

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bunuh diri adalah tindakan manusia yang disadari dan bertujuan untuk menyakiti diri sendiri dan menghentikan kehidupan (Kartono, 2000). Bunuh diri paling sering terjadi saat faktor-faktor yang memberi tekanan (stresor) dan masalah kesehatan jiwa terjadi bersamaan dan menciptakan rasa putus asa. Dari sudut pandang lain, upaya bunuh diri dapat dilihat sebagai teriakan minta tolong. Seseorang terkadang melakukan bunuh diri bukan karena benar-benar ingin, namun karena didorong oleh perasaan frustrasi dan perasaan ambigu antara ingin hidup dan ingin mati.

Saat ini, bunuh diri menjadi penyebab kematian terbanyak kedua setelah kecelakaan. Bunuh diri telah menjadi masalah dunia dengan angka kejadiannya yang terus meningkat. Berdasarkan data WHO pada 2019 ditemukan kasus sekitar 800.000 jiwa di dunia mengalami kematian akibat bunuh diri, artinya setiap 40 detik satu orang meninggal karena bunuh diri. Berdasarkan data tiap tahun terdapat 1.000 mahasiswa Amerika bunuh diri dalam rentang usia 18–26 tahun (*Perguruan Tinggi Keperawatan-Universitas Negeri Ohio*, 2015). Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa terdapat lebih dari 16.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya di Indonesia (data Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza (P2MKJN), 2019).

Sebelum lebih jauh pada tindakan mengakhiri hidup, individu terlebih dahulu mendapat ide untuk bunuh diri. Ide bunuh diri adalah gagasan atau ide untuk bunuh diri pada individu dan belum ada tindakan nyata dalam perwujudannya (Beck dalam Stevia, 1992). Ide bunuh diri sendiri terbagi atas 2 bagian, yaitu ide bunuh diri pasif dan ide bunuh diri aktif. Pada ide diri pasif, seseorang belum sampai pada percobaan bunuh diri sedangkan pada ide bunuh diri aktif seseorang sampai berfantasi tentang bagaimana cara melukai dirinya sendiri dan melakukan tindakan bunuh diri (Simon, 2014).

Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap L.S, seorang mahasiswa suku Batak yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang ada di Sumatera Utara

“Ide untuk bunuh diri ? ya kak, hhh jujur... pernah sih kak. Entah kenapa pas aku ini, merenung di balkon. Karena kan kamar kami ada balkonnya kan kak. Hhh suka juga aku disitu merenung-renung. Itu mungkin waktu itu puncaknya kali kak. Merenungi lah aku di balkon kamar ku itu kan, keknya ku bayang-bayangkan lah semuanya berat kali, sambil nangis juga aku itu kak. Berat kali ini, berat kali ini.. tuntutan ini, terus nengok-nengok kebawah aku kak. Kebawah-kebawah, nengok-nengok jemuran kan apa apa, terus kek ada pikiran lompat. Pengen lompat gitu, kek mana ya kalau aku lompat gitu. Kek mana ya orangtua ku ya, nangis gak orangtuaku, menyesal gak orangtuaku kek nuntut aku besar kali gitu harus keperawatan ini, gitu. Terus eee tuntutan ini ku lagi, perkuliahanku, asramanya lagi, kek beraatt kali. Kak, ada gak ya yang nangisi aku ? Keknya disitulah kak memang aku berat kali, puncaknya disitu. – L.S

Berdasarkan teori yang ada, L.S. mengalami ide bunuh aktif dimana tampak pada tindakan lebih jauh yang hampir dilakukan oleh M.M, yaitu keinginan yang kuat untuk melompat dari lantai 3 balkon kamarnya.

Faktor pemicu terbesar ide bunuh diri adalah depresi. Seseorang yang sudah sampai pada tahap depresi memiliki kemungkinan yang besar memiliki ide

bunuh diri bahkan sampai melakukan tindakan bunuh diri. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI tahun 2018 dengan menggunakan alat ukur MINU untuk kelompok usia lebih dari 15 tahun angka prevalensi depresi di Indonesia sebesar 6,1 persen atau sekitar 11.315.500 orang. Dari angka tersebut, 4.526.200 orang Indonesia memiliki ide serius bunuh diri dan sebanyak 1.697.325 individu yang melakukan tindakan bunuh diri dari totalan tersebut. Dan menurut ahli *suciodologist* sebanyak 6,9% mahasiswa Indonesia mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri.

Studi yang dilakukan oleh Lee, dkk (2010) di Taiwan menemukan bahwa penyebab ide bunuh diri ialah depresi. Depresi merupakan gangguan emosi yang berada pada level tingkat lebih seius daripada stres. Depresi biasanya terjadi karena stres yang berkepanjangan. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, 2017). Emosi stres juga sering kali dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa merupakan sekumpulan individu yang sedang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi atau universitas. Dalam menjalankan perkuliahan mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai masalah seperti tuntutan IPK, tugas-tugas yang dirasa terlalu berat, hingga tuntutan-tuntutan kurang realistis dari orangtua terk *stressor* bagi para mahasiswa. *Stressor* merupakan faktor atau stimulus yang mengakibatkan terjadinya respon pada individu.

Stres yang dialami mahasiswa dalam pendidikan di universitas disebut dengan stres akademik. Mahasiswa mengalami stres sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk aktivitas diluar akademik diantaranya menyesuaikan diri dengan sesama mahasiswa dan para dosen yang ada di perkuliahan, juga cara mengatur keuangan serta cara mendapatkan tambahan uang saku. Gadzela & Masten (2005) menyebutkan stres akademik adalah keadaan dimana terdapat tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi peristiwa stres tersebut.

Stres akademik bisa dialami oleh siapa saja, tanpa memandang ras, etnik ataupun suku. Bahkan pada mahasiswa bersuku Batak, yang dikenal dengan suku yang “keras” stres akademik pun dapat terjadi. Hal ini disebabkan oleh nilai dan filosofi-filosofi yang dijunjung tinggi oleh suku Batak. Nilai-nilai yang diwariskan orangtua bersuku Batak dikenal dengan sebutan 3H yaitu *Hasangapon*, *Hamoraon*, dan *Hagabeon*. *Hasangapon* artinya kehormatan yang dicapai lewat pendidikan, *hamoraon* artinya kekayaan dan *hagabeon* artinya kebahagiaan atau memiliki keturunan. Tidak ada urutan prioritas dari ketiga nilai tersebut. Namun diyakini bahwa *Hasangapon* (kemuliaan dan kehormatan) merupakan kedudukan seseorang dalam lingkungan masyarakat. Simangunsong (2018) berpendapat bahwa dengan adanya *hasangapon* (kemuliaan, kewibawaan, kharisma) menjadikan Individu Batak Toba memiliki suatu nilai utama yang memberi dorongan kuat untuk meraih kejayaan. Nilai ini memberi dorongan kuat, lebih-lebih pada kelompok etnik Batak Toba pada zaman modern ini untuk

meraih jabatan dan pangkat yang memberikan kemuliaan, kewibawaan, kharisma dan kekuasaan.

