

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bunuh diri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang kompleks dan multidimensional. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), bunuh diri ditunjukkan melalui perilaku atau usaha individu untuk mengakhiri hidupnya sendiri. American Psychiatric Association (2022) dalam DSM-5-TR mendefinisikan percobaan bunuh diri (*suicide attempt*) sebagai tindakan individu yang mencoba melukai diri sendiri dengan tujuan mengakhiri hidupnya, baik secara eksplisit maupun implisit. Meski demikian, tindakan ini tidak dikategorikan sebagai percobaan bunuh diri apabila individu berubah pikiran atau usahanya digagalkan sebelum terjadi. Tindakan percobaan bunuh diri dibedakan dari perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri (*non-suicidal self-injury*) berdasarkan adanya perbedaan dalam tujuan atau intensi dari perilaku tersebut (Brackman & Andover, 2017). Dalam kamus Merriam-Webster Dictionary (n.d.), individu yang telah melakukan percobaan bunuh diri disebut sebagai *attempter*.

Menurut Burke et al. (2016), percobaan bunuh diri diklasifikasikan menjadi tiga bagian, yakni: *aborted attempt* seperti individu hendak melakukan bunuh diri namun mampu menghentikan dirinya, *interrupted attempt* adanya faktor eksternal yang menggagalkan percobaan bunuh diri tersebut, dan terakhir *actual attempt* yakni individu melakukan percobaan bunuh diri hingga mengakibatkan cedera fisik. Dalam konteks percobaan bunuh diri, *suicide attempter* yang ingin dikaji dalam penelitian ini yang lebih tepat adalah pelaku yang melakukan percobaan bunuh diri jenis *actual attempt*. Percobaan bunuh diri yang kerap kali terjadi diantara lain keracunan obat-obatan, *overdosis*, *cutting*, gantung diri beserta lompat dari gedung yang tinggi. (Adhilah & Setiawati, 2025).

Berdasarkan data WHO tahun 2021, bunuh diri merupakan penyebab utama kematian ketiga pada individu berusia 15 hingga 29 tahun secara global. Lebih dari 720.000 orang dilaporkan meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya. Di Indonesia, tren kasus bunuh diri menunjukkan peningkatan dalam lima tahun

terakhir. Data dari GoodStats (2024) mencatat bahwa pada tahun 2020 terdapat 640 kasus bunuh diri, yang meningkat menjadi 1.288 kasus pada tahun 2023. Sementara itu, hingga Oktober 2024, jumlah kasus yang tercatat telah mencapai 1.023 kasus.

Faktor risiko bunuh diri beragam dan mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, hingga lingkungan. Pritiasriesti & Diniari (2017) menemukan bahwa percobaan bunuh diri di Indonesia lebih sering terjadi pada perempuan (75,8%) dibandingkan laki-laki (24%). Mayoritas dari mereka berusia 21–31 tahun, berpendidikan SMA, belum menikah, memiliki pekerjaan, dan sering kali memiliki diagnosis gangguan psikiatri, terutama depresi. Penelitian lain oleh Suherman dan Imelda (2019) menunjukkan bahwa faktor seperti perundungan, kesepian, hambatan belajar, serta tekanan dari kegiatan non-akademik berkontribusi terhadap munculnya ide bunuh diri. Valentina & Helmi (2016) juga menegaskan bahwa *hopelessness* atau kehilangan kendali atas hidup meningkatkan risiko bunuh diri. Faktor-faktor seperti permusuhan, *self-concept* yang negatif, dan isolasi sosial dapat memperburuk kondisi mental, terutama pada remaja yang masih berkembang secara emosional dan sosial.

Dampak yang ditimbulkan dari *suicide attempts* bagi *attempter* antara lain PTSD atau *post-traumatic disorder* (Stanley et al., 2019), mengalami *relapse* atau pengulangan *suicide attempts* (Mirkovic et al, 2020), hingga kerusakan neurologis serta risiko gangguan otak (Chen et al, 2022). Oleh karena itu, peran *significant others* menjadi penting karena mampu memberikan dukungan seperti emosional, memberikan rasa aman, serta mampu menjadi model positif dalam pemulihan. *Significant others* merupakan individu yang berperan besar bagi *attempter* seperti orangtua, pasangan hingga sahabat dekat.

