

***SUICIDE ATTEMPT:
DINAMIKA PSIKOLOGIS SELF-REFLECTION***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



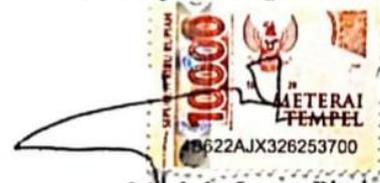
Merlyin Laras Pitaloka
J71216067

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Suicide Attempt: Dinamika Psikologis Self-Reflection*" merupakan karya asli yang ditujukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini, sepanjang pengetahuan saya, tidak mengandung karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis di dalam naskah ini dan tercantum pada daftar pustaka.

Sidoarjo, 17 Agustus 2021



Merlyin Laras Pitaloka

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

SUICIDE ATTEMPT: DINAMIKA PSIKOLOGIS SELF-REFLECTION

Oleh:

Merlyin Laras Pitaloka
J71216067

Telah disetujui diajukan pada Sidang Seminar Skripsi

Surabaya 28 Juli 2021
Dosen Pembimbing



Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si. M.Psi.Psi
NIP: 197406122007102006

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Suicide Attempt: Dinamika Psikologis Self-Reflection

Yang disusun oleh:
Merlyin Laras Pitaloka
J71216067

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

pada Tanggal 13 Agustus 2021



Susunan Tim Penguji
Penguji 1

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197406122007102006

Penguji 2

Dr. Munawir, M.Ag
NIP. 196508011992031005

Penguji 3

Tatik Mukhojyarah, S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji 4

Estri Kusumawati, M.Kes
NIP. 198708042014032003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Merlyin Laras Pitaloka
NIM : J71216067
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : merlyin16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain
(.....)
yang berjudul :

“Suicide Attempt: Dinamika Psikologis Self-Reflection”

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Sidoarjo, 17 Agustus 2021

Penulis

(Merlyin Laras Pitaloka)

pada rentang usia 20-29 tahun, dengan jumlah perbandingan pada laki-laki 99,72 dan pada perempuan 63,25. Data tersebut menunjukkan pelaku bunuh diri di dunia sering terjadi pada kaum laki-laki dibanding perempuan dan sering terjadi pada usia-usia produktif (*who,int, number of suicide globally young people*, 2016).

Berdasarkan data kematian akibat bunuh diri di Indonesia hasil *sample registration system* tahun 2016 menunjukkan bahwa angka kematian di Indonesia akibat bunuh diri sebesar 0,71 per 100.000 penduduk atau 1.800 jiwa per tahun. Dari data tersebut juga menunjukkan laki-laki 3 kali cenderung lebih besar meninggal karena bunuh diri dibandingkan perempuan. Menurut prosentase kematian akibat bunuh diri di Indonesia rentang usia 25-49 memiliki angka 46%, sedangkan direntang usia yang lebih luar 15-64 memiliki angka 75% (Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan dalam Infodatin, 2019).

Berita tentang bunuh diri di Indonesia juga tidak terhenti. Hingga akhir-akhir ini beredar berita tentang siswi SMP Negeri 147 Ciracas, Jakarta Timur berinisial SN. Yang bunuh diri dengan melompat dari lantai empat sekolahnya pada Selasa 14 Januari 2020. Kasus tersebut diduga karena *bullying* atau perundungan yang dialami korban (CNN, 2020). Berita bunuh diri juga terjadi pada tanggal 28 November 2020, melibatkan AW (23) seorang selebgram yang berprofesi sebagai bidan. Ia melakukan bunuh diri dengan loncat dari lantai 4 bangunan hotel di Bali yang diduga karena masalah asmara (Tribunnews.com, 2020).

Bunuh diri merupakan usaha yang dilakukan dengan perhitungan untuk melakukan tindakan dramatis yang dipilih untuk mengakhiri hidup dengan segera (Davison & Neale, 2006). Schneidman dalam Adam (2012) menerjemahkan bunuh diri sebagai perilaku pemusnaan pada diri sendiri yang dilakukan dengan sadar sebagai solusi terbaik untuk mengatasi sebuah isu. Sedangkan menurut Kartono (2000) bunuh diri adalah tindakan yang direncanakan untuk merenggut jiwanya sendiri. Dapat dikatakan bahwa bunuh diri merupakan suatu tindakan sadar yang dilakukan untuk mengakhiri hidupnya sendiri sebagai solusi atas suatu masalah. Dalam psikoanalisis, cabang ilmu psikologi yang memusatkan tentang unsur ketidak sadaran manusia. Pelaku bunuh diri merupakan individu yang mengalami depresi semasih hidupnya (Freud, 1961). Dalam argumennya Freud juga mengatakan bahwa tiap individu berakal memiliki insting akan kematian (*thanatos*).

Beberapa hasil penelitian telah dirangkum dalam Pratiwi & Undarwati (2014) menunjukkan faktor penyebab yang berkaitan dengan fenomena bunuh diri (percobaan bunuh diri, menyakiti diri, rencana bunuh diri, dan ide bunuh diri) khususnya pada kalangan remaja. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah depresi, sebagian besar anak muda yang memiliki *suicide ideation* merasa tertekan dan memenuhi kriteria diagnosis depresi (Carlson & Cantwell, 1982; Vinas et al., 2002; Nock & Kazdin, 2002; Yip et al., 2004; Evans et al., 2004; Maras et al., 2011), keputusan (Carlson & Cantwell, 1982; Vinas et al., 2002; Nock & Kazdin, 2002; Lai Kwok & Shek, 2008),

pikiran negatif dan anhedonia atau kondisi di mana seseorang tidak dapat merasa senang (Nock & Kazdin, 2002), serta harga diri rendah dapat menambah risiko untuk *suicide ideation* (Vinas et al., 2002; Maras et al., 2011). Selain itu, masalah dalam keluarga seperti: riwayat psikopatologi keluarga, adanya riwayat bunuh diri keluarga, disfungsi keluarga, disharmonis keluarga, kontrol yang berlebihan juga berkaitan dengan *suicide ideation* remaja (Carlson & Cantwell, 1982; Vinas et al., 2002; Yip et al., 2004; Evans et al., 2004; Herba et al., 2008; Maras et al., 2011). Faktor lain yang turut mempengaruhi bunuh diri pada remaja adalah: *bullying* di mana menjadi faktor risiko potensial terhadap depresi dan percobaan bunuh diri pada remaja (Klomek et al., 2007; Herba et al., 2008), pelecehan fisik dan seksual (Evans et al., 2004), adanya masalah di sekolah seperti: prestasi akademik buruk, kehadiran sekolah yang kurang, dan sikap negatif terhadap sekolah (Evans et al., 2004), meminum minuman keras (Yip et al., 2004), serta perfeksionisme juga menjadi faktor yang mempengaruhi *suicide ideation* (Flamenbaum & Holden, 2007).

