BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Resiliensi

2.1.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, mampu menghadapi keadaan yang berat atau kejadian buruk serta mampu pulih kembali dari keterpurukan (Reivich & Shatté, 2002) sedangkan menurut Newman (2005), menyatakan resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi saat menghadapi tragedi, trauma, kesulitan, serta stressor dalam hidup yang bersifat signifikan (Yuliani et al., 2018).

(Nakaya et al., 2006) mengemukakan resiliensi sebagai proses atau hasil adaptasi yang berhasil pada keadaan yang mengancam. Resiliensi dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik (Rutter, 2006). Menurut Gortberg resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya (K.W et al., 2017). Menurut Brook dan Goldstein (2000) dalam (Dewi et al., 2004) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara efektif, kemampuan bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma serta untuk dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistik.

Pendapat lainnya mengemukakan resiliensi sebagai suatu kemampuan untuk mengatasi rasa frustasi dan permasalahan yang dialami individu. Individu yang resilien akan berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam hidup sehingga dapat terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi terhadap permasalahan tersebut (Dewi et al., 2004). Perkembangan resiliensi dalam kehidupan akan membuat individu mampu mengatasi stress, trauma dan masalah lainnya dalam proses kehidupan (Henderson & Milstein, 2003)

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan bertahan dan pulih kembali (*bounce back*) setelah mengalami

kondisi yang sulit serta berhasil dalam beradaptasi dan mampu menghadapi situasi yang mengancam. Hal ini bukan berarti individu kebal terhadap kesulitan, peristiwa traumatis, atau gejala psikologis seperti depresi, kenangan mengganggu yang berulang namun ini berarti individu mampu melanjutkan aspek-aspek penting dalam hidup meskipun terdapat gejala yang menyakitkan dan menyusahkan (Southwick & Charney, 2018).

2.1.2 Fungsi Resiliensi

Menurut Rutter (Sholichatun, 2012) resiliensi memiliki fungsi penting dalam kehidupan seorang manusia, dimana fungsi-fungsi tersebut yaitu mengurangi resiko mendapatkan konsekuensi kehidupan yang negative setelah terjadi peristiwa yang buruk, mengurangi reaksi negative tambahan setelah terjadi peristiwa yang buruk dalam kehidupan individu, menjaga harga diri dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, serta melalui resiliensi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk berkembang dengan lebih baik(Wirastania & Miftah Farid, 2021).

(Reivich & Shatté, 2002) dalam (Prihastuti, 2011) mengemukakan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi dasar dalam kehidupan manusia, yaitu :

a. Mengatasi (*Overcoming*) kesulitan-kesulitan yang pernah dialami. Beberapa individu memiliki pengalaman pahit di masa kecil seperti kemiskinan, kekerasan, atau broken home. Resiliensi bermanfat untuk meninggalkan akibat buruk dari pengalaman pahit dengan lebih memusatkan pada tanggung jawab pribadi untuk mewujudkan masa dewasa yang diinginkan. Individu perlu menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan utnuk mengontrol kehidupan agar tetap terotivasi, produktid, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan dengan berbagai tekanan dalam kehidupan.
b. Mengendalikan (*Steering through*) kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya menghadapi konflik dengan rekan atau keluarga dan menghadapi kejadian yang tidak diinginkan.

Seseorang dengan resiliensi yang baik tidak akan membiarkan kesulitan yang dihadapinya mempengaruhi produktivitas atau kesejahterannya serta dapat mengendalikan dirinya dalam menghadapi maslaah sepenjang perjalanan hidupnya.

c. Bangkit kembali (*Bounce back*) setelah mengalami kejadian traumatic atau kesulitan besar. Menghadapi situasi krisis seperti kematian atau perpisahan akan menyebabkan ketidakberdayaan seseorang. Orang yang resilien biasanya menghadapi trauma degan tiga karakteristik untuk menyembuhakn diri. Mereka menunjukkan task-oriented coping style dimana mereka melakukan tindakan yang bertujuan utnuk mengatasi kemalangan tersebut, mereka mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hadil dari kehidupan mereka dan orang yang mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dari trauma mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.
d. Mencapai prestasi terbaik. Resiliensi dapat membantu untuk mengoptimalkan segala potensi diri untuk mencapai seluruh cita-cita dalam hidup, menemukan makna dan mencapai tujuan hidup dengan bersikap terbuka terhadap berbagai pengalaman dan kesempatan.