Dampak dari peristiwa *suicide attempts* turut dirasakan oleh *significant others*. Vivekanandhan et al., (2024) menemukan bahwa *significant others* sering mengalami dampak psikologis yang mendalam, termasuk kecemasan, stres, rasa bersalah, dan trauma emosional. Percobaan bunuh diri yang tidak terduga memicu reaksi kaget dan perasaan bersalah, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi depresi. Kondisi ini juga terlihat dalam wawancara preliminer berikut:

"Pertama kali ketika saya melihat luka-luka di pergelangan tangan adik saya, saya kaget dan khawatir. Saya pun menceritakannya kepada ayah saya, namun saya malah dianggap berlebihan dan dikira luka tersebut bukan self-harm..."

“Ralph”, 23 tahun

"Seingatku pas itu aku beneran panik karena yang bilang mau bunuh diri ini juga yang ngerencanain bunuh diri di 2019 dan ga ada alter lain buat switch... Takutnya beneran kejadian"

“Seth”, 26 Tahun

Pada wawancara diatas, Ralph merupakan sosok kakak dari adik yang merupakan seorang *attempter*. Adik dari Ralph kerap kali menunjukkan perilaku *self-harm* sebelum melakukan percobaan bunuh diri. Namun, Ralph merasa bingung mengenai apa yang dilakukan karena orang tua mereka meremehkan apa yang dilakukan oleh adik hingga akhirnya baru percaya saat melihat secara langsung saat adiknya melakukan *self-harm* lagi. Berbeda dengan Seth yang merupakan mantan dari *attempter* lainnya. Seth mengakui bahwa dirinya dan mantan memiliki *sense of humor* yang sama yakni *self-deprecating humor*. Namun, ia tetap merasa kaget dan bingung karena candaan yang biasa mereka lontarkan menjadi awal dari percobaan bunuh diri dari mantan. Mengacu dari pernyataan yang diungkapkan Ralph dan Seth, mereka (*significant others*) mengalami kebingungan dalam mengambil langkah karena *attempter* berada dalam kondisi mental yang rapuh. Dalam kebingungan tersebut, *significant others* menemukan kesadaran bahwa mereka harus mengambil peran sebagai pengasuh untuk menjaga mereka. Menjadi pengasuh merupakan hal yang berat hingga *significant others* mengalami stres akibat perasaan bertanggung jawab untuk terus memonitor kondisi *attempter* (Owens et al., 2011). Seperti yang diungkapkan oleh Seth dalam wawancara berikut:

"...Serasa jadi caretaker dan secara mental draining pas suicidalnya kambuh karena harus standby, tapi ya gapapa karena sayang..."

“Seth”, 26 Tahun

Dari pernyataan tersebut, terlihat bahwa rasa sayang memotivasi *significant others* untuk tetap menjaga, melindungi, dan merawat *attempter* (Thapa et al., 2021). Namun, tanggung jawab ini juga menghadirkan tekanan tambahan bagi mereka. *Significant others* yang secara langsung berperan sebagai *caregiver* kerap

mengalami *burnout* emosional akibat kewaspadaan terus-menerus (*hypervigilance*) terhadap kemungkinan terjadinya upaya bunuh diri ulang oleh *attempter* (Lascelles et al., 2023). Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa *significant other* dituntut untuk selalu hadir, mendampingi, hingga mengatur jadwal pertemuan klinis bagi *attempter*, sembari tetap menjalankan berbagai tanggung jawab dan kewajiban lainnya. Akibatnya, mereka kerap kali tidak memiliki waktu yang cukup untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya tekanan psikologis serta menimbulkan ketegangan dalam dinamika interaksi. Menurut Lavers et al. (2022) tekanan psikologi yang dirasakan oleh *significant others* adalah gejala depresi dan kecemasan terlebih pada saat *attempter* melakukan upaya bunuh diri. Mereka menunjukkan kecenderungan mengalami stres kronis yang dapat termanifestasi dalam bentuk gangguan stres pascatrauma (PTSD) sehingga *significant others* juga memerlukan dukungan emosional, khususnya dari tenaga profesional seperti psikiater maupun psikolog. Namun, upaya dalam mencari dukungan yang memadai terhalangi oleh stigma sosial karena ada perasaan malu serta ketakutan mendapat penilaian negatif dari lingkungan. Stigma dalam masyarakat berupa tindakan " gegabah", "menentang kodrat", atau "berpikiran dangkal" (Prawira & Sukmaningrum, 2020). Stigma ini semakin memperberat beban emosional *significant others*, sehingga mereka membutuhkan mekanisme untuk bertahan, salah satunya adalah dengan membangun resiliensi (Trigueros et al., 2020).

