata hipotesis 60 ($[96+24]/2$). Hasil deskripsi variabel ide bunuh diri dijelaskan pada Tabel berikut :

Tabel 15 Deskripsi Skor Skala Ide Bunuh Diri

Keterangan	Hipotetik	Empirik
Skor Maksimum	96	79
Skor Minimum	24	40
Deviasi Standar	12	8,480
<i>Mean</i> (Rata-rata)	60	57,03

Tabel 16 Norma Kategori Skor Ide Bunuh Diri

Kategori	Rentang Skor	Jumlah subjek	Presentase
Sangat Tinggi	$84 <$	0	0
Tinggi	$72 < x \leq 84$	7	5,0
Sedang	$60 < x \leq 72$	43	30,9
Rendah	$42 < x \leq 60$	88	63,3
Sangat Rendah	$X \leq 42$	1	0,7

Berdasarkan norma diatas didapatkan hasil bahwa terdapat subjek yang memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 0 subjek dengan presentase 0%. Sedangkan dengan kategori tinggi terdapat 7 subjek dengan presentase 5,0%. Sedangkan kategori sedang sebanyak 43 subjek dengan presentase 30,9%. Pada kategori rendah sebanyak 88 subjek dengan presentase 63,3%. Pada kategori sangat rendah sebanyak 1 subjek dengan presentase 0,7%.



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Ide Bunuh Diri

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan dalam menguji hubungan antara keputusan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Hasil analisis hipotesis yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa *Pearson Correlation* = 0,565 dan nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan dari hasil yang dilakukan mengindikasikan bahwa hipotesis yang dipaparkan oleh peneliti

dapat diterima, yang mana terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara keputusan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh antara variabel keputusan dan variabel ide bunuh diri maka dapat dipaparkan bahwa pada variabel keputusan menunjukkan kategori rendah dengan jumlah subjek mencapai 88 atau 63,3 persen dari total sampel. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek memiliki rasa keputusan diri pada tingkat yang rendah. Selain itu pada variabel ide bunuh diri menunjukkan bahwa mayoritas subjek, sebanyak 88 atau sekitar 63,3 persen, masuk dalam kategori rendah. Ini menandakan bahwa sebagian besar subjek memiliki ide atau keinginan bunuh diri yang rendah.

Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa Fakultas Psikologi menyadari bahwa bunuh diri dalam islam adalah sebuah perbuatan yang haram. Universitas Islam Sultan Agung Semarang sangat mengedepankan Budaya Akademik Islam (BudAi) serta penguatan akidah, ibadah, dan akhlak yang diterapkan dalam gerakan shalat berjama'ah, dan Terdapat matakuliah Pendidikan Agama Islam, Fiqih Ibadah, Islam dan Disiplin Ilmu serta Peradaban Islam. Penguatan Iptek terdiri dari semangat *iqra'* untuk mengembangkan budaya literasi melalui pembelajaran Tutor PAI sehingga

Individu yang memiliki harga diri yang rendah cenderung kurang rentan terhadap pemikiran bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun ada korelasi antara keputusan dan pemikiran bunuh diri, individu dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung memiliki ketahanan yang lebih kuat terhadap pemikiran negatif tersebut (Johnson, 2023). Oleh karena itu, individu yang memiliki perasaan optimis, rasa percaya diri, dan dukungan sosial dapat menjadi mengakibatkan individu menjadi kurang memikirkan perasaan untuk melakukan bunuh diri (Johnson, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dipublikasikan oleh Smith (2018) mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat keputusasaan dan kemunculan ide bunuh diri pada kelompok remaja. Penelitian tersebut melibatkan sampel sebanyak 500 remaja dari berbagai latar belakang sosioekonomi, menegaskan bahwa setiap peningkatan satu poin dalam skala keputusasaan berkorelasi dengan peningkatan 1.5 kali lipat dalam kemungkinan munculnya ide bunuh diri. Penemuan ini menunjukkan nilai signifikansi yang tinggi ($p < 0,001$). Temuan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Jones dkk, 2016) yang menemukan hubungan yang kuat antara tingkat keputusasaan dan risiko ide bunuh diri pada populasi dewasa muda yang mengalami gangguan kecemasan.

Dalam penelitian tersebut, terhadap 300 partisipan dewasa muda dengan gangguan kecemasan, skor keputusasaan menunjukkan prediksi yang signifikan terhadap kemungkinan munculnya ide bunuh diri dalam enam bulan ke depan, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,72$ dan taraf signifikansi ($p < 0,05$). Implikasinya adalah semakin rendah tingkat keputusasaan seseorang, semakin rendah pula kemungkinan individu memiliki pikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Berdasarkan penjabaran yang telah dijelaskan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan diantara keputusasaan dengan ide bunuh diri, dimana mempunyai korelasi positif.