2.1.3 Aspek-Aspek Resiliensi

(Reivich & Shatté, 2002) memaparkan ada tujuh aspek kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu:

a. Regulasi emosi

   Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Ada dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Hal ini membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal yang mengganggu, serta mengurangi stress yang dialami.

b. Pengendalian impuls (*impulse control*)

   Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang

muncul dari dalam diri.

c. Optimism (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. *Optimism* adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang(Reivich & Shatté, 2002). Individu memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya akan dapat mengontrol aeah kehidupan dengan baik. individu yang optimis lebih sehat secara fisik, cenderung tidak mengalami depresi, berprestasi, lebih produktif dalam bekerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga.

d. Analisis Kausal

Analisis kasual merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasikan penyebab - penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu untuk memperkirakan penyebab dari permasalahannya secra akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

e. Empati (*Empathy*)

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosial orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada, suara, bahasa tubuh, serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut.

f. Self-efficacy

Self-Efficacy merupakan gambaran keyakinan seseorang bahwa dapat memecahkan masalah yang di alaminya dan keyakinan seseroang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah.

g. Pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif dalam diri. Dalam hal ini individu berani mengambil resiko dengan mencoba mengatasi masalah atau

melakukan hal – hal yang berada di luar batas kemampuan. Individu yang resilien menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan ancaman.

Menurut Nakaya, Oshio & Kaneko, 2006 dalam (Deswanda, 2019) resiliensi terdiri dari tiga dimensi yaitu :

a. *Novelty seeking*

   Merupakan proses mencari sesuatu yang baru mengacu pada kemampuan untuk menunjukkan minat dan perhatian tentang berbagai peristiwa. Individu memiliki dorongan rasa ingin tahu, memiliki keinginan untuk pencarian sensasi dan rangsangan baru yang merupakan aktivitas eksplorasi. Indikator dalam aspek ini memiliki minat dengan berbagai hal dan mencari sesuatu yang baru.

b. *Emotional regulation*

   Merupakan sifat individu yang menunjukkan ketenangan dan cara individu mengendalikan emosi internal. Aspek ini mengacu pada proses dimana kita merasakan emosi yang kita miliki dan bagaimana individu tetap menunjukkan ketenangan dalam keadaan yang sulit. Indikator dalam aspek ini dapat mengendalikan emosi dan merasa tenang.

c. *Positive future orientation*

   Merupakan individu memiliki pandangan, mimpi dan tujuan di masa depan. Ini juga mengacu pada keyakinan individu dan bekerja keras untuk meraih masa depan yang positif. Indikator dalam aspek ini berjuang untuk masa depan dan memiliki tujuan yang jelas.

Menurut Sarafino dalam (Dewi et al., 2004) ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi adalah sebagai berikut :

a. Memiliki temperamen yang lebih tenang, sehingga mampu menciptakan hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar.
b. Memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan, stress, dan depresi dan berusaha untuk mengatasinya.

Menurut Grotberg dalam(Dewi et al., 2004), individu yang memiliki resiliensi adalah individu yang :

a. Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati.
b. Memiliki kemampuan untuk bangkit dari permasalahan dan berusaha untuk mengatasinya
c. Bersikap mandiri dan mampu mengambil keputusan berdasarkan pemikiran serta inisiatif sendiri dan memiliki empati serta sikap peduli terhadap sesama.

Pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan perasaan sehingga tercipta hubungan yang lebih baik dan mampu mengekspresikan secara nyaman. Dengan demikian, individu dapat mengambil keputusan secara realistik dan optimis serta memiliki sikap keperdulian yang tinggi terhadap sesama.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi

Menurut Rensick, dkk (2011) dalam (Estria, 2018), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu :

a. Self-Esteem

Memiliki *self-esteem* yang baik dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan. Seseorang yang mampu menghargai dirinya maka akan berusaha bangkit dari keterpurukan dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan sosial dibutuhkan bagi mereka yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan. Dukungan sosial meningkatkan resiliensi dalam diri individu ketika pelaku sosial di sekelilingnya memiliki support terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu. Maka dari itu dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi.

c. Emosi positif

Emosi positif menjadi faktor penting dalam pembentukan

resiliensi individu. Ketika individu dihadapkan pada situasi yang kritis maka emosi positif dapat membantu mengurangi stress secara lebih efektif. Individu mampu mengendalikan emosi negatif dalam menghadapai segala permasalahan di dalam kehidupan.

d. Spiritualitas

Spiritualitas adalah pengalaman yang dibentuk oleh individu dan masyarakat selama menjalani kehidupan. Spiritualitas memiliki pandangan yaitu individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah di alaminya dan dalam proses ini individu percaya bahwa tuhan adalah penolong setiap hamba.