Resiliensi dapat diartikan sebagai adaptasi positif seseorang dalam menghadapi kesulitan. McLaughlin et al. (2014) menyatakan bahwa dari berbagai jenis kesulitan, ancaman atau perampasan merupakan faktor utama yang memunculkan resiliensi dengan bantuan faktor protektif lainnya. Walaupun resiliensi telah terbentuk, sisa dari pengalaman buruk juga mampu muncul sehingga menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran. Kondisi ini tampak dari wawancara sebagai berikut:

"...Sekarang sudah biasa aja sih karena aku tau dia hidupnya udah stabil... Jadi mungkin ngerasa bersyukur aku ada di sana pada saat itu... Masih ngerasa serem karena orang yang kita sayang bisa kehilangan nyawa karena pilihan yang salah mungkin ngerasanya(?)..."

“Seth”, 26 Tahun

“...Saat ini adik saya sudah lebih baik karena kehidupannya juga sudah membaik, tapi tetap ada rasa khawatir jika nanti kehidupan sedang tidak sebaik sekarang kepadanya, takut kambuh lagi atau lebih fatal lagi, karena bagaimanapun mentalnya sudah kurang baik.”

“Ralph”, 26 Tahun

Dalam wawancara diatas, kecemasan serta kekhawatiran timbul sebagai *intrusive thoughts* atau pemikiran yang muncul secara tiba-tiba terlebih mengenai percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh *attempter*. Hulbert & Anderson (2018), menyatakan bahwa resiliensi sendiri mampu membuat pengalaman buruk menjadi lebih baik dan terkontrol, namun tidak dapat menghindari apabila memori muncul kembali.

Wang et al. (2019) menjelaskan bahwa proses pembelajaran untuk membentuk resiliensi tidak berdiri sendiri, melainkan sangat dipengaruhi oleh perlakuan dan dukungan dari orang-orang terdekat. Temuan lainnya dari Scholten et al. (2020) menunjukkan bahwa interaksi dari *significant others* dengan orang-orang yang pernah mengalami permasalahan kesehatan yang kritis dapat membangun perkembangan resiliensi. Kedekatan emosional dengan seorang *attempter* memungkinkan individu untuk memahami secara lebih dalam makna perjuangan hidup, sehingga mampu membentuk resiliensi dalam dirinya (Kleiman et al., 2014). Penelitian dari Fullerton et al. (2021) menyatakan bahwa resiliensi bukanlah sesuatu yang diwariskan secara genetik, melainkan terbentuk melalui rangkaian pengalaman hidup dan proses pembelajaran yang dialami individu. Dalam menjalani kehidupan, individu kerap kali dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan yang dapat membuatnya berada dalam kondisi sangat terpuruk. Namun, justru dalam keterpurukan itulah individu belajar untuk beradaptasi secara positif sehingga membentuk ketangguhan atau resiliensi (Han et al, 2023). Hal ini tercermin dari hasil wawancara yang menunjukkan bagaimana hubungan dengan seorang *attempter* dapat menjadi titik balik dalam memperkuat daya tahan psikologis seseorang.

“...Soalnya aku sama ortuku jarang divalidasi wkwkw, Sedangkan sama pacarku ini ya walaupun berat tapi aku beneran ngerasa dihargain...”

“Seth”, 26 Tahun

“...ya ak kek mikirin kalo gk ada ak kasian dianya juga, jadi kek ak hrs kuat dan bisa nmenin dia...”

“Emma”, 18 Tahun.

