

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun (Afnan dkk., 2020). Selama periode ini mahasiswa mulai mengalami perubahan penting dalam aspek kehidupan, seperti pembentukan identitas diri, mengembangkan kemandirian dan belajar mengambil keputusan, serta tanggung jawab terhadap kehidupan di masa depan (Hulukati & Djibran, 2018). Pada tahap ini mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berkembang secara akademik, tetapi juga secara sosial, emosional, dan pribadi (Alitani dkk., 2023).

Sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan, mahasiswa menghadapi beragam masalah baik secara akademik maupun non akademik (Christanti dkk., 2024). Permasalahan akademik yang dihadapi mahasiswa berupa beban studi yang berat, tugas yang menumpuk, dan persaingan dalam mencapai prestasi sedangkan permasalahan non akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, keterbatasan uang saku akibat pengeluaran tak terduga, tuntutan orang tua, dan putus cinta (Abdullah & Rinaldi, 2024).

Apabila permasalahan tersebut dialami secara bersamaan dan tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa rentan mengalami depresi dan kecemasan (Kustiani dkk., 2023). Mahasiswa yang terus-menerus merasa gagal memenuhi tuntutan akademik sekaligus menghadapi konflik keluarga yang dapat

mengembangkan perasaan tidak berharga dan putus asa (Mariyati dkk., 2023). Kegagalan dalam membangun relasi sosial juga dapat memunculkan rasa kesepian dan keputusasaan (Adinda & Prastuti, 2021). Kondisi ini semakin diperburuk ketika mahasiswa tidak mau atau tidak mampu mencari pertolongan, sehingga tekanan yang terus menumpuk tersebut pada akhirnya dapat mendorong munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup (Kustiani dkk., 2023).

Pikiran untuk mengakhiri hidup telah berkembang menjadi fenomena yang nyata, semakin mengkhawatirkan, dan terus meningkat di kalangan mahasiswa (Alitani, 2023). Lebih dari 727.000 orang meninggal akibat bunuh diri di setiap tahun dan masih banyak lagi yang mencoba untuk mengakhiri hidup dengan rentang umur 15-29 tahun secara global di tahun 2021 (World Health Organization, 2025). Penelitian Febriana dkk. (2021) menunjukkan bahwa dari 261 mahasiswa aktif di perguruan tinggi, sebanyak 18% pernah memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Data dari Pusiknas Polri juga mencatat bahwa hingga Oktober 2023, kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 971 kasus, melampaui angka tahun 2022 yang berjumlah 900 kasus (Novitayani & Nurhidayah, 2023).

Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa bunuh diri bukan sekadar isu yang bisa diabaikan, melainkan fenomena serius yang perlu dipahami lebih mendalam karena perilaku bunuh diri memiliki beberapa bentuk, mulai dari ide bunuh diri, percobaan bunuh diri, hingga bunuh diri yang menyebabkan kematian (Idham dkk., 2019). Bridge, dkk (dalam Valentina & Helmi, 2016) membedakan tiga istilah yang perlu dipahami, yaitu ide bunuh diri merujuk pada pikiran yang berkaitan dengan menyakiti atau mengakhiri hidup, percobaan bunuh

diri merupakan perbuatan yang berakibat tidak fatal seperti melukai diri sendiri dengan tujuan jelas untuk mengakhiri hidup, kemudian tindakan bunuh diri merupakan perbuatan menyakiti atau melukai diri sendiri yang berakibat fatal dengan niat yang jelas guna mengakhiri hidup.

Di antara ketiga istilah tersebut, percobaan bunuh diri menjadi kondisi yang perlu mendapat perhatian lebih (Putra dkk., 2023). Percobaan bunuh diri pada mahasiswa dapat memberikan dampak psikologis yang cukup serius dalam kehidupan sehari-hari (Lew dkk., 2021). Mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri sering kali mengalami perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan harapan, merasa gagal, serta muncul rasa kecewa terhadap diri sendiri (Liu dkk., 2022).

Selain itu, mahasiswa juga dapat menjadi lebih tertutup dan menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu atau takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain (Syakarofath, 2021). Kondisi tersebut juga berdampak pada aktivitas akademik, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kehilangan motivasi, dan kesulitan menjalani rutinitas perkuliahan (Nugroho dkk., 2022). Perasaan negatif yang terus dirasakan dapat membuat mahasiswa semakin sulit memahami dirinya secara positif dan lebih mudah terjebak dalam pikiran yang menyalahkan diri sendiri (Ramadani dkk., 2022).

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri membutuhkan kemampuan untuk menghadapi penderitaan dan tekanan emosional dengan cara yang lebih sehat (Fitri, 2023). Salah satu

kemampuan yang penting dimiliki adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk bersikap baik dan penuh kepedulian kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan, kegagalan, maupun penderitaan (Riesta dkk., 2024). *Self-compassion* membantu individu untuk tidak terus-menerus menghakimi diri sendiri atas masalah yang dialami, melainkan belajar menerima bahwa setiap orang dapat mengalami kesulitan dalam hidup (Gibran dkk., 2025).