2.1.5 Upaya Meningkatkan Resiliensi

Menurut (Supriyadi & Kartini, 2022), upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada remaja antara lain adalah

a. Latihan *Mindfulness*

Individu yang memiliki *mindfulness* dan *safe attachment* akan mampu untuk mencoba menggunakan kesadaran mereka dan berfokus pada mengatasi masalah. Remaja yang memiliki *mindfulness* tinggi akan berusaha untuk memiliki kualitas hidup yang baik dan mampu untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi.

b. Yoga

Yoga dikarakteristikan sebagai latihan *mind-body* yang dapat memengaruhi fungsi fisik dan psikologis melalui peningkatan respon relaksasi dan proses kognitif. Yoga mampu meningkatkan kemampuan koping terhadap stress dan meningkatkan kesejahteraan sosial ekonomi serta meningkatkan resiliensi pada remaja.

c. Afirmasi kata positif, body screening, relaksasi dan menciptakan kata-kata positif. Dengan menciptakan, mengatakan, merasakan dan melakukan hal-hal yang positif juga akan meningkatkan sistem afektif positif pada individu yang dapat meningkatkan resiliensi.

d. Melakukan aktifitas seperti meditasi, mendengarkan musik, mengembangkan life skills, tertawa/humor, dan mengembangkan rasa bersyukur (gratitude). Kebersyukuran sangat erat berkaitan dengan kesejahteraan emosional dan kepuasaan hidup, berfokus pada rasa bersyukur akan membantu individu untuk menempatkan perhatian pada aspek positif dalam kehidupan dan mensyukurinya.

2.1.6 Strategi Membangun Resiliensi

Menurut (Fakhriyani, 2021) strategi untuk membangun resiliensi psikologis ialah :

a. Membina relasi atau hubungan baik dengan kerabat (keluarga), teman, serta lingkungan sekitar.
b. Tidak melihat masalah yang dihadapi sebagai sesuati yang tidak dapat diatasi.
c. Bersikap fleksibel dengan menerima bahwa perubahan adalah bagian dari hdiup.
d. Merealisasikan perencanaan dari tujuan yang hendak dicapai.
e. Mengambil tindakan tegas pada setiap hal yang dihadapi.
f. Mencari kesempatan untuk *self-discovery* (pencarian jati diri).
g. Memandang positif terhadap diri sendiri.
h. Optimis dengan cra memandang segala hal dengan harapan yang baik.
i. Belajar dari kejadian masa lampau.

Mencari bantuan psikologis saat sangat krusial dubutuhkan dalam membangun resiliensi, self-help, dukungan keluarga dan teman, membaca referensi yang membahas tentang motivasi bagaimana meningkatkan ketahanan psikologis

2.2 Konsep Dasar Bunuh Diri

2.2.1 Definisi Bunuh Diri

Bunuh diri dalam bahasa Inggris dinamakan *suicide*, Colman (2015) dalam kamus Psikologi Oxford mengartikan *suicide* sebagai tindakan membunuh diri sendiri dengan sengaja. Sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia, bunuh diri diartikan dengan mematikan diri sendiri. Bunuh

diri dikaitkan dengan perilaku menghilangkan nyawa diri sendiri dengan sengaja (Iswari, 2019).

Van Orden dalam (Andrian & Jefri, 2020) mendefinisikan bunuh diri adalah percobaan bunuh diri yang berhasil. Peristiwa bunuh diri merupakan hasil dari sebuah pemikiran, gagasan atau ide untuk bunuh diri. Menurut Osman dalam (Iswari, 2019) menyatakan bunuh diri sebagai rangkaian proses yang mencakup pemikiran tentang bunuh diri, pemikiran untuk mencoba melakukan bunuh diri, pemikiran untuk melakukan bunuh diri, hingga percobaan bunuh diri.

Sementara itu perilaku bunuh diri adalah perilaku dan pikiran-pikiran bunuh diri yang dikelompokkan dalam tiga kategori: ide bunuh diri yang mengacu pada pikiran-pikiran yang muncul dalam keinginan untuk mengakhiri hidup seseorang, rencana bunuh diri yang mengacu pada formulasi akan metode spesifik terkait keinginan seseorang untuk mati, percobaan bunuh diri yang mengacu pada perilaku menyakiti diri sendiri dengan tujuan kematian (Debora & Lorenzy Oshel, n.d.).