Menurut Vinas, et al (2002) saat masa kanak-kanan resiko bunuh diri dan usaha bunuh diri sangat rendah, namun saat menginjak usia remaja resiko tersebut meningkat. Sedangkan menurut Sarwono (2010) usia remaja adalah ketika seseorang menginjak usia 15-24 tahun. Penelitian Vinas terbukti dengan adanya data *number of suicides globally in young people 2016* oleh WHO yang menunjukkan banyaknya percobaan bunuh diri pada usia 10-14 tahun yang mencapai 9,37, sedangkan pada usia 15-19 meningkat menjadi

52,75 pada usia 20-24 tahun masih meningkat menjadi 78,69, dan meningkat lagi sehingga pada usia 24-29 mencapai 81,28.

Penelitian (*DiClemente, Hansen & Ponton; Hampel, dalam Wolff, 2012*) menyatakan bahwa terjadi peningkatan fenomena-fenomena yang terjadi di usia remaja seperti kekerasan, bunuh diri, kehamilan di luar nikah dan infeksi HIV. Bagi kalangan remaja yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, memiliki banyak kemungkinan individu masih belum cukup dalam manajemen emosi yang matang. Sehingga reaksi emosi yang dirasakan saat merefleksikan peristiwa negatif, terjadi dengan sangat intens dan mendorong perspektif egosentis, atau memandang peristiwa negatif dengan sudut pandang yang terfokus pada pemikirannya sendiri (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Hal ini lah yang menyebabkan remaja larut dengan emosi negatifnya sendiri, tanpa mampu memaknai dengan kepala dingin.

Pada penelitian Treynor, et al (2003) menyatakan bahwa perhatian yang fokus pada pemikiran diri sendiri dapat dibagi menjadi faktor perenungan reflektif adaptif dan faktor perenungan reflektif maladaptif. Pada perenungan reflektif adaptif ditandai sebagai upaya seseorang untuk mengetahui sebab depresi suasana hati, sedangkan perenungan reflektif maladaptif ditandai sebagai pengharapanakan konsekuensi negatif dari gejala depresi yang berfokus pada pengalaman negatif yang akan berujung pada ruminasi atau pola pikir seseorang yang tertancap oleh pengalaman negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang juga dilakukan (Kross & Ayduk,

2017; Kross & Grossman, 2011) yang menyatakan bahwa refleksi diri dapat membentuk dua jenis dampak, yaitu dampak kondisi adaptif dan dampak kondisi maladaptif. Di mana pada kondisi yang adaptif, seseorang akan mendapatkan *insight*, pemaknaan, dan solusi. Ini sebabnya ada berbagai pandangan individu dalam memaknai permasalahan dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Berita bunuh diri yang terjadi di Indonesia, juga pernah terdengar pada deretan beberapa publik figur. Dikabarkan mengidap *Borderline Personality Disorder* (BPD) sejak usia 13 tahun Ariel Tatum merasa dirinya sulit berkegiatan dan menjalin hubungan dengan orang lain. Terlebih *body shaming* yang dia dapat dari teman dan netizen juga membuatnya merasa depresi sehingga pernah mencoba bunuh diri berkali-kali dengan mencoba minum obat berlebih agar overdosis, pernah hendak loncat dari bangunan tinggi, hendak sengaja kecelakaan, hingga sempat berpikir untuk menyewa jasa pembunuh bayaran untuk menghabisi nyawanya. Namun, hal itu terhenti ketika dia sadar membutuhkan bantuan profesional sehingga dia mendapatkan pandangan yang lebih baik tentang hidupnya. Saat ini pun Ariel Tatum menjadi artis Indonesia yang ternama dan sukses (Kumparan.com, 2019).

Kabar lainnya datang dari Arumi Bachsin istri dari Emil Dardak Wakil Gubernur Jawa Timur, yang pernah memiliki masalah keluarga hingga membuatnya melakukan beberapa kali percobaan bunuh diri tahun 2011. Namun Arumi dapat bangkit kembali dengan bimbingan profesional, sehingga saat ini dia pun menjalani hidupnya dengan sangat baik. Aktor

Verrel Bramasta pun juga pernah berada pada masa di mana dia merasa masalahnya tidak kunjung selesai, hingga membuatnya melakukan percobaan bunuh diri dengan hendak lompat dari gedung apartemen. Percobaan itu berhasil di cegah ibunya yang bernama Venna Melinda. Dengan kesadaran diri dan pemikiran-pemikiran baru akhirnya Verrel pun dapat melewati masa sulitnya dan terus menjalani hidup dengan keadaan psikis yang lebih baik (Kumaran.com, 2019).

Permasalahan yang sama juga dialami oleh BD yang pernah menusuk perut dengan pisau karena merasa tertekan dengan tuntutan orangtua yang harus dia lakukan. Namun dia bisa keluar dari masa sulit tersebut dan menjadi CEO di CV (Commanditaire Vennootschap) yang dia dirikan sendiri (BD, komunikasi pribadi, 2019). Hal serupa juga dialami oleh DF. Sifat keras ayahnya sebagai supervisor terbawa kedalam perilakunya sebagai seorang ayah. Sehingga DF merasa frustrasi karena didikan orangtuanya yang keras terhadapnya. Hal itu membuat DF melakukan beberapa kali percobaan bunuh diri seperti meminum bahan kimia dan juga pernah meminum obat-obatan dengan dosis yang berlebih. Beberapa percobaan bunuh diri yang DF lakukan selalu gagal, namun pada akhirnya DF mengaku tidak ingin melakukannya lagi. Saat ini pun DF telah memiliki keadaan psikologis yang jauh lebih baik (BD, komunikasi pribadi, 2020).