Nilai yang diyakini dari *Hasangapon* membuat para orangtua dari suku Batak cukup keras dalam urusan pendidikan anak-anaknya. Sebab, bagi keluarga bersuku Batak, diyakini bahwa kesuksesan keluarga diukur dari kesuksesan anak-anaknya. Pendidikan diyakini oleh orangtua bersuku Batak bahwa mampu mengantarkan kehidupan keluarga mencapai kepemilikan *sahala* atau tujuan hidup yaitu *hamoraon*, *hasangapon* dan *hagabeon*. Ketika nilai-nilai budaya diwariskan oleh orang tua Batak Toba kepada anak-anaknya dan mendorong untuk mewujudkan nilai-nilai tersebut, maka nilai tersebut dapat menjadi sumber motivasi bagi anak untuk berprestasi. Namun disisi lain kondisi ini dapat menjadi sumber *stressor* (tekanan) yang dapat memicu munculnya perilaku bunuh diri pada anak ketika dirasa harapan orang tua terlalu tinggi dan anak tidak mampu mencapainya. Hal ini berbanding lurus dengan fenomena yang dialami oleh L.S.

“Hmm orangtuaku itu tegas sih kak. Tegasnya itu gini, kek ngatur-ngatur gitu. Sebagai anak tau lah kan ya apa gitu maksudnya itu ya baik gitu baik kan, tapi caranya itu loh kadang-kadang suka bikin kesal. Ibarat nya kita ga dikasih kebebasan gitu. Juga hmm apa ya, curigaan gitu orangnya. Kami kan itu kak emm ga dikasi pacar-pacaran, belum boleh lah gitu. Nah kan udah dilarang tuh, udah dituruti, tapi kek di curiga-curigai gitu loh kak. Kesal kali pokoknya eee kalo udah nyangkut masalah gitu-gitu. Tapi apa ya, gitu-gitu sebenarnya ya mamak sayang gitu kan sama kami tapi ya kek gitulah L.S.

Selain itu L.S juga mengaku bahwa sebagai anak pertama L.S selalu ditekankan untuk berhasil agar adik-adiknya kelak ikut berhasil. Dalam masalah pendidikan orangtua L.S sangat ketat dengan masalah pendidikan. Orangtua L.S sering bertanya mengenai nilai akademik L.S.

“Iya lah kak, apalagi anak pertama ini kan ya eee emang jadi beban kali. Dari dulu bilanganya kek kau harus berhasil biar berhasil juga orang adek-adek. Ya siapa juga yang mau gagal kan kak, tapi caranya itu loh eee yang nekan-nekan gitu tuh terus. Itu yang bikin males, capek.

“Hmm lebih ke nanyak nilai aja sih kak. Kek misal kapan ujian kalian ? atau berapa nilai mu ? emm kalo waktu SD gitu kek nanya juara berapa, ranking berapa gitu. Baru tanya-tanya kalo si ini ranking berapa? kalo si itu ranking berapa ? eee kalo misalnya apa kan kak, eee apa kalo misal aku lebih rendah ya dibilang kok bodok kali kau, si ini aja bisa kenapa kau enggak, yang bodok an, ya kek kek gitu lah kak” – I.S

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan Arun dan Chavan (2009) diketahui bahwa ada keterkaitan antara stres akademis dengan ide bunuh diri dan tindakan menyakiti diri sendiri. Yuniar (2020) menyebutkan bahwa kondisi fisik, kondisi psikologis serta tekanan lingkungan sosial turut memengaruhi keinginan para mahasiswa untuk melakukan tindakan bunuh diri. Ditambah lagi kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas kampus seperti tugas harian, tugas praktek hingga skripsi. Tekanan-tekanan tersebut akhirnya menyebabkan stres dan ketika dirasa tidak sanggup dalam menyelesaikan permasalahan dengan dosen dan lingkungan, maka mahasiswa sangat rentan mengambil tindakan bunuh diri (Yusuf, 2020).

Angka bunuh diri karena tekanan stres akademik terjadi di Korea Selatan dengan menempati ranking tertinggi ke-10 di dunia. Menurut *World Population Review* pada 2018, kasus bunuh diri yang cukup tinggi di Korea Selatan sebagian besar dikarenakan keluarga yang cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis. Ketika gagal untuk mencapai target 'juara' yang diterapkan orang tua, anak umumnya akan mengalami stres berat dan merasa

memalukan keluarga. Akibatnya anak bisa saja melakukan tindakan bunuh diri.

Toero, Nagy, Sawaguchi, dan Sotonyi (dalam Ang dan Huan, 2006) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tekanan akademis dengan perilaku bunuh diri pada remaja dan dewasa awal. Lebih lanjut, sebuah studi yang dilakukan oleh American College Health Association pada tahun 2001 (Hirsch, Conner, dan Duberstain, 2007) menunjukkan bahwa 9,5% dari mahasiswa memiliki pikiran serius untuk bunuh diri dan 1,5% dari total tersebut dilaporkan telah melakukan percobaan bunuh diri. Tekanan akademis, IPK tidak memuaskan, hubungan yang tidak baik dengan dosen, orangtua dan teman, bahkan masalah yang sering terjadi dalam skripsi sering menjadi faktor pemicu ide bunuh diri pada mahasiswa. Teddy (2019) mengungkapkan bahwa berdasarkan sebuah penelitian yang pernah dilakukan pada mahasiswa semester satu perguruan tinggi di Kota Bandung ditemukan 30,5 persen mahasiswa depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen telah mencoba bunuh diri seperti cutting, loncat dari ketinggian, dan gantung diri. Menurut Teddy, perilaku bunuh diri merupakan puncak dari berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa (Kompas.com, 2019).

Hal ini sejalan dengan fenomena yang saat ini marak terjadi, seperti kasus seorang mahasiswa berusia 23 tahun yang ditemukan bunuh diri di bangunan kosong sekitaran rumahnya (diambil dari bukamata news, 2020). Mahasiswa tersebut bunuh diri dengan cara gantung diri. Diketahui bahwa mahasiswa tersebut bunuh diri karena tidak kuat menyelesaikan proposal penelitiannya yang terus

menerus diminta revisi oleh dosen pembimbingnya. Hal tersebut membuatnya menjadi stres sampai akhirnya memutuskan bunuh diri.