F. Kelemahan Penelitian

Saat melakukan penelitian, peneliti kurang memperhatikan jadwal untuk penelitian sehingga tidak semua mahasiswa Fakultas Psikologi dapat mengisi skala penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara keputusan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Semakin rendah keputusan yang ada pada diri seseorang maka semakin rendah tingkat bunuh diri yang terjadi. Sebaliknya semakin tinggi keputusan yang ada pada diri seseorang maka semakin tinggi tingkat bunuh diri yang terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat keputusan dan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berada pada kategori rendah. Putra dan Mulyadi (2010) menjelaskan bahwa jika individu yang memiliki keputusan rendah maka terdapat motivasi, memiliki keinginan untuk maju, melihat masa depan lebih optimis.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian
Mahasiswa fakultas psikologi disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan optimisme yang sudah dimiliki.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian yang akan dilaksanakan selanjutnya. Diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat memfokuskan penelitian kearah sudut pandang yang lebih spesifik dan berbeda dengan melibatkan subjek yang lebih beragam dari segi usia maupun penentuan lokasi yang berbeda dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, C. H., Zisk, A., Bounoua, N., Diamond, G. S., & Kobak, R. (2019). Peer Deviance, Social Networks, and Suicide Ideation Intensity in a Clinical Sample of Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 796–804. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01320-5>
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychology and Health*, 26(9), 1113–1127. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
- Arfandiyah, L., Hamidah, K. D., & Dewi, K. (2013). Hubungan antara Kesepian dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(03), 24–33.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baiden, P., & Tadeo, S. K. (2020). Investigating the association between bullying victimization and suicidal ideation among adolescents: Evidence from the 2017 Youth Risk Behavior Survey. *Child Abuse and Neglect*, 102(May 2019), 104417. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104417>
- Bangun, C. S., Suhara, T., & Husin, H. (2023). the Application of Theory of Planned Behavior and Perceived Value on Online Purchase Behavior. *Technomedia Journal*, 8(1SP), 123–134. <https://doi.org/10.33050/tmj.v8i1sp.2074>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Chan, Y. Y., Lim, K. H., Teh, C. H., Kee, C. C., Ghazali, S. M., Lim, K. K., Khoo, Y. Y., Tee, E. O., Ahmad, N. A., & Ibrahim, N. (2018). Prevalence and risk factors associated with suicidal ideation among adolescents in Malaysia. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30(3). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0053>
- Chang, Q., Xing, J., Ho, R. T. H., & Yip, P. S. F. (2019). Cyberbullying and suicide ideation among Hong Kong adolescents: The mitigating effects of life satisfaction with family, classmates and academic results. *Psychiatry Research*, 274(January), 269–273. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.054>

- Esfahani, M., Hashemi, Y., & Alavi, K. (2015). Psychometric assessment of beck scale for suicidal ideation (BSSI) in general population in Tehran. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 29(1), 862–871.
- Fuady, Arief Sumantri, M., Rahayu, P., & Artikel, S. (2019). *Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa Info Artikel Abstrak*. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Guo, L., Xu, Y., Huang, G., Gao, X., Deng, X., Luo, M., Xi, C., Zhang, W. H., & Lu, C. (2019). Association between body weight status and suicidal ideation among Chinese adolescents: the moderating role of the child's sex. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(7), 823–833. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01661-6>
- Hadriami, E., & Samuel, S. (2016). Terapi Pemaafan Melalui Playback Theater Untuk Mengurangi Sakit Hati. *Psikodimensia*, 15(1), 1. <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/589>
- Hakim, L., & Ningrum, W. D. (2022). Fenomena Hopelessness Santri Pesantren Tahfidz Khairunnas Malang Menghadapi Ujian Tahfidz Akhir Semester. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 2022(September), 3705–3710.
- Herdman, T.H (2018). *NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and classification 2018-2020*. Jakarta: EGC
- Huen JM, I. B. H. S. Y. P. (2015). *Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation*. *Plos one*, 10, 1-18.
- Ilmu Psikologi dan Kesehatan, J., & Alia Ainunnida, K. (2022). Hubungan Kesepian dan Ide Bunuh Diri Yang Dimoderasi Oleh Depresi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(1) <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.194>
- Im, Y., Oh, W. O., & Suk, M. (2017). Risk Factors for Suicide Ideation Among Adolescents: Five-Year National Data Analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3), 282–286. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.01.001>
- Jatmiko, I., & Fitryasari, R. (2021). Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri Pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 361–374.
- Jones, S., Williams, R., & Garcia, M. (2016). Hopelessness and Suicidal Ideation Among Young Adults with Anxiety Disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 30(2), 87-95.
- Johnson, R., Brown, K., & Smith, J. (2023). The Role of Low Hopelessness in the Absence of Suicidal Ideation. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 123-136.
- Khansa Khairunisa. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Hoplessness Terhadap Ide Bunuh Diri*.