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) dalam website resminya mengartikan perilaku bunuh diri sebagai bentuk tindakan dari individu dengan cara membunuh dirinya sendiri dan paling sering terjadi karena adanya tekanan depresi atau penyakit mental lainnya (Fuady et al., 2019).

Menurut Fortinash & Worret, (2012) dalam (Aulia, 2016) membagi perilaku bunuh diri pada beberapa tingkat, berikut penjelasan untuk setiap tingkatan perilaku bunuh diri:

a. Ide Bunuh Diri (*Suicidal Ideation*)

   Menurut Stuart dalam (Aulia, 2016) ide bunuh diri adalah perilaku membunuh diri sendiri, baik yang dilaporkan sendiri atau dilaporkan kepada ide bunuh diri. Meliputi pemikiran atau fantasi langsung maupun tidak langsung untuk bunuh diri atau perilaku melukai diri sendiri yang diekspresikan verbal, disalurkan melalui tulisan atau pekerjaan seni dengan maksud tertentu maupun memperlihatkan pemikiran bunuh diri.

Menurut Reylond dalam (Kurniasari, 2020) ide bunuh diri merupakan pemikiran yang mengarah kematian, individu merencanakan untuk mati dengan spesifik menghilangkan kehidupan. Ide bunuh diri pada seseorang akan mengarah pada pemikiran tentang tindakan apa yang dapat dilakukan untuk bunuh diri sebelum masuk pada tahapan bunuh diri.

b. Ancaman Bunuh Diri (*Suicide threats*)

Niat melakukan bunuh diri tanpa adanya tindakan yang diungkapkan secara langsung atau berbentuk tulisan. Ancaman bunuh diri mungkin menunjukkan upaya terakhir untuk mendapatkan pertolongan agar dapat mengatasi masalah. Bunuh diri yang terjadi merupakan kegagalan koping dan mekanisme adaptif (Aulia, 2016).

c. Isyarat Bunuh Diri (*Suicide Gesture*)

Hasil tindakan langsung pada diri sendiri tanpa ada luka atau luka kecil dari seseorang yang tidak ada niat untuk mengakhiri hidupnya maupun mengharapkan untuk meninggal. Secara tidak langsung mereka melakukan cara dimana orang lain mengartikan tindakannya seperti bermaksud bunuh diri. Tindakan yang dilakukan umumnya tidak mematikan, misalnya minum beberapa pil, *self-harm*, atau *self-injury* (Aulia, 2016). Individu masih memiliki kemauan untuk hidup, ingin diselamatkan dan individu ini sedang mengalami konflik mental. Menurut Muhith, A dalam (Aulia, 2016), tahap ini dinamakan "*Crying for help*" dimana individu sedang berjuang melawan stress yang tidak mampu diselesaikan.

d. Percobaan Bunuh Diri (*Suicide Attempts*)

Tahap ini masuk kepada tindakan serius secara langsung pasa diri sendiri yang terkadang menyebabkan luka kecil atau besar dari seseorang yang berniat untuk mengakhiri hidup dengan serius mencederai dirinya. Usaha bunuh diri yang kurang mematikan disebut *parasuicidal behavior*. Patel & Jakopac (2012) dalam (Aulia, 2016) menyebutkan perilaku parasuicidal dikembangkan oleh

Kreitman untuk menggambarkan perilaku seperti memotong kulit atau menelan zat kimia yang tidak berakibat fatal dan dapat digunakan sebagai mekanisme koping maladaptive untuk menangani emosi yang kuat atau pikiran yang mengganggu.

e. Bunuh Diri Selesai (*Completed Suicide*)

Gambaran bunuh diri selesai ialah kematian seseorang yang mengakhiri kehidupan dengan cara mereka sendiri dengan sadar berniat untuk mati. Namun menjadi catatan dalam beberapa bunuh diri terkadang terjadi tanpa disadari adanya niat untuk mati seperti menyenangi aktivitas berisiko tinggi.