Kasus lainnya juga telah terjadi baru-baru ini. Seorang mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi yang ada di Malang terkonfirmasi melakukan percobaan bunuh diri (detikNews, 2021). Mahasiswa tersebut berencana mengakhiri hidupnya dengan melompat dari Jembatan Soekarno-Hatta. Beruntung, aksi tersebut dapat digagalkan oleh polisi yang sedang lalu lintas. Setelah di cari tahu lebih lanjut, diketahui bahwa mahasiswa tersebut melakukan percobaan bunuh diri karena takut khawatir tidak dapat lulus kuliah tepat waktu. Faktor ekonomi dan kematian ibunya juga turut menjadi pemicu mahasiswa tersebut melakukan percobaan bunuh diri. Kasus bunuh diri lain juga terjadi Yogyakarta. Seorang mahasiswa semester 5 bunuh diri di kamar kostnya (CNN Indonesia, 2021). Mahasiswa tersebut tidak kuat dengan tugas kuliah yang terlalu banyak dan merasa stres sampai akhirnya memutuskan bunuh diri dengan meminum potas (racun) ikan. Selain itu, ada pula kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa bersuku Batak. Seorang mahasiswa teknik bersuku Batak Toba dikonfirmasi telah melakukan bunuh diri di kamar kosnya (Tribun Medan, 2016). Dan pada awal tahun 2017 diketahui seorang mahasiswa Politeknik Medan yang bersuku Batak telah melakukan bunuh diri dengan gantung diri (Siallagan, 2017). Hal ini membuktikan bahwa tindakan bunuh diri bisa dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang ras dan suku bangsa, tak terkecuali pada seorang yang bersuku Batak dimana suku ini sering dinilai sebagai suku yang “Keras dan Tegap”.

Berdasarkan data-data yang diperoleh, penelitian ini penting dilakukan

karena minimnya penelitian di Indonesia terkait tekanan stres akademis dan ide bunuh diri. Minimnya pengetahuan dan perhatian keluarga, diri sendiri bahkan pemerintah terkait stres akademis dapat membuat percobaan bunuh diri terus bertambah. Sementara itu, tekanan dan ekspektasi yang didapatkan mahasiswa dari lingkungan, orangtua bahkan diri sendiri terus meningkat. Tekanan-tekanan ini dapat menjadi stressor pemicu ide bunuh diri pada mahasiswa. Kekhawatiran peneliti terkait hal ini telah menggerakkan peneliti melakukan penelitian terkait pengaruh stres akademis terhadap ide bunuh diri. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan positif dan pengetahuan baru terkait gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa Suku Batak yang mengalami stres akademik.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa Suku Batak yang mengalami stres akademik”?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ialah untuk mengetahui gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa suku batak yang mengalami stres akademik.

1.4. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam ilmu psikologi, terutama bidang klinis, sosial dan pendidikan mengenai gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa Suku

Batak yang mengalami stres akademik.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi masyarakat tentang stres yang dihadapi mahasiswa di perkuliahan dan relasinya dengan ide bunuh diri. Peneliti berharap agar melalui hasil penelitian ini, para mahasiswa lebih mengenali dirinya sendiri dan mampu melakukan penanganan stres, alih-alih melakukan aksi bunuh diri saat merasa stres terhadap perkuliahan.

Peneliti juga berharap, agar melalui informasi dalam penelitian ini, masyarakat dapat memberikan dukungan lebih kepada anggota keluarga atau orang disekitar yang mengalami stres akademis. Lebih dari itu, peneliti juga berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan pertimbangan kepada kampus-kampus untuk lebih mempertimbangkan kesehatan mental para mahasiswa, salah satunya dengan menyediakan jasa konseling pada kampus bahkan fakultas.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1. Bunuh Diri

2.1.1. Pengertian Bunuh Diri

Bunuh diri (*Suicide*), memiliki arti dalam bahasa latin “sui” yang berarti diri sendiri (self), dan “cide” yang berarti membunuh (kill), sehingga *suicide* adalah membunuh diri sendiri. Munith (2015) berpendapat, bunuh diri merupakan suatu upaya yang disadari dan bertujuan untuk mengakhiri hidup, dimana individu secara sadar berhasrat dan berupaya melaksanakan hasratnya untuk mati. Bunuh diri juga diartikan sebagai kematian yang disebabkan oleh luka, keracunan atau mati lemas yang memiliki adanya cedera yang disebabkan oleh diri sendiri dan tindakan tersebut dilakukan untuk mengakhiri hidup sendiri (CDC dalam Nolen-hoeksema, 2014).

Email Durkheim, seorang sosiolog dari Perancis, memandang bunuh diri sebagai masalah sosial, dan tertarik dengan fakta sosial, seperti kelompok religius dan partai daripada aspek psikologis atau biologisnya. Sementara Freud, seorang ahli psikologi, berpendapat bahwa individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri memiliki perasaan marah kepada orang lain yang tidak dapat diungkapkan sehingga akhirnya perasaan tersebut berbalik ke diri sendiri. Selaras dengan pendapat Freud, teori psikodimanik (Nevid dkk, 2003) turut menjelaskan bahwa individu dengan perilaku bunuh diri tidak akan mengekspresikan perasaan marah

pada sebuah pesan kematian atau semacamnya, karena individu tidak bisa mengekspresikan perasaan marah tersebut sehingga berbalik ke dirinya.

Perilaku bunuh diri didefinisikan oleh *American Psychiatric Association* (APA) sebagai upaya yang merugikan diri sendiri dengan hasil yang fatal disertai bukti bahwa orang tersebut ingin mati (Jacobs, 2003). Individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri memiliki emosi keputusasaan dan ketidakberdayaan (Shneidman, dalam Davidson dkk, 2006).

Bunuh diri merupakan tindakan yang secara sadar dan sengaja dilakukan untuk mengakhiri hidupnya sebagai satu-satunya jalan untuk menyelesaikan konflik yang terjadi dalam kehidupannya dengan cara dan waktu yang ditentukan oleh dirinya sendiri. Menurut Linehan (dalam Davidson dkk, 2006), seseorang yang melakukan tindakan bunuh diri telah hilang harapan dan merasa tidak ada jalan keluar lain untuk masalah-masalah yang dihadapi mereka.

Berdasarkan data WHO pada tahun 2019, 800.000 jiwa dinyatakan meninggal akibat bunuh diri. Berdasarkan data tiap tahun, 1.000 mahasiswa Amerika bunuh diri di rentang usia 18–26 tahun (Nursing College-Ohio State University, 2015). Kemudian, pada data di Indonesia ditemukan bahwa angka kematian nasional pada tahun 2016 akibat bunuh diri tercatat sebanyak 1.800 kasus.

2.1.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Bunuh Diri

Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang melakukan tindakan bunuh diri, seperti ;

1. Religi
2. Jenis kelamin
3. Pendidikan
4. Profesi
5. Doktrin
6. Usia

Hal-hal ini memaksa seseorang untuk melakukan bunuh diri. Rasa frustrasi, ambivalensi dan perasaan sedih dari hal-hal tersebut menyebabkan seseorang memiliki pikiran untuk bunuh diri. Kartono (2000) menjelaskan bahwa tindakan melakukan bunuh diri banyak terjadi di usia pubertas, remaja akhir hingga usia pertengahan.

2.1.3. Karakteristik Kecenderungan Bunuh Diri

Orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri, kemungkinan besar akan kembali melakukan percobaan bunuh diri, kecuali jika masalahnya sudah teratasi. Untuk itu perlu dipahami karakteristik kecenderungan dari bunuh diri. Santrock (2003) telah menjabarkan tanda-tanda awal seseorang melakukan bunuh diri, antara lain :

1. Individu melakukan ancaman untuk bunuh diri
2. Individu sudah pernah mencoba bunuh diri sebelumnya.
3. Individu mengalami depresi (perasaan putus asa, harga diri rendah, dan cenderung menyalahkan diri sendiri)
4. Terjadi peristiwa kehilangan dalam kehidupannya seperti kehilangan anggota keluarga, binatang peliharaan atau kekasih akibat kematian, perceraian, diabaikan atau putusnya suatu hubungan.