Pada hasil wawancara diatas, Seth membentuk makna resiliensi akibat kedekatan dan interaksi *significant others* dengan *attempter* salah satunya yakni perasaan validasi yang dilakukan oleh *attempter*. Selain itu, ada perasaan prososial terhadap *attempter* agar pulih sehingga menjadikan itu tanggung jawab mereka serta memberikan dampak yang positif seperti menurunnya gejala depresi, kecemasan, hingga risiko bunuh diri (Vivekanandhan et al., 2024; Padilla-Walker et al., 2025). Perasaan divalidasi secara emosional, seperti yang dialami oleh Seth, dapat memperkuat daya tahan psikologis *significant others* yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guil et al. (2020) yang menekankan bahwa kejelasan emosi serta kemampuan untuk memperbaiki suasana hati berdampak untuk meningkatkan resiliensi terlebih pada individu yang mengalami stress berat. Kontras dalam percakapan dengan Emma, yang merupakan sahabat dari *attempter* yang lain, yakni keinginan untuk "menjadi kuat" muncul sebagai respons terhadap perasaan prososial dan tanggung jawab terhadap pasangannya yang merupakan seorang *attempter*. Perasaan ini mencerminkan motivasi untuk memberikan dukungan emosional dan menjaga kesejahteraan orang terdekat. Dengan demikian, motivasi prososial dan perasaan tanggung jawab terhadap orang terdekat dapat saling memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil dari *preliminary interview*, terlihat bahwa pengalaman mendampingi seseorang yang melakukan percobaan bunuh diri memberikan tekanan emosional yang besar bagi *significant others*. Mereka tidak hanya menghadapi perasaan kaget, takut, dan cemas, tetapi juga harus bergulat dengan tanggung jawab moral untuk terus hadir serta menjaga dan merawat *attempter*. Kedekatan yang terjalin antara *significant others* dan *attempter* membuka ruang untuk memahami penderitaan secara lebih utuh, sekaligus memunculkan dorongan internal untuk bertahan serta melanjutkan hidup baik bagi *significant others* maupun *attempters*. Dalam proses ini, resiliensi tumbuh bukan karena menghindari rasa sakit, tetapi karena adanya koneksi yang mendorong keberanian untuk terus

bertahan dan mendampingi. Dengan demikian, relasi yang terbangun dengan penuh kepedulian menjadi fondasi penting dalam perjalanan individu menuju resiliensi.

Ketahanan psikologis orang terdekat (*significant others*) berperan penting sebagai penghubung antara pemulihan individu yang mencoba bunuh diri (*attempter*) dengan stabilitas psikologis pendamping. Informal *caregivers* (keluarga, pasangan, teman dekat) berfungsi sebagai pilar dukungan emosional dan instrumental, membantu *attempter* membangun kembali rasa aman dan harapan pasca percobaan bunuh diri (Darvishi et al., 2024). Namun, posisi ini membuat *significant others* rentan terhadap beban pengasuhan (*caregiver burden*), stres, dan kelelahan, yang dapat menurunkan kualitas dukungan optimal (Lavers et al., 2022). Penurunan ketahanan diri pendamping berpotensi meningkatkan risiko kekambuhan (*relapse*) bagi *attempter*, dan kegagalan dukungan dapat memunculkan rasa bersalah pada *attempter*. Dukungan sosial yang stabil merupakan faktor protektif utama terhadap munculnya kembali ide maupun perilaku bunuh diri. Resiliensi *caregiver* berkontribusi pada stabilitas pemulihan jangka panjang individu yang didampingi. Program pendampingan terstruktur bagi *caregivers* terbukti dapat mengurangi beban emosional dan mencegah *relapse*. Oleh karena itu, ketahanan psikologis orang terdekat tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mereka sendiri, tetapi juga merupakan komponen fundamental dan prasyarat dalam menjaga keberlanjutan resiliensi serta pemulihan jangka panjang *attempter*.

Terdapat beberapa penelitian yang mengeksplorasi pengalaman *attempter*. Sebagai contoh, penelitian kualitatif Vivekanandhan et al. (2024) terhadap pengasuh dari para penyintas bunuh diri berfokus pada dinamika serta pengalaman serta strategi coping yang dirasakan oleh *significant others* terlebih pada *caregivers*. Meski demikian, penelitian tersebut tidak menjelaskan bagaimana resiliensi tersebut tercipta. Dalam resiliensi, terdapat dua jurnal yang membahas bagaimana resiliensi bekerja, Penelitian pertama dilakukan oleh Wang et al. (2019) yang membahas bagaimana dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi hingga mampu meningkatkan kualitas hidup pada individu yang menderita glaukoma. Meskipun berbeda dari individu dengan riwayat percobaan bunuh diri, penderita

glaukoma juga mengalami distres psikologis akibat penurunan penglihatan yang terjadi secara bertahap seiring waktu. Penelitian tersebut mampu menjelaskan dukungan sosial sebagai interaksi yang mampu meningkatkan kualitas hidup. Penelitian selanjutnya dari Scholten et al. (2020) menjelaskan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh *appraisal* serta *coping* yang positif terhadap *significant others* dari penderita yang mengalami cedera pada sumsum tulang belakang serta otak. Namun, dalam penelitian ke dua masih berfokus pada pandangan subjektif *significant others* yakni mengenai *appraisal* terhadap stres.