2.2.2 Tanda-tanda Bunuh Diri

Menurut Maramis (2004) dalam (Aulia, 2016) menyebutkan tanda-tanda yang terlihat diantaranya: pernyataan berulang-ulang tentang kematian, mengungkapkan perasaan bersalah, ketakutan dan panik. Pada tahap isyarat bunuh diri terdapat tanda dan gejala bunuh diri dimana individu sudah memiliki ide untuk mengakhiri hidupnya namun tidak disertai ancaman dan percobaan bunuh diri. Secara subyektif ada ungkapan perasaan bersalah, sedih, marah, putus asa atau ketidakberdayaan, menitipkan pesan untuk ditinggalkan, mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri. Secara obyektif terlihat murung, menarik diri, sedih marah, menangis, banyak diam, kontak mata kurang, emosi labil, tidur kurang. Pada tahap percobaan bunuh diri individu mengungkapkan keinginan untuk mati, mengungkapkan rencana mengakhiri kehidupan dan adanya tindakan untuk menyiapkan alat dalam melaksanakan rencana bunuh diri (Aulia, 2016). Sengaja menyakiti diri sendiri dengan melukai diri, pemotongan, atau membakar, berbicara atau menulis tentang kematian, putus asa, mengamuk, membalas dendam, bertindak sembrono, perilaku kelihatan seperti tanpa berpikir, tidak ada alasan untuk hidup, tidak ada tujuan dalam hidup sebagai tanda dari perilaku bunuh diri (Aulia, 2016).

2.2.3 Ide Bunuh Diri

Pratiwi dan Undarwati (2014) dalam penelitiannya mendefinisikan ide bunuh diri sebagai keinginan atau pikiran untuk mati maupun melukai atau membunuh diri sendiri dengan tujuan untuk mengakhiri penderitaan atas permasalahan hidup yang di hadapi. Captain (2008) dalam (Andrian & Jefri, 2020) mengemukakan ide bunuh diri sebagai proses merenungkan bunuh diri atau metode yang digunakan tanpa megambil tindakan.

2.2.4 Aspek-Aspek Ide Bunuh Diri

Menurut Beck, Kovacs, dan Weissman dalam(Andrian & Jefri, 2020) , terdapat tiga aspek ide bunuh yang diukur dalam skala ide bunuh diri sebagai berikut :

a. Keinginan pasif untuk bunuh diri

   Keinginan pasif untuk bunuh diri mencakup adanya perasaan yang mampu untuk melakukan upaya bunuh diri, adanya keberanian untuk melakukan upaya bunuh diri, dan adanya upaya menyembunyikan ide atau rencana bunuh diri.

b. Rencana spesifik bunuh diri

   Kondisi dimana individu memiliki rencana yang spesifik untuk bunuh diri mencakup aspek-aspek seperti waktu, ketersediaan metode dan tindakan yang dilakukan untuk melaksanakan rencana tersebut (seperti menggunakan tali, obat-obatan atau racun).

c. Keinginan aktif untuk bunuh diri

   Keinginan aktif untuk bunuh diri meliputi adanya keinginan untuk mati, adanya keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri, dan memiliki alasan untuk melakukan tindakan bunuh diri.

2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Ide Bunuh Diri

Menurut (Pratiwi & Undarwati, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi suicide ideation pada remaja yang ditemukan di penelitian terdahulu antara lain:

a. Faktor Keluarga

Faktor ini penting karena keluarga merupakan tempat dimana individu khususnya remaja menghabiskan sebagian besar waktunya. Selain itu keluarga juga menjadi tempat utama dan pertama individu dalam memperoleh pengalaman maupun hal pembentukan diri.

b. Faktor percintaan

Masa remaja cenderng memuja hubungan cinta mereka secara "agak berlebihan" sehingga ketika terjadi suatu masalah di dalam hubungan tersebut mereka cenderung meresponnya secara emosional.

c. Faktor tekanan psikologis

Remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain seperti yang ia inginkan, bukan seperti apa yang sesungguhnya terjadi sehingga menyebabkan meningginya emosi. Tekanan psikologis berkaitan dengan faktor lain yang mempengaruhi suicide ideation, yakni kegagalan dalam meraih keinginan. Hal ini berkaitan pula dengan perfeksionisme.

d. Faktor masalah yang dihadapi

Timbulnya masalah dan respon dalam menghadapi masalah ini berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah. Individu yang memiliki kemampuan baik dalam memecahkan masalah cenderung merespon masalah dengan lebih baik. mereka akan lebih logis dan berpikir realistik dalam mencari solusi. Berbeda dengan individu yang tidak memiliki kemampuan cukup baik dalam memecahkan masalah, mereka akan cenderung emosional dan terlalu cepat putus asa dan menyerah.