5. Individu merasa tertekan dalam hidupnya dan kurang mendapatkan afeksi dan dukungan emosional dari orang sekitarnya.
6. Individu mengalami gangguan tidur, kebersihan diri dan kebiasaan makan.
7. Individu kehilangan minat secara tiba-tiba terhadap aktivitas yang disukai atau aktivitas yang menjadi rutinitas.
8. Terjadi pola perubahan tingkah laku yang dramatis pada individu, seperti seseorang yang biasanya periang tiba-tiba menjadi pemurung dan penyendiri.
9. Individu menarik diri dari lingkungan sekitar dan merasa disingkirkan oleh orang yang berarti baginya.
10. Adanya serangkaian kecelakaan atau tingkah laku beresiko yang tidak terencana.

Dalam hal ini, resiko tindakan bunuh diri pada seseorang akan meningkat lebih besar jika karakteristik bunuh diri semakin hari semakin tampak jelas.

2.2. Ide Bunuh Diri

2.2.1. Pengertian Ide Bunuh Diri

Sebelum lebih jauh pada tahapan bunuh diri, ada tahapan yang terlebih dahulu dilalui, yaitu ide bunuh diri. Captian (2013) berpendapat bahwa ide bunuh diri merupakan fase atau proses sebelum terjadinya tindakan bunuh diri, yang dilalui tanpa melakukan aksi atau tindakan apapun untuk bunuh diri. Bantjes et al (2017) menyatakan ide bunuh diri adalah pikiran negatif yang membuat seseorang memikirkan tentang kematian pada dirinya tanpa atau belum adanya niat untuk

mengambil langkah mengakhiri hidupnya sendiri. Ide bunuh diri dapat terjadi suatu waktu dan mengarahkan diri untuk terlibat dalam perilaku untuk mengakhiri hidup. Wilburn dan Smith (2005) menjelaskan bahwa ide bunuh diri merupakan pikiran mengganggu yang dimiliki individu untuk mengakhiri hidupnya. Ide bunuh diri adalah suatu pikiran untuk melakukan bunuh diri, baik itu disimpan sendiri maupun disampaikan pada orang lain. Fortinash & Worret (2012) mengatakan bahwa ide bunuh diri dapat meliputi pemikiran atau fantasi untuk bunuh diri atau melukai diri sendiri yang diekspresikan secara verbal, disalurkan melalui tulisan atau seni dengan maksud untuk menunjukkan atau memperlihatkan ide bunuh diri. Beck, Kovacs, dan Weissman (1979) mengenalkan istilah *suicide ideators*, merupakan individu yang telah memiliki rencana dan keinginan bunuh diri, namun belum merealisasikannya kedalam tindakan atau upaya bunuh diri. Ide bunuh diri dapat berpotensi mendorong individu melakukan tindakan bunuh diri jika individu tersebut tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan (Klonsky & Saffer, 2017).

2.2.2. Jenis-jenis Ide Bunuh Diri

Berdasarkan Simon (2014) ide bunuh diri terbagi atas 2 jenis, antara lain :

a. Ide Bunuh Diri Pasif

Ide bunuh diri pasif memiliki pengertian dimana seseorang berharap mati, namun sebenarnya tidak memiliki rencana untuk bunuh diri. Pada ide bunuh diri pasif, seseorang membayangkan dirinya seperti terbaring mati, tertidur tanpa bangun lagi dan meninggal dalam kecelakaan mobil.

b. Ide Bunuh Diri Aktif

Ide bunuh diri aktif memiliki pengertian dimana seseorang tidak hanya memikirkan tentang bunuh diri, tetapi memiliki niat untuk bunuh diri, termasuk merencanakan bagaimana melakukannya. Pada ide bunuh diri aktif, seseorang sampai berfantasi tentang bagaimana cara melukai dirinya sendiri dan melakukan tindakan bunuh diri .

2.2.3. Aspek-aspek Yang Mempengaruhi Ide Bunuh Diri

Menurut Beck (1979) terdapat tiga aspek bunuh diri yang diukur dalam skala ide bunuh diri, antara lain :

1. 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.

2. Rencana spesifik bunuh diri

Adapun komponen ini mencakup adanya keinginan untuk melakukan suatu upaya bunuh diri dan memiliki pemikiran tentang rencana bunuh diri.

3. 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.

2.3. Stres Akademik

2.3.1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Potter & Perry (2015), stres merupakan suatu respon dalam menyelesaikan masalah dan tantangan kehidupan yang dialami setiap orang sebagai bentuk adaptasi untuk tetap bertahan. Lebih lanjut, Hardjana (1994) memaparkan bahwa stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuan seorang yang mengalami stres dalam menghadapi *stressor*, baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut. *Stressor* adalah stimulus dari luar yang dapat memunculkan atau menjadi penyebab stress bagi seseorang. Masalah-masalah keluarga, pertemanan, perceraian, percintaan, keuangan bahkan masalah dalam akademis dapat menjadi sumber stres.

Seseorang memiliki ide untuk bunuh diri karena merasa bahwa hidupnya menjenuhkan, kosong, dan membosankan (Mehrabian dan Weinstein, dalam Nevid dkk, 2003). Seseorang yang memiliki ide bunuh diri kemungkinan merasa kehilangan harapan dikarenakan stress yang berkepanjangan. Salah satu stress yang mungkin dialami oleh individu ialah stress dalam akademik. Stres akademik merupakan stres yang biasanya dialami oleh para pelajar khususnya dalam hal ini mahasiswa.

Bagi mahasiswa, masa perkuliahan menjadi salah satu sumber stres. Banyaknya tugas dan beragam tuntutan dari lingkungan perkuliahan tak ayal

menjadi pergumulan bagi para mahasiswa. Belum lagi beban dari orangtua, lingkungan sekitar bahkan diri sendiri yang menginginkan lulus cepat dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik, masalah keuangan yang menipis, usaha mendapatkan relasi yang luas, hingga usaha mendapatkan hati dan waktu dosen dalam proses pembuatan skripsi, membuat para mahasiswa menjadi stres. Stres inilah yang akhirnya menjadi akar timbulnya ide bunuh diri pada mahasiswa.

Para peneliti mengungkapkan ada beberapa penyebab ide bunuh diri pada mahasiswa. Problem sosial, keputusasaan, tidak adanya keinginan untuk hidup, permasalahan akademis dan faktor-faktor interaktif lainnya merupakan faktor penyebab ide bunuh diri yang sering terjadi (Furr, Westefeld, McConnel, dan Jenkins, 2001). Permasalahan mengenai nilai ataupun peringkat dalam suatu kegiatan akademik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dengan ide bunuh diri hingga tindakan bunuh diri. Kadangkala, perkuliahan menjadi sebuah tekanan bagi para mahasiswa. Tuntutan akademis dengan segala permasalahan yang mengikuti sering membuat para mahasiswa menjadi stres dan frustrasi, dimana hal ini bisa menjadi akar dari munculnya ide untuk bunuh diri. Misram dan Castillo, 2004 berpendapat bahwa pengalaman ataupun peristiwa yang terjadi di universitas, termasuk tuntutan akademis, memiliki potensi untuk menjadi faktor ide bunuh diri pada mahasiswa.