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* akan lebih mampu memahami emosinya dengan tenang, tidak merasa sendirian dengan penderitaannya, serta memiliki cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup (Mariyati dkk., 2023). Dengan demikian, *self-compassion* menjadi penting untuk membantu mahasiswa bangkit dari pengalaman percobaan bunuh diri dan mengurangi kecenderungan menyakiti diri sendiri di kemudian hari (Sulistyowati & Rahmasari, 2025). *Self compassion* membantu individu untuk lebih menerima dirinya saat menghadapi penderitaan maupun kegagalan. kemampuan tersebut tergambar dalam tiga aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification* (Sari & Santosa, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri yang menyatakan sebagai berikut :

“waktu itu aku ngerasa capek kali sama hidup aku sendiri. Kuliah amburadul, nilai juga turun, terus aku sering dibanding-bandingin sama kakak aku di rumah... aku jadi ngerasa kayak apa yang aku lakuin selalu salah. Pernah satu malam aku sengaja minum obat sakit kepala sekali banyak karena aku mikir kalau aku tidur dan nggak bangun lagi mungkin semua orang bakal

lebih tenang... semester 4 tahun 2024 gasalah. Abis kejadian itu aku sempat takut sendiri. Sampai sekarang yang bikin aku bertahan ya karena aku pelan-pelan belajar buat nggak nyalahin diri aku terus... Aku juga masih punya kesempatan buat benerin hidup aku pelan-pelan...aku mulai belajar dan benerin ipk ku di semester-semester selanjutnya dan aku bisa membuktikan semua itu” (A, 22/05/2026).

“aku sempat ngerasa hidup aku hancur banget setelah putus sama dia. Aku udah terlalu bergantung sama dia, jadi pas dia pergi aku ngerasa kayak kehilangan semuanya. Apalagi waktu tau dia deket sama orang lain, aku langsung berpikir aku kurang apa waktu itu aku sempat minum obat cukup banyak di kos karena aku udah capek nangis terus tiap malam... terakhir 2 tahun lalu... setelah kejadian itu aku mulai sadar kalau aku terlalu keras sama diri aku sendiri. Aku selalu nyalahin diri aku atas hubungan yang gagal, padahal hubungan itu dijalani dua orang. Sekarang aku mulai belajar buat nggak terus-terusan nyakitin diri sendiri cuma karena ditinggal orang. Aku mulai nyari kesibukan yang positif kayak ikut organisasi dan nyari relasi yang banyak” (N, 20/05/2026).

“aku tuh sempat ngerasa sendirian. Aku liat kawan-kawan aku punya hidup yang enak, sedangkan aku tiap hari cuma mikir biaya kuliah sama masalah di rumah. Aku pernah nangis semalaman terus kepikiran buat mati keknya bisa nyelesain ini semua... aku sempat nyoba nyilet tangan pakai cutter di kos...pas 1 tahun uang lalu lah...trus itu aku malah takut karena aku sadar kalau ternyata banyak orang yang sebenarnya juga lagi berjuang walaupun mereka nggak nunjukkin... Sekarang kalau lagi capek aku coba bilang ke diri aku kalau aku nggak harus kuat terus setiap hari. Aku boleh sedih dan istirahat, sekarang aku mulai jalani kuliah sambil kerja dengan senang hati dan ikhlas karena juga ya emang udah jalannya begitu” (G, 25/05/2026)

Berdasarkan hasil wawancara awal, ketiga mahasiswa menunjukkan pengalaman percobaan bunuh diri yang berkaitan dengan permasalahan yang mereka hadapi, seperti masalah akademik dan keluarga, putus hubungan, serta masalah ekonomi dan kehidupan di rumah. Setelah kejadian tersebut, ketiganya menceritakan adanya perubahan dalam cara memperlakukan diri, seperti mulai mengurangi menyalahkan diri, memberi kesempatan kepada diri untuk