Pada NF yang juga pernah dalam kondisi serupa, mengaku pernah ingin bunuh diri dengan lompat dari gedung lantai 3 karena menjadi korban *bullying* di masa SMP-nya (NF, komunikasi pribadi, 2018). Meskipun sempat

berpikiran untuk bunuh diri lagi di tahun 2019 lalu, tetapi NF mengaku saat ini dia sudah benar- benar tidak ingin melakukannya lagi. NF pun aktif mengikuti organisasi dan mendapat banyak kepercayaan dari temannya, bahkan di periode ini dia dipilih menjadi orang yang mengemban tanggung jawab besar di sebuah organisasi.

Dalam menghadapi suatu kejadian tidak lepas dari refleksi yang merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk mengartikan apa yang terjadi sebelumnya, yang belum berlangsung, menghasilkan apa yang belum dihasilkan, atau apa yang belum selesai dari tindakan yang telah dilakukan Tahir (2011). Menurut Asrori (2009) refleksi adalah kegiatan yang mengandalkan ingatan, renungan, dan kecermatan guna untuk menganalisis tindakan yang pernah dilakukan dalam meninjau proses, masalah, persoalan dan kendala yang nyata. Dapat dikatakan bahwa refleksi diri merupakan sebuah perenungan untuk memahami dan menganalisis pengalaman yang masih membingungkan atau meresahkan, sehingga menghasilkan pemahaman baru yang dapat dimanfaatkan ketika menghadapi pengalaman lain yang akan datang. Seseorang yang berhasil merefleksikan seluruh praktiknya tidak hanya melihat kembali tindakan dan peristiwa masa lalu, tetapi secara sadar melihat emosi, pengalaman, tindakan, dan tanggapan, dan menggunakan informasi itu untuk menambah basis pengetahuan dan pengetahuannya yang ada, mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi (Colin Paterson & Judith Chapman, 2013).

Manusia seringkali selama meditasi mengalami introspeksi. Ketika otak mengalami introspeksi, hal itu dapat dikatakan merefleksikan dirinya sendiri. Tindakan tersebut digambarkan sebagai melihat ke dalam pikiran kita sendiri dan melaporkan apa yang kita temukan disana. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cara Rosaen dan Rita Benn (2006) menganalisis siswa sekolah menengah yang tidak bermeditasi sebelum penelitian tersebut. Para peneliti menemukan bahwa orang muda yang bermeditasi untuk pertama kalinya mengalami peningkatan keterampilan yang menunjukkan kecerdasan emosional (pengendalian diri, refleksi atau kesadaran diri, dan fleksibilitas dalam respons emosional). Studi tersebut menyimpulkan bahwa siswa sekolah menengah yang bermeditasi untuk pertama kalinya mengalami peningkatan kewaspadaan yang tenang dan kapasitas yang lebih besar untuk refleksi diri, pengendalian diri, dan fleksibilitas serta peningkatan kinerja akademik (Rosaen & Benn, 2006).

Pada penelitian ini akan menggunakan tiga informan dengan pengalaman percobaan bunuh diri dan latar belakang individu yang berbeda. Informan yang dipilih adalah dengan usia remaja 20-24 tahun, dimana menurut Sarwono (2010) usia remaja berada pada usia 15-24 tahun. Disinilah peran refleksi diri akan sangat besar sehingga bisa mempengaruhi pemikiran informan dalam memutuskan untuk tidak melanjutkan percobaan bunuh diri. Refleksivitas, atau berbalik pada diri sendiri (Steier, 1991) adalah pemicu yang mencolok mengapa penting untuk merenung. Praktik refleksi lebih difokuskan pada praktik profesional, tetapi refleksi relevan dengan semua

aspek kehidupan (Fook & Askeland, 2006). Refleksi diri harusnya memainkan peran penting dalam pengembangan konsep diri. Dalam literatur psikologi klinis, fungsi reflektif telah digunakan untuk menggambarkan kemampuan seseorang untuk merefleksikan pengalaman, menarik kesimpulan tentang perilaku dari refleksi ini, dan kemudian menggunakan kesimpulan tersebut untuk membangun dan mengembangkan representasi diri (Katznelson, 2014). Alasan lain untuk berpikir bahwa refleksi diri dapat mempengaruhi persepsi diri berasal dari penelitian oleh Wilson, et al (1993) yang menunjukkan bahwa refleksi diri dapat mempengaruhi sikap dan kepuasan pasca pilihan dalam konteks pengambilan keputusan.

J John Loughran (2002) menyatakan bahwa pengalaman saja tidak selalu mengarah pada pembelajaran, refleksi yang disengaja pada pengalaman itu penting. Sehingga wawasan diri, dan pemahaman diri, individu memperoleh kesehatan mental sejati yang tidak hanya ditandai dengan tidak adanya masalah mental tetapi dengan menghilangkan rasa mengasihani diri sendiri dengan proyeksi menyalahkan, kemampuan mengatasi yang lebih baik ketika dihadapkan dengan kesulitan dan stres, dan toleransi yang lebih besar, empati, kasih sayang, dan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain (Allport, 1961). Oleh karena berdasarkan teori dan fenomena yang terjadi tersebut, menunjukkan bahwa penelitian ini menarik untuk dikaji lebih lanjut.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana dinamika psikologis refleksi diri pada remaja usia 20-24 tahun, yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Di mana usia remaja menurut Sarwono (2010) memiliki rentang usia 15-24 tahun. Namun, pada penelitian ini peneliti akan fokus pada remaja usia 20-24 tahun sesuai pada data WHO *number of suicide globally young people 2016* yang memaparkan usia remaja tersebut masuk dalam tingkat bunuh diri yang tinggi.

C. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa hasil riset sebelumnya mengenai refleksi diri dan penelitian tentang percobaan bunuh diri. Nock dan Kessler (2006) dalam penelitiannya yang berjudul *Prevalence of and Risk Factors for Suicide Attempts Versus Suicide Gestures: Analysis of the National Comorbidity Survey*, menyatakan bahwa perempuan lebih sering melakukan *self-injury* daripada laki-laki, tetapi laki-laki yang pernah melakukan *self-injury* lebih mungkin untuk melakukan usaha bunuh diri di kemudiannya daripada hanya mengisyaratkan gerakan hendak bunuh diri.

Hasil penelitian Luluk dan Fathul (2014) dalam penelitiannya yang berjudul *Dinamika Psikologis pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri*, menunjukkan bahwasannya mereka yang ingin bunuh diri hanya berpikir tentang pemikiran-pemikiran yang cenderung ke tema depresif dan

menampakkan tema kemunduran (*personal deficiency*). Pertama, mereka cenderung menilai diri dan masa depannya dengan negatif ini disebut *Beck* dengan pengaktifan *kognitif trial*. Kedua, mereka cenderung memikirkan ide yang sama yaitu bunuh diri, juga ditambah terdapat proses informasi yang salah dan cenderung menaruh semua pengalaman pada pemikiran ambivalen, yaitu selain memikirkan tentang harapan dan tujuan bunuh diri mereka juga berpikir tentang pengalaman negatif yang pernah dialami, sehingga terdapat keinginan untuk hidup atau mati yang tidak jelas.

Penelitian Savitri, Takwin, Ariyanto, dan Noviyanti (2019) dalam jurnal yang berjudul Refleksi Diri Melewati Peristiwa Retaknya Keluarga dalam Penulisan Naratif: Studi Analisis Isi, mengungkapkan dorongan sosial dan teknik penulisan narasi dapat menunjang individu yang mengalami keluarga retak untuk dapat merefleksikan kejadian negatif tentang keluarga retak yang dialaminya untuk lebih adaptif. Penelitian tentang Validasi Struktur Internal Alat Ukur Refleksi Diri Adaptif melalui CFA, oleh Bahiyah dan Savitri (2018) mendapatkan hasil bahwa individu akan dikatakan dapat mencapai refleksi diri adaptif jika dapat bereaksi positif ketika mengingat kejadian negatif yang pernah dialaminya dengan menggunakan refleksi diri perspektif *self-distancing*, yaitu merefleksikan emosi dengan cara membiarkan diri merekonstruksi perasaan dan makna dari pengalaman daripada mengulang apa yang telah terjadi dan apa yang dirasakan secara nyata.

Sedangkan dalam penelitian Geoffrey M Stephenson dan Nikolaos Zygouris (2006) yang berjudul *Effects of self-reflection on engagement in a 12- step addiction treatment programme: a linguistic analysis of diary entries*, yang menjalankan sebuah penelitian dengan melibatkan klien dalam program dua belas langkah untuk mengeksplorasi peran refleksi diri menggunakan metode penulisan buku harian. Program ini tidak hanya dijadikan sebagai terapi harian, tetapi digunakan dalam konteks retrospektif (meninjau kembali peristiwa). Penelitian ini menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa klien yang membaca dan merefleksikan buku harian mereka sebelumnya, menunjukkan keberperanan perubahan pada klien dengan adanya peningkatan dalam program pengobatan.

Dalam jurnal penelitian Glaze (2001) yang berjudul *Reflection as a transforming process: student advanced nurse practitioners' experiences of developing reflective skills as part of an MSc programme*, Glaze menyampaikan bahwa refleksi dapat memberikan peningkatan pemahaman seseorang tentang kondisi atau situasi lingkungan tempat kerja, mengubah perspektif, memperdalam sebuah pemahaman dan dapat membantu seseorang untuk lebih menghargai kembali pekerjaan yang dilakukan.

Dari penelitian-penelitian yang telah dipaparkan di atas, perbedaan titik fokus pada penelitian ini menjadi pembeda dan keunikan tersendiri jika dibandingkan dengan penelitian lainnya. Di mana pada penelitian sebelumnya banyak dijumpai penelitian yang meneliti penyebab dan faktor bunuh diri, namun dalam penelitian ini perilaku bunuh diri diteliti dari segi refleksi diri

yang diartikan sebagai sebuah pertimbangan yang aktif, gigih, dan hati-hati atas keyakinan atau bentuk pengetahuan apapun berdasarkan alasan yang mendukung, dan dapat membuat kesimpulan lebih lanjut untuk sebuah solusi dari masalah. Menurutnya ada subproses tertentu dalam refleksi. Ini adalah: (a) keadaan bingung, bimbang, ragu-ragu; dan (b) tindakan pencarian ataupun investigasi yang diarahkan untuk mengungkap lebih lanjut fakta dan berfungsi demi menguatkan atau membatalkan keyakinan yang ada sebelumnya. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa refleksi diri biasanya disebabkan oleh masalah atau ketidakstabilan dari dalam diri atau hal-hal diluar dirinya, seperti kondisi lingkungan yang berlawanan dari nilai-nilainya.

Refleksi diri membuat individu akan fokus terhadap pengalaman dirinya dan juga reaksi dari pengalaman itu (Silvia, Eichstaedt, & Phillips, 2005). Individu umumnya berusaha memahami atau memberi makna pada perasaannya dan mencari solusi. Individu bisa gagal memahami perasaan negatifnya karena larut dan tidak bisa menemukan solusi atau makna atas perasaannya. (Mor & Winquist, 2002; Nolen-Hoeksema et al, 2008). Kemudian membuat individu cenderung memilih menghindar dalam memahami perasaan negatif tersebut (Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Nolen-Hoeksema et al, 2008).

Seseorang yang dapat merefleksikan dirinya akan dapat meningkatkan kemampuan kompetensinya, mengembangkan wawasan diri, dan profesionalisme diri, seperti yang diungkapkan oleh beberapa

siklusnya dapat diulang beberapa kali sehingga terjadi peningkatan pembelajaran. Pembelajaran pengalaman Kolb ini, dapat diterapkan dalam banyak situasi (Kolb, 1984).