Di Amerika, tercatat 10.000 mahasiswa melakukan bunuh diri, dan perilaku bunuh diri di usia dewasa muda lebih besar pada tingkatan mahasiswa daripada orang yang tidak melanjutkan pendidikan kuliah pada rentang usia yang

sama (Coleman, 1972). Stres yang dialami mahasiswa ini disebut sebagai stres akademis. Dalam *Suicide Prevention Resource Center* yang dituliskan oleh Simbolon, 2015 disebutkan bahwa satu dari empat orang yang mengalami stres dan depresi melakukan bunuh diri.

Stres akademik didefinisikan oleh Wilks (2008) sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri yang rendah. Govaerts & Gregoire (2004) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik. Dalam hal ini, mahasiswa harus berusaha menangani stres akademis yang muncul agar tidak terjadi terus-menerus. Menurut Nandamuri & Gowthami, (2011), stres yang tidak terselesaikan dengan coping yang benar dapat menjadi sesuatu yang berbahaya karena bisa membuat seseorang menjadi cemas, depresi, disfungsi sosial bahkan mempunyai niat untuk mengakhiri hidupnya. Jika tekanan dan tuntutan dapat terpenuhi, maka stres setidaknya dapat dikelola secara positif (Folkman dalam Azmy dkk, 2017).

2.3.2. Faktor-faktor Stres Akademik

Taylor (2003) mengungkapkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal (Kepribadian) , meliputi :

1. Afek. Afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres.
2. Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting). Kepribadian *hardiness*

meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa diri memiliki kemampuan dan dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan diri sendiri.

3. Optimisme. Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi stres. Sebaliknya, sikap yang pesimis membuat seseorang lebih gampang merasa stres.
4. Kontrol psikologis. Kontrol diri dalam menghadapi stres dapat membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif. Dan sebaliknya.
5. Harga diri. Harga diri yang rendah membuat seseorang merasa rendah diri dan stres.
6. Strategi coping. Coping atau strategi mengatasi stress berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Coping stres yang rendah dapat memicu frustrasi yang berujung bunuh diri.

2. Faktor Eksternal

1. Waktu dan Uang. Merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor dan juga hal yang dapat menyebabkan stres.
2. Pendidikan. Latar belakang pendidikan mempengaruhi cara individu dalam menghadapi kondisi stress.
3. Standar hidup. Standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya. Standar yang terlalu tinggi dengan realitanya dapat menjadi sumber stres.

4. Dukungan sosial. Merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor.
5. Stessor. Merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

2.3.3. Aspek Stres Akademik

Stres akademis yang terus berlanjut dampak memberikan efek negatif pada mahasiswa. Safino dan Smith (2014) menyatakan ada empat aspek dari stres, yaitu aspek kognitif, aspek fisiologis (fsik), aspek emosional dan aspek perubahan perilaku. Stres dampak kognitif yang dapat ditimbulkan akibat stres akademis ini antara lain menurunnya kemampuan akademis, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, penurunan rasa percaya diri, cemas akan masa depan, tidak dapat mengambil keputusan, takut akan kegagalan bahkan mengalami depresi. Dampak stres akademis pada fisik dapat menyebabkan tangan berkeringat secara berlebihan, gemetar, sering buang air kecil, merasa mual, mudah merasa lelah, bibir kering, dan rentan mengalami sakit. Dampak emosional dari stres akademis seperti perasaan yang mudah marah, mudah cemas, murung dan merasa takut).

Selain itu, stres akademis juga dapat menimbulkan perubahan tingkah laku bagi para mahasiswa, seperti menarik diri dari lingkungan, merokok, mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang, ketidakseimbangan emosional sehingga mudah menangis tanpa alasan, tidur dan makan terlalu sedikit atau

menjadi terlalu banyak, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen, hingga pikiran untuk melakukan bunuh diri.

2.4. Suku Batak

Indonesia merupakan negara yang memiliki berbagai macam suku dan etnik yang hidup saling berdampingan, dimana setiap daerah memiliki nilai dan normanya masing-masing yang akan membentuk masyarakatnya sesuai dengan kebudayaannya. Salah satu etnik yang “menonjol” dan sangat dikenal oleh etnik lain karena keunikan dan ciri khas nya adalah Suku Batak. Suku Batak terkenal dengan konsep “harga diri” yang selalu ingin menjadi “nomor satu”. Hal ini dapat dilihat dari cara hidup kelompok etnik suku Batak yang suka hidup berpindah-pindah untuk mempertahankan kehidupan mereka demi mencari kemakmuran di tempat lain (Kraemer, 2013).

Suku Batak memiliki filosofi-filosofinya tersendiri yang kebanyakan mengarah pada penekanan kemakmuran dan pendidikan anak. Seperti rumah adat suku Batak, yang atap depannya lebih tinggi dari atap belakang. Hal ini mengandung filosofi bahwa anak harus tinggi tinggi daripada orangtuanya, atau dalam Bahasa Bataknya sering disebut *panangkokhon ma ianakhon sian natorasna*. Artinya, anak lah yang harus dikedepankan, agar lebih maju dan mengharumkan nama orangtua (Purba, 2017). Filosofi lain sangat melekat dan sering dikumandangkan oleh suku Batak ialah *Hamoraon* (Kekayaan), *Hagabeon* (banyak keturunan), dan *Hasangapon* (kehormatan) (Simanjuntak, 2011).

Kelompok suku Batak mengakui bahwa mereka akan dapat melaksanakan tujuan dari filosofi atau nilai-nilai dari budaya yang dianut dengan mengedepankan pendidikan anak dan melaksanakannya dalam menggapai tujuan pandangan hidup. Pendidikan merupakan anak tangga dalam mencapai segala tujuan yang kita inginkan. Pentingnya pendidikan sering dikaitkan dengan status dan kedudukan manusia. Suku Batak dipandang sebagai etnik yang berbeda dengan etnik lainnya, terkhusus dalam bidang pendidikan. Kelompok suku Batak sangat mempedulikan pendidikan oleh karena filosofi-filosofi yang dianut menggambarkan bahwa pentingnya menghantarkan keturunan menjadi orang handal. Karenanya kelompok suku Batak cukup “keras” dalam masalah pendidikan anak.

Pentingnya pendidikan bagi suku Batak membuat banyak orangtua baik dari *huta* (kampung) maupun dari kota berlomba-lomba menyekolahkan anaknya ke sekolah yang lebih tinggi daripada diri mereka sendiri. Kelompok suku batak, baik dari kelas sosial yang kaya, menengah maupun miskin tidak memiliki perbedaan dalam mewujudkan keinginan untuk memberikan pendidikan terbaik bagi anak-anaknya. Segala upaya akan diusahakan sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing. Simanjuntak (2011) berpendapat bahwa tidak ada perbedaan sikap diantara golongan pendidikan dalam usaha menyekolahkan anak. Baik orangtua yang berpendidikan maupun yang kurang berpendidikan memiliki keinginan yang keras dalam menyekolahkan anak-anaknya ke sekolah yang lebih tinggi.