Terlihat bahwa interaksi antara *significant others* dengan individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri (*attempter*) dalam konteks pembentukan dan penguatan resiliensi masih belum dibahas secara spesifik dan mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih komprehensif bagaimana bentuk komunikasi yang terjalin antara *significant others* dan *attempter*. Eksplorasi dibutuhkan untuk melihat pengalaman hidup *significant others* yang terbentuk melalui dinamika hubungan mereka dengan individu yang melakukan upaya bunuh diri, serta bagaimana mereka memaknai dan membangun resiliensi dalam proses tersebut. Dalam hal ini, pendekatan interaksionisme simbolik menjadi relevan karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana makna resiliensi dikonstruksi, dinegosiasikan, dan dimodifikasi melalui interaksi sehari-hari antara *significant others* dan *attempter*. Sebagaimana ditegaskan oleh Blumer (1971), bahwa makna tidak melekat begitu saja pada suatu tindakan, melainkan muncul dari proses interaksi dan interpretasi yang berlangsung secara terus-menerus, sehingga perspektif ini memberikan kerangka yang kuat untuk menelaah bagaimana *significant others* memberi arti terhadap pengalaman mereka selama mendampingi *attempter*. Dengan memahami berbagai faktor yang membentuk konstruksi makna resiliensi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran interaksi interpersonal dalam mendukung resiliensi *significant others*. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang dukungan yang lebih tepat secara sosial dan kultural bagi *significant others*, serta berkontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan pasca-upaya bunuh diri.

1.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang masalah, maka dapat disimpulkan pertanyaan penelitian, yakni “Bagaimana *significant others* membangun makna tentang "resiliensi" dalam interaksi mereka dengan *attempter*?” dan “Simbol atau makna apa yang muncul dan menjadi penting dalam proses itu?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis dapat menyimpulkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Memahami bagaimana *significant others* dengan penyintas (*attempter*) bunuh diri mengkonstruksi resiliensi mereka dalam interaksi dengan penyintas/*attempter*.
2. Mengidentifikasi strategi yang digunakan oleh *significant others* dalam membangun resiliensi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritik

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan literatur psikologi positif dan psikologi klinis, khususnya terkait dengan konsep resiliensi pada *significant others*. Dengan memberikan perspektif baru mengenai peran *significant others* dalam mendukung proses pemulihan dan adaptasi psikologis *attempters* setelah percobaan bunuh diri, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang peran mereka dalam meningkatkan resiliensi dalam konteks tersebut.
2. Penggunaan pendekatan metode kualitatif, dalam hal ini interaksionisme simbolik, memberikan kontribusi teoretik karena memandang resiliensi bukan sekadar keuletan personal, tapi sebagai hasil dari proses interaksi simbolik.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi *significant others* dari *attempters*

Penelitian ini diharapkan dapat membantu *significant others* dari *attempters*, khususnya mereka yang masih berada dalam proses menghadapi tekanan emosional dan psikologis akibat situasi tersebut. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan baru (*insight*) mengenai cara membangun dan memperkuat resiliensi, sehingga mereka mampu mengelola stres dan tekanan dengan lebih adaptif serta memberikan dukungan yang lebih efektif bagi *attempters*.

2. Bagi *suicide attempters*

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri (*suicide attempters*) mengenai peran penting dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat (*significant others*) dalam membangun kembali resiliensi. Keberadaan dan makna relasional dengan orang terdekat diharapkan dapat menjadi sumber kekuatan dalam proses pemulihan, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam menerima dukungan sosial sebagai bagian dari strategi mengatasi krisis psikologis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan isu bunuh diri, khususnya dalam konteks *significant others* dari *attempters*. Studi ini juga berpotensi menambah pemahaman mengenai faktor-faktor yang berperan dalam resiliensi, sehingga dapat memperluas kajian mengenai mekanisme adaptasi psikologis dalam konteks kesehatan mental dan dukungan sosial.

4. Bagi praktisi psikologi

Penelitian ini dapat memberikan perspektif baru bagi konselor, terapis, dan praktisi psikologi lainnya dalam memahami dinamika interaksi antara *attempters* dan *significant others*. Pemahaman yang lebih

mendalam mengenai proses adaptasi dan resiliensi dalam hubungan tersebut dapat membantu dalam pengembangan pendekatan intervensi yang lebih efektif, baik dalam terapi individu maupun terapi keluarga.

5. Bagi masyarakat umum

Studi ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya membangun resiliensi dalam menghadapi situasi sulit, terutama yang berkaitan dengan isu kesehatan mental. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat lebih responsif dan mendukung individu yang mengalami tekanan psikologis, serta mengurangi stigma terhadap upaya pencegahan bunuh diri dan kesehatan mental secara umum