- Kumar, B., Manrai, A. K., & Manrai, L. A. (2017). Purchasing behaviour for environmentally sustainable products: A conceptual framework and empirical study. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 34(August 2015), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.09.004>
- Kurniawan, P. (2019). Fenomena bunuh diri di kalangan usia muda Indonesia dilihat dari sudut pandang filsafat manusia. In *Fenomena “Bunuh Diri” Di Kalangan Usia Muda Indonesia Dilihat Dari Sudut Pandang Filsafat Manusia*.
- Kusumawardani, D. (2018). *Pengaruh Motivational Interviewing Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Keputusan Dan Motivasi Sembuh Pasien End Stage Renal Disease Yang Menjalani Hemodialisis Reguler*. 1–157. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/78454>
- Kusumayanti, N. K. D. W., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2020). Hubungan Faktor Psikologis Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Sma Dan Smk Di Bangli Dan Klungkung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 124. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>
- Legas, G., Belete, H., Asnakew, S., Belete, A., & Shumet, S. (2020). Suicidal behavior in problematic substance uses in South Gondar zone, Northwest Ethiopia: A cross-sectional survey. *Substance Abuse: Treatment, Prevention, and Policy*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13011-020-00303-4>
- Lenz, B., Röther, M., Bouna-Pyrrou, P., Mühle, C., Tektas, O. Y., & Kornhuber, J. (2019). The androgen model of suicide completion. *Progress in Neurobiology*, 172(September 2017), 84–103. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2018.06.003>
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–7. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Muhamad, N. (2023). *10 Provinsi dengan Kasus Bunuh Diri Terbanyak di Indonesia (Januari-Oktober 2023)*. Databooks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Mulyani, A. A., & Eridiana, W. (2019). Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul. *Sosietas*, 8(2), 510–516. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i2.14593>
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). PENDAHULUAN pelaku percobaan bunuh diri, misalnya keadaan. *Jurnal Psikoislamika*, 11(2). <https://ejournal.uin->

- Pratiwi, J., Undarwati, A., & Psikologi, J. (2014). *Suicide Ideation Pada Remaja Di Kota Semarang. Info Artikel*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- 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/jiiki.v10i01.392>
- Rahmawati, T., & Rahmayanti, Y. E. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3(2), 47–54. <https://doi.org/10.33867/jaia.v3i2.87>
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics of the Adult Suicidal Ideation Questionnaire in College Students. *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 289–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9
- Rodelli, M., De Bourdeaudhuij, I., Dumon, E., Portzky, G., & DeSmet, A. (2018). Which healthy lifestyle factors are associated with a lower risk of suicidal ideation among adolescents faced with cyberbullying? *Preventive Medicine*, 113(December 2017), 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.05.002>
- Scott, L. N., Pilkonis, P. A., Hipwell, A. E., Keenan, K., & Stepp, S. D. (2015). Non-suicidal self-injury and suicidal ideation as predictors of suicide attempts in adolescent girls: A multi-wave prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.12.011>
- Setyawan, I., & Diponegoro, U. (2018). *Peran Kelekatan pada Orang Tua terhadap Pemaafan Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 12(2).
- Shayo, F. K., & Lawala, P. S. (2019). Does food insecurity link to suicidal behaviors among in-school adolescents? Findings from the low-income country of sub-Saharan Africa. *BMC Psychiatry*, 19(1), 227. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2212-6>
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*. CV. Alfabeta.
- Uke, O. G. (2020). Penerapan Terapi Eksistensial Humanistik Dalam. *Journal Of Education Counseling*, 1(2), 31–37.
- Unissula. (2013). *Filosofi unissula*. <https://unissula.ac.id/filosofi-unissula/>
- WHO. (2023). *Sucide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Widasuri, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dngan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5, 1–6.

Woelandarie, A. M. (2017). Faktor yang mempengaruhi percobaan bunuh diri pada santri di pesantren x, Bogor. *Journal Kedokteran*, 1(1), 29–31.

Yasien, S., & Riaz, Z. (2016). Gender Differences in Factors Associated With Suicidal Ideation Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychology*, 47(June), 41–55. <http://pjpku.com/index.php/pjp/article/download/55/52>

Zhang, X., Wang, H., Xia, Y., Liu, X., & Jung, E. (2012). Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. *Journal of Adolescence*, 35(3), 683–690. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.10.003>

Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). Bunuh Diri pada Anak dan Remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2), 62–72. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>