- b. Model refleksi Boud, et al (1985) dalam model ini juga memiliki beberapa tahap, seperti: *Returning to experience*, tahap ini proses mengingat kembali tentang pengalaman yang dialami, membayangkan dan mengumpulkan kembali data-data yang diperoleh saat itu, akan lebih baik jika proses dalam tahap ini dituangkan dalam tulisan maupun diceritakan dengan lisan kepada orang lain. *Attending to feelings*, di tahap ini seseorang akan meresapi pengalaman yang terjadi padanya dengan melibatkan perasaan, sebisa mungkin memaksimalkan perasaan positif dibandingkan perasaan negatif. Memaksimalkan perasaan positif dapat dilakukan dengan cara mengingat situasi saat berada di posisi sukses atau mampu dalam melakukan sesuatu. Karena perasaan positif dapat mendorong seseorang untuk kuat bertahan dalam situasi sulit, dan menjadikan seseorang lebih tajam dalam menganalisis sesuatu. *Re-evaluating experience*, dalam proses ini dapat dilakukan melalui beberapa hal seperti: Proses asosiasi, menghubungkan informasi yang baru didapat dengan pengetahuan yang sudah didapat sebelumnya. Proses integrasi, memeriksa kaitan antar informasi. Proses validasi, memastikan keaslian dari kebenaran suatu pemikiran yang telah dihasilkan. Proses appropriation, proses penyesuaian yang menjadikan sebuah pengetahuan menjadi

pengetahuan yang tertanam dan dapat dipahami oleh pikiran seseorang. Hasil yang didapatkan dari proses refleksi diri biasanya berupa cara baru untuk melakukan sesuatu, berkembangnya keterampilan, atau resolusi masalah.

- c. Model refleksi Graham Gibbs (1988) model refleksi Gibbs merupakan pengembangan dari model refleksi Kolb. Penemuannya ini memiliki beberapa fase yakni: Fase pertama, *description* yang merupakan gambaran dari kejadian yang berlalu secara akurat dan detail. Fase kedua, *feelings* yang menggambarkan perasaan dan pikiran saat kejadian. Fase ketiga, *evaluation* yang menilai hal baik dan buruk dari pengalaman saat itu. Fase keempat, *analysis* dengan menggambarkan pendapat dari situasi saat itu, secara kritis dan mencari maknanya. Fase keelima, *conclusion* di mana seseorang dapat menyimpulkan dari suatu kejadian hal-halapa yang seharusnya tidak dilakukan dan mencari hal apa yang harus dilakukan. Fase keenam, *action plan* di mana seseorang membuat penegasan apa yang akan dilakukannya jika hal serupa terjadi lagi kepadanya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Model refleksi Gibbs biasanya digunakan dalam seting industri kesehatan.
- d. Model *Reflection in action and reflection on action* Schon (1983) merupakan metode yang menjelaskan bahwa dalam proses refleksi dibagi dalam dua kategori, yaitu *reflection in action* dalam proses ini refleksi dilakukan pada saat kegiatan berlangsung, apa yang direncanakan, dirasakan dan dilakukan seseorang saat mengerjakan

sesuatu, cara penyelesaian masalah yang dihadapi seseorang tersebut. Contohnya pada saat mahasiswa sedang melaksanakan ujian, dari itu mereka akan berfikir strategi apa yang akan digunakan supaya bisa menyelesaikan soal dalam keterbatasan waktu yang ada. *Reflection on action* yakni refleksi yang dilakukan setelah pekerjaan selesai dikerjakan. Kegiatan mereview dalam suatu kegiatan yang dilakukan seseorang bertujuan untuk menyusun rencana ataupun memanfaatkan pengalaman yang didapatkan untuk kegiatan berikutnya yang akan dilaksanakan. Misalnya pada saat mahasiswa selesai mengerjakan ujiannya maka mereka akan menganalisa pada saat ujian tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan (Schon, 1983).

Dalam perkembangan individu, refleksi menjadi bagian terpenting dan mempunyai berbagai hasil serta pendekatan yang diharapkan, pemanfaatan sebelum, selama dan setelah pengalaman merupakan aspek penting dari refleksi itu sendiri. Seseorang bisa melakukan refleksi akan tetapi lebih baiknya jika ada panduan dari supervisor ataupun mentor supaya proses analisa pengalamannya mendapatkan bimbingan agar terfokuskan pada tujuan yang lebih baik, seorang individu harus menentukan sendiri pendekatan refleksinya, hal ini dikarenakan dalam memilih pendekatan masing-masing individu berbeda-beda (Sandars 2009).

Menurut Boud, Keogh & Walker (1985) proses terjadinya refleksi diawali dengan adanya pengalaman yang dialami individu, pengalaman itu

presentase Asia Amerika dan Hispanik Amerika lebih rendah yaitu 30%-60% (USDHHS, 1991a).

- e. Depresi dan putus asa, Depresi mayor, berputus asa dan *self-esteem* yang rendah menjadi faktor utama bagi remaja dan dewasa melakukan bunuh diri (USDHHS, 1999a).
- f. Percobaan bunuh diri sebelumnya. Seperempat orang yang memilih untuk bunuh diri dikarenakan sudah melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya dan 80% remaja yang mencoba bunuh dirisebelumnya sudah membicarakan hal tersebut,, adanya riwayat kasus bunuh diri dalam keluarga juga ikut mempengaruhi resiko bunuh diripada remaja (Mann et al., 1996). Kecenderungan remaja melakukan bunuh diri, membawa senjata, berbicara tentang kematian, merencanakan bunuh diri tersebut dan mengikut sertakan dirinya dalam perbuatan berbahaya.
- g. Problem keluarga, 75% bunuh diri yang dilakukan oleh remaja dikarenakan mereka mempunyai masalah dengan keluarganya. Kejadian yang menyebabkan stres. Diantara sekian banyak kejadian yang membuat remaja stres sampai-sampai bunuh diri menjadi solusi yang diambil, beberapa kejadian tersebut yaitu: Putus cinta, hamil luar nikah, masalah sekolah dan harus ikut les penting.
- h. Penyalahgunaan obat (adiksi) merupakan faktor yang dapat mengakibatkan bunuh diri pada remaja ataupun keluarganya. Penularan sosial, pada remaja, terkadang terdapat suatu rangkaian terjadinya bunuh diri. Bunuh diri dilihat sebagai tindakan kepahlawanan yang

fokus terhadap pengalaman dirinyadan juga reaksi dari pengalaman itu (Silvia, Eichstaedt, & Phillips, 2005).

