

PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF IMAGE* TERHADAP IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG

Deafika Trisnanda Riesta¹, Mulya Virgonita Iswindari Winta², Erwin Erlangga³
^{1,2,3}Magister Psikologi, Pasca Sarjana, Universitas Semarang
Email: deafikatriscnanda@gmail.com

Abstrak: Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian di dunia. Menurut WHO jumlah kematian akibat bunuh diri terdapat sekitar 800.000 orang setiap tahunnya, atau sekitar 1 orang setiap 40 detik. Indonesia berada di urutan ke empat dari negara di ASIA dengan kasus bunuh diri. Bunuh diri banyak terjadi di kalangan remaja. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa mahasiswa juga digolongkan kedalam masa remaja akhir untuk menuju masa dewasa awal. Masa remaja merupakan masa yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Pentingnya *Self Compassion* dan *Self Image* berpengaruh terhadap kemunculan Ide Bunuh Diri. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di Kota Semarang. Sampel menggunakan Purposive Sampling. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana menggunakan 3 skala yaitu skala *Self Compassion*, skala *Self Image* dan skala *Suicide Ideation*. Teknik analisa data menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Nilai F hitung = 85,726 > Ftabel = 8,562, Hal ini berarti artinya *Self Compassion* (X1) secara simultan berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y). Nilai F hitung = 126,646 > Ftabel = 8,562, Hal ini berarti artinya *Self Image* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y).

Kata Kunci: *Self Compassion*, *Self Image*, *Suicide Ideation*, Mahasiswa

Abstract: *Suicide is one of the causes of death in the world. According to WHO, the number of deaths due to suicide is about 800,000 people each year, or about 1 person every 40 seconds. Indonesia ranks fourth from countries in ASIA with suicides. Suicide is prevalent among teenagers. In this case, it can be said that college students are also classified into late adolescence to go into early adulthood. Adolescence is the most important period for personality development and integration. The importance of Self Compassion and Self Image influences the emergence of Suicidal Ideation. The population in this study is students in Semarang City. Sample using Purposive Sampling. This type of research is quantitative research, which uses 3 scales, namely the Self Compassion scale, the Self Image scale and the Suicide Ideation scale. Data analysis techniques using SPSS. The results showed that the value of F Value calculated = 85.726 > Ftable = 8.562, this means that Self Compassion (X1) simultaneously affects Suicide Ideation (Y). F value count = 126.646 > Ftable = 8.562, This means that Self Image (X2) simultaneously affects Suicide Ideation (Y).*

Keywords: *Self Compassion, Self Image, Suicide Ideation, Student*

PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian di dunia. Menurut WHO jumlah kematian akibat bunuh diri terdapat sekitar 800.000 orang setiap tahunnya, atau sekitar 1 orang setiap 40 detik. Sebelumnya pada tahun 2015 lalu, sempat tercatat oleh WHO bahwa Indonesia pernah menempati posisi dengan tingkat kematian akibat bunuh diri yang tinggi dan menurut WHO, Indonesia berada di urutan ke empat dari negara di



ASIA dengan kasus bunuh diri. Berdasarkan data yang tercatat, kasus kematian karena bunuh diri di Indonesia pada tahun 2015 mencapai angka 812, namun pada tahun 2016 menurut WHO setidaknya ada 3,4 dari 100.000 penduduknya (Ismandari, 2019).

Masa remaja merupakan peluang sekaligus resiko. Para remaja berada dipertigaan antara kehidupan cinta, pekerjaan, dan partisipasi dalam masyarakat dewasa. Belum lagi, masa remaja adalah masa di mana para remaja terlibat dalam perilaku yang menyempitkan pandangan dan membatasi pilihan mereka (Papalia et al., 2018). Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Asrori, 2016).

Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa mahasiswa juga digolongkan kedalam masa remaja akhir untuk menuju masa dewasa awal. Masa remaja merupakan masa yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Pada segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangatlah besar.

Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara pada remaja, yang mana dalam ini dilakukan wawancara dengan mahasiswi di kota Semarang, untuk melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri pada seseorang. Dari subjek yang terlibat dalam studi merupakan individu berusia remaja berusia 18-21 tahun, dan didapatkan hasil dari jumlah 8 subjek yang terlibat mengatakan bahwa mereka pernah memikirkan untuk bunuh diri setidaknya sekali. Subjek mengatakan hal itu timbul karena *stress*, karena banyaknya tekanan, masalah, tidak tahu apa yang harus dilakukan, merasa tidak memiliki jalan keluar, putus asa dengan kenyataan, karena takdir yang didapat tidak sesuai dengan kenyataan, hingga menganggap dirinya tidak berharga.