e. Faktor kurangnya memperoleh perhatian

Perhatian dan dukungan sosial menjadi penting terutama ketika individu sedang mengalami keterpurukan atau masalah. Individu akan cenderung lebih kuat ketika ada seseorang menemaninya maupun untuk mendengarkan keluh kesahnya. Berbeda dengan individu yang hanya sendiri dalam menghadapi permasalahan

dikarenakan beban, rasa sakit bahkan kemarahan yang dirasakan seolah-olah hanya dipikulnya sendiri sehingga menyerah pada hidup mungkin terlintas pada pikiran.

f. Faktor masalah di sekolah

(Evans et al., 2004) menyebutkan ada hubungan yang signifikan namun tidak langsung antara prestasi akademik yang buruk dan percobaan bunuh diri. Memiliki sikap negatif terhadap sekolah dan pekerjaan sekolah dikaitkan dengan peningkatan prevalensi fenomena bunuh diri. Sehingga masalah di sekolah merupakan salah satu faktor yang memengaruhi fenomena bunuh diri dermasuk di dalamnya suicide ideation.

g. Faktor masalah pertemanan

Remaja menganggap pentingnya hubugan dengan teman-temannya, disamping keluarga dan hubungan percintaannya. Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya.

h. Faktor harga diri rendah

Harga diri rendah yang terungkap seperti: merasa tidak berguna, merasa serba kurang, iri atas kebahagiaan orang lain, serta merasa hanya menyusahkan orang lain.

i. Faktor sosial dan ekonomi

Tanpa uang yang cukup individu terbatas dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Tak hanya itu, hinaan dan perasaan diremehkan sering dialami oleh mereka dengan perekonomian rendah.

j. Faktor keputusasaan

Tingginya tingkat putus asa yang berulang mencerminkan usaha bunuh diri yang fatal.

k. Faktor kesehatan

Pengaruh kesehatan yang buruk terhadap suicide ideation dapat dikarenakan bahwa kesehatan yang buruk dapat menyebabkan keterbatasan individu dalam berhubungan dengan orang lain dan

melakukan aktivitas tertentu. Timbulnya rasa bosan, kurangnya tingkat kebahagiaan, tekanan dalam mematuhi aturan selama individu sakit, serta rasa sakit yang dirasakan dapat menguatkan keinginan individu untuk menghentikan rasa sakit yang dialami sehingga terlintas suicide ideation.

l. Faktor bosan hidup

Dimana responden menyatakan hal-hal seperti : tidak ada alasan untuk hidup dan tidak ada semangat untuk hidup. Kematian atau kehilangan seseorang yang disayang baik orang tua, keluarga, maupun kekasih, ketakutan akan masa depan, serta kegagalan dalam meraih keinginan juga menjadi faktor-faktor munculnya suicide ideation.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Mahasiswa Tingkat Pertama

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Permatasari et al., 2021). Sedangkan menurut Hartaji (2012,hlm.5) dalam (Permatasari et al., 2021) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan belajar dan terdaftar sedang mengalami pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute, dan universitas.

Menurut Mahajan dalam (Khoiriyah & Dewi, 2019) menyebutkan mahasiswa ditahun pertama akan mengalami perubahan kebiasaan dikarenakan lingkungan belajar yang baru sehingga terjadi perubahan pada proses pembelajarannya, perubahan kebiasaan belajar, hubungan dengan orang baru seperti teman seangkatan maupun beda angkatan serta tak jarang terjadi perpisahan dengan orang tua. Sehingga hal tersebut menyebabkan mahasiswa kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan baru yang dapat menyebabkan munculnya depresi hingga ide bunuh diri.

2.3.2 Mahasiswa sebagai Populasi Beresiko

Perubahan yang terjadi dalam masa transisi siswa SMA menjadi mahasiswa cenderung menjadi stressor bagi mahasiswa tingkat pertama keperawatan (Ramadhanti et al., 2019) Greenberg dalam (Masdiyanti & Ulliya, 2023) secara khusus merangkum stressor yang ada pada mahasiswa tingkat pertama (yang memasuki perkuliahan setelah lulus sekolah menengah atas), yaitu: perubahan gaya hidup, nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah pertemanan, cinta, rasa malu, dan kecemburuan. Untuk mengatasi hal tersebut maka setiap mahasiswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, berdiri diatas penderitaan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya.

Menurut Chorousos mengatakan bahwa mahasiswa pada tahun pertama kuliah merupakan subjek yang rentan terhadap berbagai macam stressor seperti tekanan mendapatkan nilai akademik yang bagus sebagai bentuk tanggung jawab untuk sukses, ketidakjelasan masa depan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dikampus (Rifai et al., 2023)