Konsep tentang Hamoraon, Hagabeon dan Hasangapon (3H) begitu mengkrystal di dalam kehidupan kelompok suku Batak. Tiga kesatuan tujuan utama kelompok suku batak ini tertuju pada *sahala* yaitu, *hasangapon* yang artinya kehormatan yang dicapai lewat pendidikan, *hamoraon* yang artinya kekayaan dan *hagabeon* yang artinya kebahagiaan atau memiliki keturunan. Tidak ada urutan prioritas dari ketiga nilai tersebut. Namun diyakini bahwa *Hasangapon* (kemuliaan dan kehormatan) merupakan kedudukan seseorang dalam lingkungan masyarakat. *Hasangapon* (kemuliaan, kewibawaan, kharisma) diyakini dapat menjadikan kelompok suku batak memiliki suatu nilai utama yang memberi dorongan kuat untuk meraih kejayaan (Simangunsong, 2018). Nilai ini memberi dorongan kuat, lebih-lebih pada kelompok etnik Batak Toba pada zaman modern ini untuk meraih jabatan dan pangkat yang memberikan kemuliaan, kewibawaan, kharisma dan kekuasaan. Nilai yang diyakini dari *Hasangapon* inilah yang membuat para orangtua dari suku Batak cukup keras dalam urusan pendidikan anak-anaknya.

Karakter orangtua suku batak yang “keras” dalam mendidik anak memiliki maksud agar anak – anaknya tidak tumbuh menjadi individu yang manja melainkan dapat tumbuh menjadi pribadi yang kuat/tangguh dan dapat tumbuh menjadi manusia yang mampu berdiri di kakinya sendiri. Ini adalah harapan yang baik. Namun penerapan karakter keras dalam pola asuh orang batak tak selamanya memberikan dampak positif. Anak yang dibentuk dengan pola asuh keras, justru sebaliknya dapat memicu anak menjadi pribadi yang rapuh. Anak akan menjadi pribadi yang tampak memiliki karakter kuat di depan orangtuanya, namun rapuh

di dalam. Para anak dari kelompok suku batak cenderung akan selalu berusaha menyimpan masalahnya sendiri untuk mempertahankan *image* tangguh yang telah dibentuk oleh orang tuanya tersebut.

Keinginan untuk memberikan pendidikan terbaik pada anak kadangkala membuat orangtua suku batak menjadi terlalu sibuk dengan pekerjaannya dan lupa bahwa anak juga membutuhkan orangtua untuk berbagi cerita. Kurangnya waktu orangtua membuat anak dari suku batak kesulitan untuk membagikan apa yang mereka rasakan, sehingga mereka akan menyimpan segala emosi dalam dirinya sendiri. Hal ini akan terus berkelanjutan hingga anak menjadi dewasa. Dan ketika segala emosi telah terus-menerus dipendam dalam diri, berpadu dengan masalah-masalah lain yang muncul, seperti masalah stres akademik misalnya, dapat menjadikan anak merasa depresi dan bukan tidak mungkin untuk mulai berpikir kea rah bunuh diri.

Ketika nilai-nilai budaya diwariskan oleh orang tua Batak Toba kepada anak-anaknya dan mendorong untuk mewujudkan nilai-nilai tersebut, maka nilai tersebut dapat menjadi sumber motivasi bagi anak untuk berprestasi. Namun disisi lain kondisi ini dapat menjadi sumber *stressor* (tekanan) yang dapat memicu munculnya perilaku bunuh diri pada anak ketika dirasa harapan orang tua terlalu tinggi dan anak tidak mampu mencapainya.

2.5. Hasil Penelitian Terdahulu

Stres telah dikaitkan dengan hasil seperti bunuh diri, perilaku kekerasan, atau bahkan penarikan sosial dan kebutuhan untuk mengatasi masalah harus

dilihat sebagai hal yang mendesak. Berdasarkan hasil penelitian stres akademik, peneliti telah mengidentifikasi stresor sebagai terlalu banyak tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother dan Warn, 2003), hubungan yang buruk dengan mahasiswa atau dosen lain, keluarga atau masalah di rumah. Stresor tingkat institusional (universitas) adalah ruang kuliah yang penuh sesak (Ongori, 2007; Awino dan Agolla, 2008), sistem semester, dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik.

Saat ini, bunuh diri dianggap sebagai penyebab kematian paling umum kedua pada remaja di negara-negara industri. Dalam penelitian yang dilakukan Priti Arun & Bs Chavan (2009), ditemukan bahwa tidak ada perbedaan usia, jenis kelamin, pekerjaan ayah, saudara kandung, jenis keluarga, agama dan aspek memiliki penyakit medis dalam hal ide bunuh diri. Lebih lanjut lagi, ditemukan bahwa pola persahabatan dan hubungan dengan orangtua memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan ide bahkan tindakan bunuh diri. Sementara kegagalan dalam cinta memiliki kontribusi sebesar 11% sebagai penyebab seseorang mencoba melukai diri dengan sengaja.

Seon Uk dan Mi Kyeong (2018) menyatakan mahasiswa rentan berpikir untuk bunuh diri secara emosional sebagai bentuk jalan pintas untuk menyelesaikan masalah. Hal ini disebabkan oleh masa transisi yang signifikan karena jauh dari rumah, dukungan sosial yang kurang, penyesuaian dengan lingkungan baru, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan sehingga dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri (Governor State University, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan Grace Angel dkk (2021) ditemukan bahwa terdapat

hubungan antara stres akademis dengan ide bunuh diri pada mahasiswa yang signifikan dan kedua variabel positif sehingga menunjukkan jika mahasiswa memiliki stres akademis yang tinggi maka ide bunuh diri mahasiswa juga tinggi begitupun sebaliknya (Ayudanto, 2018).

2.6. Gambaran Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Suku Batak Yang Mengalami Stress Akademik

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak pernah luput dari permasalahan. Relasi dengan lingkungan, beban yang didapatkan dari tugas-tugas, serta kendala dalam pemenuhan kebutuhan merupakan gambaran umum dari permasalahan yang dialami individu. Masalah-masalah yang dialami tersebut bisa menyebabkan tekanan dan membuat individu mengalami stres. Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017).

Dikenal sebagai *agent of change* (agen perubahan), mahasiswa juga kerap kali memiliki masalah dalam proses akademis. Tuntutan IPK, tugas-tugas yang dirasa terlalu berat, hingga tuntutan-tuntutan kurang realistis dari orangtua terkait dengan nilai dan prestasi akademis mahasiswa di perkuliahan memberikan beban tersendiri pada para mahasiswa. Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri yang rendah. Lebih lanjut, Govaerts & Gregoire (2004) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik.