Lebih lanjut, adanya perasaan negatif seperti marah terhadap diri, sedih, kecewa, merasa gagal dan tidak mampu merupakan perasaan yang dirasakan dan tidak terhindarkan. Selain itu, dominasi perasaan negatif yang dirasakan, juga diperkuat dengan adanya pemberitaan viral mengenai bunuh diri di Semarang, yang juga membuat beberapa subjek menjadi terlintas untuk terpikirkan bagaimana cara untuk mengakhiri hidup,

Hal-hal yang dirasakan oleh remaja tersebut, yang membuat terpicunya muncul ide bunuh diri di kalangan mahasiswi di kota Semarang. Namun demikian, terdapat cara agar perasaan itu tidak memberikan dampak buruk seperti *stress* dan depresi bagi remaja, salah satunya adalah dengan mengelola emosi seraya memberikan rasa peduli, pemahaman dan rasa welas kasih terhadap diri sendiri (Hasmarlin, 2019). Sehingga apabila remaja merasakan berbagai emosi saat dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan tidak menjadikan dirinya sebagai individu yang terpisah dari individu lainnya.

Sesuai dengan definisinya, bahwa variabel *self-compassion* menurut K. D. Neff, (2003), berhubungan dengan definisi *compassion* secara umum yang mana *self-compassion* berarti peduli dengan penderitaan yang dialami diri sendiri dan tidak mencoba

untuk lari dari hal tersebut dan memiliki keinginan untuk meringankan penderitaannya serta menyembuhkannya dengan kebaikan, *self-compassion* juga memberikan pengertian mengenai penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan sebuah pengalaman bagi manusia. Artinya baik kegagalan maupun penderitaan merupakan pengalaman pribadi manusia dan individu tidak seharusnya lari dari itu, melainkan memberikan pengertian dan kepedulian pada hal tersebut dan tidak menghakimi diri sendiri. Sehingga dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi variabel yang mencegah atau variabel yang dapat memungkinkan seseorang untuk mempertahankan diri dari tindakan bunuh diri.

Selain itu, faktor yang muncul adalah bagaimana para remaja tersebut memandang dirinya sendiri dalam hal menilai juga mempersepsikan diri. Hal tersebut erat kaitannya dengan citra diri (*self-image*). Citra diri merupakan persepsi seseorang mengenai keberadaan fisik dan karakteristiknya, seperti kejujuran, rasa humor, hubungannya dengan orang lain, apa yang dimilikinya, serta kreasi-kreasinya (Louden dan Biua, 2015). Setiap orang akan mempunyai citra diri tentang dirinya sendiri, baik tentang citra diri yang sebenarnya (*real self*), maupun citra diri yang diinginkannya (*ideal self*). Kemampuan yang dimiliki, keadaan lingkungan, dan sikap serta pendapat pribadinya akan memengaruhi seseorang dalam bentuk citra dirinya (Burns, 2018).

Hal tersebut relevan dengan studi awal peneliti yang mana ditemukan data bahwa perasaan kerap merasa tidak berharga, memandang dirinya negatif, yang dirasakan ketika tersirat pikiran untuk bunuh diri.

Maka dari itu, merujuk dari beberapa penemuan fenomena diatas mengenai ide bunuh diri yang dialami remaja. Peneliti ingin mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang berpengaruh terhadap ide bunuh diri khususnya pada remaja yaitu mahasiswa. Dengan kajian lebih dalam mengenai Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Image* terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Semarang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Dimana dalam hal ini diukur menggunakan tiga skala, yaitu terdiri dari skala *Self Compassion*, skala *Self Image* dan skala Ide Bunuh Diri. Menggunakan Teknik Analisa Data dengan aplikasi SPSS.

Selanjutnya, Sugiyono (2019) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri akan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Adanya populasi ini bertujuan untuk mempermudah dalam menentukan besarnya anggota sampel yang diambil dari anggota populasi dan membatasi berlakunya daerah generalisasi.