Menurut John Dewey (1933) ada subproses tertentu dalam refleksi. Ini adalah: (a) keadaan bingung, bimbang, ragu-ragu; dan (b) tindakan pencarian ataupun investigasi yang diarahkan untuk mengungkap lebih lanjut fakta dan berfungsi demi menguatkan atau membatalkan keyakinan yang ada sebelumnya. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa refleksi diri biasanya disebabkan oleh masalah atau ketidakstabilan dari dalam diri atau hal-hal diluar dirinya, seperti kondisi lingkungan yang berlawanan dari nilai-nilainya.

Terdapat macam-macam model refleksi yang diungkap para ahli salah satunya seperti model *Experiential learning cycle*, Kolb (1984) Model experiential learning cycle, yang terdapat empat fase, yakni: Fase pertama, seseorang akan mendapat pengalaman dari sesuatu yang terjadi padanya. Fase kedua, seseorang akan melakukan analisis. Fase ketiga, seseorang akan mengupayakan mengintepretasi tindakan atau reaksinya pada pengalaman yang didapatkan. Informasi yang didapatkan dari pengalaman baru seseorang, perlu dimiliki sebagai pembelajaran sebelum mendapati kondisi serupa di masa mendatang. Sehingga dapat diterapkan di fase keempat. Fase keempat, merupakan fase di mana seseorang dapat mempraktekkan keterampilan baru yang dihasilkan dari pembelajaran di pengalaman masa lampau, yang dalam siklusnya dapat diulang beberapa kali sehingga terjadi peningkatan pembelajaran. Pembelajaran pengalaman Kolb ini, dapat diterapkan dalam banyak situasi (Kolb, 1984).

Terdapat pula proses terjadinya refleksi diri yang dikemukakan Boud, Keogh & Walker (1985) didalam skemanya menjelaskan bahwa proses terjadinya refleksi dimulai dengan adanya behavior, ideas, feelings, yang dapat diartikan bahwa dalam diri individu terdapat pengalaman yang dapat menimbulkan sikap, ide, dan perasaan yang dialami selama pengalaman tersebut terjadi. Setelah kembali ke pengalaman yang terjadi, seorang individu akan mengingat dan memutar ulang pengalaman yang ada didalam pikirannya sehingga akan terjadi arus bolak balik selama individu merefleksikan pengalamannya. Setelah itu individu akan menghadirkan perasaan positif atau menghilangkan perasaan yang menggungunya. Dalam hal ini memanfaatkan perasaan positif sangat penting adanya, karena dengan perasaan positif dapat memberi dorongan individu untuk bertahan dalam situasi menantang dan mempermudah melihat pengalaman individu yang lebih dalam dan menciptakan pembelajaran afektif baru.

Berdasarkan proses refleksi tersebut adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan refleksi seperti: (1) Faktor motivasi, (2) Pembelajaran reflektif, (3) Pengalaman (4) Memberi jarak diri, (5) Lingkungan.

data yaitu sebagai seorang interviewer, di mana pengambilan data langsung dilaksanakan oleh peneliti itu sendiri. Dikarenakan peneliti dalam penelitian ini merupakan instrumen pokok, di mana data yang diambil langsung dilaksanakan oleh peneliti itu sendiri, sehingga instrument diharapkan memiliki adaptabilitas tinggi, dapat menyesuaikan dengan situasi yang berubah-ubah, juga dapat memperluas cakupan pertanyaan yang berguna sebagai tujuan penelitian. Nasution (1988). Selain itu peneliti juga menggunakan alat perekam yang tersedia di handphone sebagai instrumen pendukung pada saat melakukan wawancara.

C. Lokasi Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di lokasi yang berbeda-beda, namun para informan masih dalam satu lingkup Provinsi Jawa Timur. Pertama adalah kantor *finishing* dan *publishing* buku yang berkembang dengan pesat menjadi sebuah CV bertempat di Surabaya. Di mana informan pertama dalam penelitian ini merupakan CEO dari CV tersebut. Kemudian lokasi kedua yaitu di *Burger King* yang merupakan sebuah restoran cepat saji di daerah Surabaya yang merupakan tempat yang diminati informan kedua agar dapat menjawab wawancara dengan lebih santai. Serta satu informan yakni informan ketiga yang dalam penelitian ini menghendaki untuk proses pengambilan data dilakukan secara online karena situasi pandemik Covid-19 yaitu melalui aplikasi *Zoom Meeting*.

dan memilah data relevan yang dibuat untuk menjadi ilustrasi dan melaporkan masing-masing tema tersebut.

G. Pengecekan Keabsahan Temuan Data

Dalam menetapkan keabsahan data diperlukan teknik yang dilakukan untuk pengecekan. Creswell (2015) mengungkapkan bahwa terdapat delapan teknik yang dapat dilakukan untuk pengecekan dalam keabsahan data, yakni: triangulasi, member checking, membuat deskripsi tentang hasil temuan data, mengklarifikasi bias dalam penelitian, menyajikan informasi yang berbeda pada tema tertentu, memanfaatkan waktu yang relatif lama untuk melakukan penelitian, melakukan tanya jawab dengan rekan peneliti, dan mengajak auditor untuk mereview keseluruhan penelitian.

Pada penelitian ini teknik triangulasi adalah teknik yang dipilih peneliti sebagai pengecekan keabsahan data. Menurut Satori dan Komariah (2011) triangulasi merupakan pengecekan data yang dikumpulkan dari berbagai sumber dengan berbagai cara juga berbagai waktu. Cara yang digunakan dalam triangulasi yaitu dengan membandingkan dan mengecek data serta informai yang didapatkan dengan bantuan alat dan waktu yang berbeda. Menurut mereka triangulasi dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) triangulasi sumber, di mana data diperoleh dengan mencari sumber yang masih terkait antara satu sama lain, (2) triangulasi teknik, yang mengungkap data dengan menggunakan beragam teknik yang dilakukan terhadap sumber data, dan (3) triangulasi waktu, di mana data diperoleh dengan cara mengumpulkan data-data pada waktu yang berbeda.