Stres akademik yang terus berlangsung dapat berujung pada ide bunuh diri. Arun dan Chavan (2009) menyebutkan bahwa ada keterkaitan antara stres akademis dengan ide bunuh diri dan tindakan menyakiti diri sendiri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ang dan Huan (2006) juga mengungkapkan hal yang serupa bahwa stres akademis berkorelasi dengan depresi dan ide bunuh diri. Penelitian terdahulu terkait stress akademis dengan ide bunuh diri juga dilakukan oleh Grace Angel dkk (2021). Penelitian tersebut dilakukan pada 250 mahasiswa keperawatan Universitas Swasta yang ada di Tangerang dengan rentang usia 18-24 tahun dengan hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa yang signifikan dengan p value 0,048 dan nilai korelasi positif antara tingkat stres dan ide bunuh diri yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka ide bunuh diri juga meningkat begitu juga sebaliknya.

Bunuh diri merupakan tindakan yang serius. Mahasiswa yang mengalami stres akademis rentan mengalami ide bunuh diri yang berujung pada tindakan bunuh diri. Untuk itu pendidik harus lebih memperhatikan pendidikan dan pola komunikasi yang tepat untuk mempersiapkan mahasiswa terjun ke masyarakat. Meskipun banyak mahasiswa yang mampu menyelesaikan studi dengan baik dan sukses dalam kehidupan profesionalnya, namun tidak sedikit pula mahasiswa yang justru gagal dan berakhir dengan depresi atau bunuh diri. Dalam dunia akademis, penting bagi dosen untuk menjadi salah satu tokoh pencegah dan mengantisipasi maraknya kasus bunuh diri oleh mahasiswa. Dosen harus mengenali karakteristik mahasiswanya, memfasilitasi *emotional wellbeing*

mahasiswa, menjaga keterhubungan dan rasa saling memiliki, memiliki komunikasi dengan pola positif dan melibatkan mahasiswa dan *peer* groupnya dan pengawasnya baik intra maupun ekstrakurikuler (Marraccini & Brier, 2017; Whitlock, Wyman, & Moore, 2014) agar mahasiswa tidak merasa sendiri dalam lingkaran “setan” yang ada dalam pikiran mereka : tugas, ujian, skripsi, laporan, dan hal - lain yang menjadi kegiatan rutin.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian kualitatif. Menurut Boydan dan Taylor (dalam Sugiyono, 2012) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Poerwandari (2007) menjelaskan bahwa pendekatan yang sesuai untuk penelitian yang tertarik dalam memahami manusia dengan segala kompleksitasnya adalah penelitian kualitatif. Denzin dan Lincoln (dalam Yusuf, 2015) menekankan bahwa dalam penelitian kualitatif menggunakan dua pendekatan, yaitu interpretatif dan naturalistik. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian kualitatif dilakukan dengan mempelajari sesuatu dalam setting alami subjek penelitian, dan mencoba membuat pengertian atau interpretasi fenomena dalam konteks makna subjek.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, tindakan yang secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang dialami dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas maka peneliti menilai bahwa pendekatan kualitatif dipandang sebagai pilihan yang paling tepat digunakan untuk mengetahui gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Menurut peneliti, metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini dapat menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dan perilaku yang dapat diamati sehingga data-data tersebut dapat digunakan untuk mengetahui gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Peneliti juga tertarik menggunakan penelitian kualitatif ini karena peneliti meyakini bahwa setiap mahasiswa memiliki ketahanan mental yang berbeda dalam mengatasi stres akademik yang dialami dimana tidak semua mahasiswa yang mengalami stres akademik memiliki ide untuk bunuh diri.

3.2. Unit Analisis

Unit analisis merupakan sesuatu yang berkaitan dengan fokus yang diteliti. Unit analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu. Individu yang dijadikan unit analisis dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki ide bunuh diri karena stress akademik.

3.3. Subjek Penelitian

3.3.1. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan individu dengan kriteria:

- Mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi yang ada di Indonesia

- Mahasiswa bersuku Batak
- Mahasiswa yang mengalami stress akademik

3.3.2. Jumlah Subjek Penelitian

Menurut Lincoln dan Guba (dalam Sugiyono, 2012) penentuan sampel dalam penelitian kualitatif (naturalistik) sangat berbeda dengan penentuan sampel dalam penelitian konvensional (kuantitatif). Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif tidak didasarkan perhitungan statistik. Sampel yang dipilih berfungsi untuk mendapatkan informasi yang maksimum, bukan untuk digeneralisasikan. Dalam penelitian ini, jumlah responden atau subjek yang direncanakan adalah dua orang mahasiswa bersuku Batak yang memiliki ide bunuh diri karena stres akademik.

3.3.3. Informan Penelitian

Penelitian ini membutuhkan informan dengan maksud agar peneliti dapat memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai subjek yang akan diteliti. Adapun yang akan menjadi informan pada penelitian ini adalah keluarga, saudara dan teman dekat dari subjek.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan penelitian kualitatif yang terbuka dan luas, teknik pengumpulan kualitatif sangat beragam, disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian serta sifat objek yang diteliti. Lofland & Lofland (dalam Moleong,

2006) menyatakan bahwa sumber data dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata atau tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan data yang digunakan antara lain :

1. Observasi

Metode observasi merupakan sebuah metode pengumpulan data dengan turun langsung ke lapangan untuk mengamati hal hal yang berkaitan dengan proses pengumpulan data yang meliputi perilaku subjek secara luas, mengamati berbagai interaksi dan mengeksplorasi topik topik yang akan diteliti.

2. Wawancara

Wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan untuk memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan subjek atau informan yang diwawancarai, dengan atau tanpa panduan atau pedoman wawancara.

Adapun alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara digunakan agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pedoman wawancara ini juga sebagai alat bantu untuk mengkategorisasikan jawaban sehingga

memudahkan pada tahap analisa data. Pedoman ini disusun tidak hanya berdasarkan tujuan penelitian, tetapi juga berdasarkan teori yang berkaitan dengan masalah yang ingin dijawab.

b. Lembar Persetujuan Wawancara

Lembar persetujuan wawancara digunakan agar responden mengerti tujuan wawancara, bersedia menjawab pertanyaan yang diajukan, mempunyai hak untuk mengundurkan diri dari penelitian sewaktu-waktu serta memahami bahwa hasil wawancara adalah rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian

c. Alat Perekam (*tape recorder*)

Alat perekam ini digunakan untuk memudahkan peneliti untuk mengulang kembali hasil wawancara yang telah dilakukan. Selain itu, untuk memudahkan apabila ada kemungkinan data yang kurang jelas sehingga peneliti dapat bertanya kembali pada responden. Penggunaan alat perekam ini dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari responden.

d. Lembar Observasi dan Catatan Subjek

Lembar observasi dan catatan subjek digunakan untuk mempermudah proses observasi yang dilakukan. Observasi yang dilakukan bersamaan dengan wawancara. Lembar observasi antara lain memuat tentang penampilan fisik subjek, *setting* wawancara, sikap subjek pada peneliti selama wawancara berlangsung, hal-hal yang mengganggu

wawancara, hal-hal yang unik, menarik dan tidak biasa dalam wawancara serta hal yang dilakukan subjek dalam menjawab pertanyaan selama wawancara.

e. Alat Tulis

Alat tulis seperti buku catatan, pena dan lain-lain yang berfungsi untuk mencatat semua percakapan dengan sumber data.

f. Kamera

Untuk memotret saat peneliti sedang melakukan pembicaraan dengan informan atau sumber data.