memperbaiki kehidupan, menyadari bahwa orang lain juga memiliki perjuangan, serta memberikan waktu untuk beristirahat ketika merasa lelah. Ketiganya juga mulai menjalani kembali aktivitas, seperti memperbaiki IPK, mengikuti organisasi dan membangun relasi, serta menjalani kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan temuan dan wawancara awal, peneliti menemukan cara yang berbeda pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri dalam memperlakukan diri saat mengalami masalah. Penelitian tentang *self compassion* telah banyak dilakukan namun, penelitian yang secara umum membahas tentang *self compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri masih sangat terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengalaman mahasiswa dalam memahami dan memperlihatkan *self compassion* pada saat mereka melakukan percobaan bunuh diri. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti *self compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Gibran, dkk (2025) yang berjudul “Efektifitas pelatihan *Self Compassion* dalam menurunkan *suicide idea* pada mahasiswa“. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest non – equivalent. Subjek partisipan terdiri dari dua kelompok mahasiswa yaitu kelompok kontrol tanpa perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor *suicide idea* partisipan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Gibran, dkk (2025) terletak pada metode penelitian dan subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri sedangkan penelitian Gibran, dkk (2025) menggunakan metode penelitian eksperimen dengan subjek mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Zahra, dkk. (2021) yang berjudul “Gambaran *Self Compassion* dalam relasi berpacaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi Padjajaran”. Metode yang digunakan adalah kualitatif. Subjek pada penelitian adalah mahasiswa dalam relasi berpacaran. Hasil penelitian menemukan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang berpacaran, terutama pihak pria, cenderung kurang memiliki rasa belas kasihan terhadap diri sendiri ketika mengalami konflik dalam hubungan pacarnya. Selain itu, jenis hubungan baik yang jarak dekat maupun jarak jauh juga memengaruhi tingkat rasa belas kasihan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh kedua pihak. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Zahra, dkk. (2021) terletak pada subjek penelitian, dalam penelitian ini subjek merupakan mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri sedangkan penelitian Zahra, dkk. (2021) menggunakan subjek mahasiswa yang berpacaran.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Arsita (2019) dengan judul “Gambaran *Self Compassion* siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek pada penelitian adalah siswa SMA. Hasil dari penelitian menunjukkan masih perlu ada peningkatan karena masih banyak siswa yang cenderung mengkritik diri sendiri, merasa kesepian, dan memperbesar masalah serta perasaan negatif ketika menghadapi masalah. Perbedaan penelitian Wayuni dan Arsita (2019) dengan penelitian ini adalah metode penelitian dan subjek penelitian, dalam penelitian ini menggunakan metode

kualitatif dengan subjek mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri. Sedangkan penelitian Wayuni dan Arsita (2019) menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian siswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Anthony dan Garvin (2020) dengan judul “*Self compassion* pada wanita dewasa muda penyintas bunuh diri”. Metode yang digunakan adalah kualitatif *in-depth interview* dengan subjek penelitian wanita dewasa muda penyintas bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek dinilai tidak menunjukkan *self compassion* yang cukup baik. Namun, ada satu subjek yang mulai mengembangkan *self kindness* atau cinta kepada diri sendiri, yang merupakan aspek dari *self compassion*. Kemudian subjek juga didukung oleh orang-orang di sekitarnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Anthony dan Garvin (2020) adalah subjek penelitian, dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri sedangkan penelitian Anthony dan Garvin (2020) menggunakan wanita dewasa penyintas bunuh diri

Penelitian yang dilakukan Ratih dan Tobing (2016) dengan judul “Konsep diri pada pelaku percobaan bunuh diri pria usia dewasa muda di Bali”. Dengan metode penelitian kualitatif fenomenologi. Subjek penelitian adalah pria usia dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan ada lima komponen konsep diri pria muda pelaku percobaan bunuh di Bali, beberapa komponen menyatakan penilaian diri, harga diri, dan penerimaan diri yang positif, sebagian besar menunjukkan karakteristik konsep diri yang negatif, khususnya pada aspek sosial dan pribadi. Faktor-faktor memengaruhi konsep diri mereka meliputi pendidikan, ekonomi, genetik, pembelajaran sosial, serta pengaruh budaya. Perbedaan penelitian ini

dengan penelitian Ratih dan Tobing (2016) terletak pada variabel penelitian dan subjek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan variabel *self compassion* dan subjek mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri sedangkan pada penelitian Ratih dan Tobing (2016) menggunakan variabel konsep diri dan subjek penelitian pria usia dewasa muda pelaku percobaan bunuh diri.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka dapat diperoleh rumusan masalah yaitu bagaimana gambaran *self compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri yang dilihat berdasarkan aspeknya?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka diperoleh tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri yang dilihat berdasarkan aspeknya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan referensi dan perluasan ilmu pengetahuan di bidang psikologi positif dan kesehatan mental. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran tentang *self compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri dan menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi diri agar lebih memahami dan memperlakukan diri saat dihadapkan dengan suatu masalah.

2. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar materi psikoedukasi kesehatan mental terkait pentingnya *self compassion* pada mahasiswa saat mengalami tekanan akademik dan kegagalan.

3. Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bimbingan bagi orang tua tentang *self compassion* pada mahasiswa yang mencoba melakukan percobaan bunuh diri yang dapat digunakan orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak-anaknya.

4. Lembaga pendidikan (Universitas)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk menyediakan program kesehatan mental bagi mahasiswa seperti layanan konseling, program pelatihan, dan seminar yang berfokus pada percobaan bunuh diri dan pentingnya *self compassion* pada mahasiswa.

5. Praktisi kesehatan mental (Psikolog, Konselor, Psikiater)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dasar dalam proses asesmen dan intervensi terkait *self compassion* pada mahasiswa pelaku percobaan bunuh diri