Proses pengumpulan data dari informan terkait, peneliti menggunakan teknik *In-depth Interview* atau yang biasa disebut wawancara mendalam, wawancara mendalam dilakukan dengan bantuan daftar pertanyaan wawancara yang telah peneliti susun sebelumnya. Dalam proses wawancara tidak ada kehadiran orang lain selain interview dan interviewer. Peralatan yang digunakan dalam pengambilan data adalah buku catatan, rekaman suara, lembar panduan wawancara sebagai instrumen untuk menjaga agar pertanyaan dan jawaban yang diperoleh sesuai dengan koridor penelitian yang dijalankan. Proses wawancara juga berjalan dengan baik dan lancar sampai dengan selesai mendapatkan informasi yang mendalam dari informan tersebut.

Selain itu, peneliti juga menggunakan triangulasi sumber agar data yang diperoleh dapat memiliki kredibilitas yang tinggi. Hal ini bermanfaat untuk menguji keabsahan data dengan mengecek data yang sudah didapatkan oleh peneliti dari beberapa sumber yang digunakan penelitian dengan melakukan wawancara guna menguji keabsahan data dengan mengumpulkan data dari *significant other* yang memiliki kedekatan dengan informan utama.

Berikut adalah gambaran umum lokasi dan informan utama dalam penelitian ini:

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada tiga informan utama dan tiga *significant other* yang bertempat tinggal di wilayah Jawa Timur, dengan wawancara tatap muka dan melalui media komunikasi *online*. Hal ini

karena situasi pandemik Covid-19 yang mengakibatkan diadakannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di beberapa wilayah. Wawancara dengan informan pertama dilakukan di kantor *finishing* dan *publishing* buku yang merupakan sebuah CV yang bertempat di Surabaya. Di mana informan pertama dalam penelitian ini merupakan CEO dari CV tersebut. Sebelum itu, setelah informan pertama bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, informan pertama menentukan jadwal wawancara, dan proses wawancara yang dilakukan secara *online* atau bertemu langsung secara tatap muka. Informan pertama yang memilih untuk bertemu langsung secara tatap muka juga menentuka tempat yang dia kehendaki untuk proses wawancara agar informan pertama dapat dengan nyaman menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti. Informan pertama juga merekomendasikan seseorang yang dapat diwawancarai sebagai *significant other*, yakni kakak kandung dari informan pertama. Sedangkan dalam pengambilan data, *significant other* 1 menghendaki untuk diwawancarai secara *online*.

Pada informan kedua dilakukan dengan proses yang sama di mana setelah informan kedua bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, informan kedua menentukan jadwal wawancara, dan proses wawancara yang dilakukan secara *online* atau bertemu langsung secara tatap muka. Informan kedua yang menghendaki untuk bertemu langsung secara tatap muka memilih tempat makan *Burger King* yang merupakan sebuah restoran cepat saji di daerah Surabaya yang merupakan tempat yang diminati

Informan pertama dengan inisial BD, memberikan jawaban yang sesuai dengan aspek refleksi diri yang mengacu pada teori Bahiyah dan Savitri (2018) salah satunya adalah aspek refleksi. Aspek refleksi meliputi komponen adanya perubahan tujuan untuk memecahkan masalah kognitif dan meringankan gejala depresi serta memberikan konsep ringkas rasa percaya diri individu yang dimotivasi untuk keingintahuan atau kepentingan epistemis (mendefinisikan hal-hal penting untuk proses membangun pengetahuan) dalam diri.

Dalam jawabannya BD mengatakan bahwa dari kejadian ini BD mulai bisa lebih terbuka dengan orangtuanya terutama ibunya. Selain itu, BD merasakan adanya titik balik di hidupnya di mana dengan berbagai kejadian yang terjadi padanya kini BD dapat memiliki pencapaian yang diinginkannya sejak lama. Hal ini disampaikan BD dalam jawaban wawancara berikut :

“Jadi apa yang ku dapat dari kejadian itu, dari aku yang gak bisa ngomong ke mamaku, dan setelah titik balik itu aku ngerasa betul apa yang aku dapetin sekarang. Posisiku sekarang, kalau tidak ada kejadian itu aku tidak akan dititik ini sekarang. Di titik yang menurutku apa ya karena aku CEO, diusiaku saat ini aku menggaji cukup banyak karyawan itu sudah merupakan pencapaian yang unik menurutku, dan itu memang sudah aku inginkan dari dulu, dan kalau memang aku gak pernah ngalami titik itu, mungkin suatu saat aku akan ngalami titik itu tapi nanti di lain waktu,...” (BD.J12/20-02-2021)

Selain itu, BD menuturkan bahwa kini BD menjadi lebih dewasa dari sebelumnya. BD mulai lebih peduli akan masalah

bahwa orangtuanya mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk pengobatannya. Hal ini dituturkan oleh *significant other 1* dalam jawaban wawancaranya, sebagai berikut :

“Mungkin dia tidak ingin merepotkan orangtuanya lagi, seperti bunuh diri, saya yakin dia mikirin uang yang dikeluarkan orangtuanya, karena dia tipe orang yang selalu mikirin hal kayak itu.” (SBD.J7/11-03-2021)

Informan kedua dengan inisial DF, memberikan jawaban yang sesuai dengan aspek refleksi. DF menuturkan bahwa pembelajaran yang didapatnya adalah menjadi semakin mengenal diri sendiri, selain itu DF lebih bisa mengendalikan diri. DF menjadi lebih sadar akan potensi yang dimilikinya dan tidak serta merta menekan dirinya sendiri lagi. Hal ini ditunjukkannya dalam jawaban wawancara berikut :

“Iya, itu salah satunya (menegal dan mengendalikan diri sendiri). Maksudnya kalau dulu kan aku selalu nekan diriku, misalnya kalau kamu gagal, kalau kamu dimaki orang berarti kamu itu orang paling buruk di dunia gitu. Tapi gak kayak gitu aslinya, sebenarnya aku berpotensi cuman aku belum nunjukin secara maksimal, jadi orang-orang khususnya orangtuaku itu kayak, kamu itu gak bisa apa-apa.” (DF.J38/26-02-2021)