3. Triangulasi

Dalam bentuk pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. William Wiersma mengartikan triangulasi dalam pengujian kredibilitas yaitu sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan teknik pengumpulan data karena menggunakan lebih dari satu perspektif sehingga kebenarannya terjamin (Sugiyono, 2018).

3.5. Teknik Pengorganisasian Dan Analisis Data

3.5.1. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian. Moleong (2006) menyebutkan tahap-tahap penelitian dalam metode kualitatif ini terdiri dari :

1. Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa persiapan sebagai berikut :

a. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian.

Mengumpulkan informasi berupa identitas subjek yang akan di tuju seperti pekerjaan, latar belakang subjek seperti riwayat pendidikan, kesehatan dan aktivitas yang dilakukan oleh subjek dengan demikian informasi yang diperoleh tersebut dapat menentukan subjek dapat menjadi subjek penelitian atau tidak layak atau tidak sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan dan teori-teori mengenai konsep diri pada pekerja sosial, serta teori-teori yang mendukung dalam penelitian ini.

b. Menyusun pedoman wawancara dan pedoman observasi.

Agar wawancara yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan pedoman wawancara berdasarkan teori yang ada.

c. Menghubungi calon responden yang sesuai dengan karakteristik responden.

Setelah peneliti memperoleh beberapa calon responden untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian, maka apabila responden bersedia peneliti kemudian menyepakati waktu wawancara bersama responden.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap persiapan penelitian dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pelaksanaan penelitian, antara lain :

a. Mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat wawancara.

Sebelum wawancara dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum wawancara dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dalam keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan wawancara yang telah dilakukan.

b. Melakukan wawancara berdasarkan pedoman wawancara.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti meminta responden untuk menandatangani Lembar Persetujuan Wawancara yang menyatakan bahwa responden mengerti tujuan wawancara, bersedia menjawab pertanyaan yang diajukan, mempunyai hak untuk mengundurkan diri dari penelitian sewaktu-waktu, serta memahami bahwa hasil wawancara adalah rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Dalam melakukan wawancara, peneliti sekaligus melakukan observasi terhadap responden.

c. Melakukan analisis data.

Bentuk transkrip verbatim yang sudah selesai kemudian dibuatkan salinan verbatim berulang-ulang untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas. Selain itu, verbatim wawancara disortir untuk memperoleh hasil yang relevan dengan tujuan dan diberi kode.

d. Memindahkan rekaman hasil wawancara kedalam bentuk transkrip verbatim

Setelah hasil wawancara diperoleh, peneliti memindahkan hasil wawancara ke data verbatim tertulis. Dengan tujuan agar peneliti paham dan mengerti alur dari permasalahan sehingga mendapatkan gambaran dari masalah yang digali terhadap responden.

e. Menarik kesimpulan dan saran.

Setelah analisis data selesai, peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab permasalahan, kemudian dengan memperhatikan hasil penelitian, dan kesimpulan data, peneliti mengajukan saran bagi subjek, lingkungan yang terkait dan bagi peneliti selanjutnya.

f. Tahap analisis data.

Semua data yang diperoleh pada saat wawancara direkam dengan alat perekam dengan persetujuan responden penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil rekaman ini kemudian atau ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis.

3.5.2. Prosedur Analisis Data

Sugiyono (2018) mendefinisikan tahap analisis data sebagai proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Tahapan menganalisis data kualitatif menurut Poerwandari (2007) antara lain :

1. Mengorganisasikan data secara sistematis untuk memperoleh data yang baik, mendokumentasikan analisis yang berkaitan dengan penyelesaian penelitian.

2. Coding dan analisis. Pertama peneliti menyusun transkrip verbatim atau catatan lapangan sedemikian rupa sehingga ada kolom yang cukup besar di sebelah kanan dan kiri transkrip untuk tempat kode-kode atau catatan tertentu, kemudian secara urut dan kontinu melakukan penomoran pada baris-baris transkrip. Selanjutnya peneliti mulai memberikan perhatian terhadap substansi data yang telah dikumpulkan.

3. Pengujian terhadap dugaan. Peneliti akan mempelajari data dan kemudian akan mengembangkan dugaan-dugaan yang juga merupakan kesimpulan sementara. Pengujian berkaitan erat dengan upaya mencari penjelasan berbeda mengenai data yang sama, dalam hal ini peneliti harus mengikutsertakan berbagai perspektif untuk memungkinkan kedalaman analisis serta untuk memeriksa terjadinya bias yang tidak disadari oleh peneliti.

4. Strategi analisis. Proses analisis dapat melibatkan konsep-konsep yang muncul dari jawaban atau kata-kata subjek maupun konsep yang dipilih atau yang dikembangkan peneliti untuk menjelaskan fenomena yang dianalisis serta untuk menjelaskan fenomena yang dianalisis. Kata kunci dapat diambil dari istilah yang disepakati oleh subjek.

5. Interpretasi yaitu upaya untuk memahami data secara lebih ekspansif dan mendalam.

3.5.3. Teknis Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan (2012) menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Kegiatan analisis data pada penelitian ini terdiri dari analisis, sebelum di lapangan dan selama di lapangan yang meujuk kepada analisis data versi Miles dan Huberman.

1. Analisis Sebelum Di Lapangan

Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi

pendahuluan, atau data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara, dan akan berkembang setelah peneliti masuk dan selama di lapangan. Jadi dapat dipahami bahwa data analisis sebelum di lapangan ini dilakukan sebagai rencana dalam penelitian yang akan dilakukan. Sehingga dalam penelitian nanti peneliti dapat memperoleh data sesuai yang diharapkan.

2. Analisis Data di Lapangan Model Miles Dan Huberman

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel.

Seperti yang dijelaskan oleh Miles and Huberman yaitu, “aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh”. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

1. Reduksi Data (*Data reduction*)

Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada

temuan. Oleh karena itu, jika peneliti dalam melakukan penelitian, menemukan segala sesuatu yang dipandang asing maka harus dijadikan sebagai perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data. Reduksi data merupakan proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Miles dan Huberman mendefinisikan penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan bahwa yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat kualitatif. Dengan *display*-kan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Jadi dengan penyajian data ini maka akan memudahkan peneliti dalam memahami apa yang terjadi dan sejauh mana data yang telah diperoleh, sehingga dapat menentukan langkah selanjutnya untuk melakukan tindakan lainnya.

3. Penarikan Kesimpulan (*verification*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan atau *erifikasi*. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak

ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan *dat*, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dalam proses analisis data, *data reduction*, *data display*, dan *verification*, merupakan sesuatu yang saling berkaitan erat, artinya ketiga alur tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Dilakukan sebelum, selama dan sesudah pengumpulan data atau penarikan kesimpulan.