Pada penelitian ini subjek yang diteliti adalah populasi mahasiswa yang berada di kota Semarang. Pada penelitian ini sampel akan diambil dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak

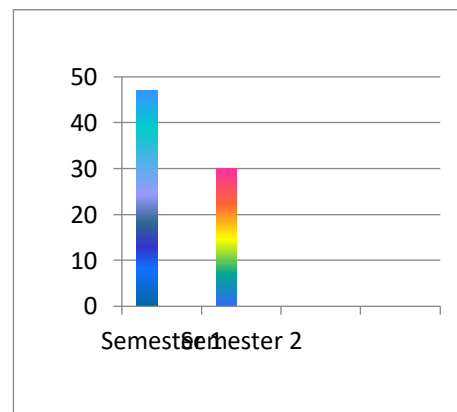
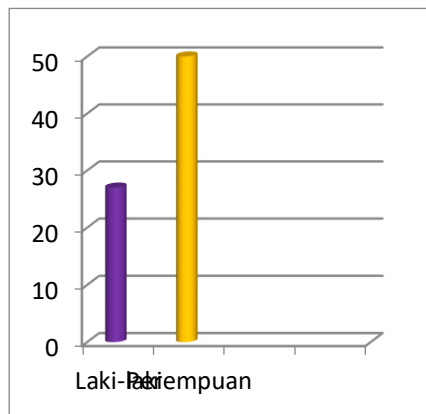
melakukan generalisasi, (Sugiyono, 2018). Dalam hal ini, sampel yang akan diambil adalah mahasiswi di Kota Semarang, yang pernah terlintaskan mengenai pemikiran bunuh diri.

Adapun cara yang akan dilakukan adalah dengan mendistribusikan *link google form* kepada sampel penelitian ini yaitu mahasiswi yang berada di kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjabaran sampel :

- Banyaknya sampel pada penelitian ini ada 77 mahasiswa, mahasiswa laki-laki sebanyak 27 orang, mahasiswa perempuan sebanyak 50 orang
- Banyaknya responden mahasiswa dari Semester 1 ada sebanyak 47 orang, dan mahasiswa semester 2 ada sebanyak 30 orang



Laki-laki berjumlah 27

Responden mahasiswa semester 1 = 47 orang

Perempuan berjumlah 50

Responden mahasiswa semester 2 = 30 orang

Jenis Kelamin \ Semester	Laki - laki	Perempuan
Semester 1	17	30
Semester 2	10	20

1) Uji Normalitas

- Diketahui nilai signifikasi (Sig.) *Self Compassion* (X1) = 0.200 > 0.05, hal ini berarti data variabel *Self Compassion* berdistribusi normal
- Diketahui nilai signifikasi (Sig.) *Self Image* (X2) = 0.000 < 0.05, hal ini berarti data variabel *Self Image* tidak berdistribusi normal
- Diketahui nilai signifikasi (Sig.) *Suicide Ideation* (Y) = 0.005 < 0.05, hal ini berarti data variabel *Suicide Ideation* tidak berdistribusi normal

2) Uji hipotesis dalam uji F. Pertama adalah membandingkan nilai signifikansi (Sig.) atau nilai probabilitas hasil output Anova.

Berdasarkan Nilai Signifikansi (Sig.) dari Output Anova

- a. Jika nilai Sig. $< 0,05$, maka hipotesis diterima. Maka artinya *Self Compassion* (X1) dan *Self Image* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y).
- b. Jika nilai Sig. $> 0,05$, maka hipotesis ditolak. Maka artinya *Self Compassion* (X1) dan *Self Image* (X2) secara simultan tidak berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y).

Dari hasil analisis data diperoleh :

1. Berdasarkan Nilai Signifikansi (Sig.) dari Output Anova, diketahui nilai Sig. = 0.000 < 0.05 . Hal ini berarti *Self Compassion* (X1) secara simultan berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y). Atau bisa dikatakan bahwa maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *Suicide Ideation*.
2. Perbandingan Nilai F Hitung dengan F Tabel
Nilai F hitung = 85,726 $>$ Ftabel = 8,562, Hal ini berarti artinya *Self Compassion* (X1) secara simultan berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y)
3. Perbandingan Nilai F Hitung dengan F Tabel
Nilai F hitung = 126,646 $>$ Ftabel = 8,562, Hal ini berarti artinya *Self Image* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *Suicide Ideation* (Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S. & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2)
- Basirah. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Yang Merantau. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.47.2.343>
- Bridge, J. A., Goldstein, T. R., & Brent, D. A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47 (3/4), 372-394.
- Budiarti, L., Tarno, Warsito, B. (2013). Analisis intervensi dan deteksi outlier padadata wisatawan domestik. *Jurnal Gaussian*, 2(1), 39-48, <https://doi.org/10.14710/j.gauss.v2i1.2742>
- Davidson C, Gerald, 2016, Psikologi Abnormal, Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Desmita. 2016. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Rosda.
- Febriana, G. (2016). Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ismandari, F. (2019). Infodatin: Situasi & Pencegahan Bunuh Diri. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&d. Bandung: ALFABETA