Pernyataan DF juga diperkuat dengan *significant other 2* yang mengatakan bahwa setelah kejadian yang dialaminya, DF menjadi lebih tenang dan ketika ada masalah lebih memilih untuk menangis atau melampiaskan ke hal-hal yang tak seekstrim sebelumnya. Hal ini dipaparkan *significant other 2* dalam jawaban wawancaranya, yakni :

dengan mamanya. Hal ini dituturkannya dalam jawaban wawancara sebagai berikut :

“...Waktu itu kalo aku pikir sekarang ya, memang solusinya aku harus ngomong, ngeyakinin mamaku kalau apa yang ku lakuin itu lebih dari apa yang beliau inginkan, itu yang selalu mau aku coba tapi gak bisa-bisa ya solusi itu tok, karena masalahnya sama mamaku, sampek aku ingin bunuh diri waktu itu, dan mutusin bunuh diri itu kayak di hari itu juga.” (BD.J9/20-02-2021)

Dalam jawaban wawancaranya, BD mengatakan bahwa BD mencoba mengerti bahwa apa yang diinginkan orangtuanya terutama mamanya bukanlah jalannya, dan BD mencoba untuk mengkomunikasikan dengan mamanya. Seperti yang dikatan BD dalam jawaban wawancaranya, yakni :

“Jadi aku coba mengerti bahwa ini itu bukan jalanku, aku harus ngomong ke mamaku.” (BD.J8/20-02-2021)

BD mengaku bahwa dirinya mencoba memberanikan diri untuk membicarakan permasalahannya dengan mamanya, namun terasa berat dan akhirnya BD tetap tidak berani membicarakan dengan mamanya. Hal ini diungkapkannya dalam jawaban wawancara sebagai berikut :

“... waktu itu kan fasenya coba berubah, dari aku yang nggak berani omongkan apa yang aku inginkan, jadi aku berani ngomong apa yang aku ingiinkan, itu akan jadi masa paling susah karena mengumpulkan keberanianku buat ngomong kemamaku, tapi akhirnya ketika mau ngomong di hari H itu gak bisa tak omongkan,...” (BD.J8/20-02-2021)

BD menuturkan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi hal yang membuatnya tertekan adalah dengan menusukkan pisau

terkadang NF merasa bahwa keinginan untuk bunuh diri muncul secara tiba-tiba ketika mengalami kegagalan, jadi NF menginginkan dirinya untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Hal ini ditunjukkan dari penuturannya dalam jawaban wawancara berikut :

“Tapi pada dasarnya masih nggak tahu, kayak kenapa kok tiba-tiba mikir kayak gitu. Tapi menurut saya karena memang, karena ya banyak hal yang bikin saya merasa kalau diri saya itu gagal gitu, pada waktu itu. Kayak ya tend to be eh bahasa Inggris hehe, kayak kecenderungan untuk, kayak kecenderungan untuk aku ada itu gak ada gitu lo.” (NF.J5/16-02-2021)

NF menuturkan bahwa yang dilakukannya untuk mengatasi situasi sulit yang dihadapinya adalah dengan membayangkan bunuh diri, seperti membayangkan bagaimana jika NF mencari tali tampar, dll. Hal ini ditunjukkan dari jawaban wawancara berikut :

“Keluar fikiran gimana ya kalau aku cari tali tampar dan sebagainya gitu terus akhirnya ketika datang kepikiran itu ya,...” (NF.J6/16-02-2021)

NF mengaku bahwa ia menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya karena adanya dukungan dari teman-teman dan NF mulai mencari *support* yang tepat dengan bercerita ke teman seperti diungkapkan pada wawancara berikut :

“Tapi intinya dari perlakuan apa yang bisa mulai tumbuh dan berkembang, mulai bangkit itu dari perilaku temanku tadi. Terus yang kedua itu aku curhat ke temanku juga,...” (NF.J25/16-02-2021)

“Akunya harus mulai cari penanganan kayak nyari support berlebih gitu ke teman atau ke tadi, ke teman dekat tadi.” (NF.J36/16-02-2021)

menanyakan perihal kejadian bunuh diri yang pernah dialaminya dan BD tidak merasa trauma sama sekali. Seperti terlihat dari penuturan BD berikut :

“Kalau nanti ada yang mengingatkan sama kejadian itu *it's oke*, aku gak ada trauma sama sekali” (BD.J13/20-02-2021)

Namun, hal ini agak berbeda dengan yang dituturkan oleh *significant other 1*. *Significant other 1* menuturkan bahwa keluarga atau orang terdekat sebisa mungkin menghindari pembahasan tentang bunuh diri yang pernah dilakukan oleh BD, serta menganggap bahwa kejadian itu tidak pernah terjadi. Seperti yang dituturkan oleh *significant other 1* berikut :

“Pernah, tapi ya biasa saja. Kami juga tidak pernah membahasnya lagi. Kami menganggap hal itu tidak pernah terjadi” (SBD.J9/11-03-2021)

BD menuturkan bahwa dalam menghadapi pikiran negatif yang datang adalah dengan cara menjalankan hobi dan bekerja, serta BD mengaku bahwa tidak pernah menanggapi pikiran negatif terlalu serius dan percaya bahwa semua ada solusinya. Hal ini ditunjukkan dari jawaban wawancara BD sebagai berikut :

“...Dan bekerja, bekerja itu menurutku menyenangkan sekali karena pikiran lainnya bisa hilang untuk menyelesaikan suatu hal, itu menjadi hal yang meaningful untuk menghadapi pikiran-pikiran negatif. Dan semua pikiran negatif itu gak pernah aku tanggapi serius karena aku percaya semua ada solusinya kok, kalau gak ada ya di *hold* dulu ditunggu aja nanti juga ada, gitu.” (BD.J15/20-02-2021)

demi melihat orangtuanya bahagia. Seperti yang dituturkan dalam wawancara berikut :

“Mungkin dia tidak ingin merepotkan orangtuanya lagi, seperti bunuh diri saya yakin dia mikirin uang yang dikeluarkan orangtuanya, karena dia tipe orang yang selalu mikirin hal kayak itu.” (SBD.J7/11-03-2021)

Proses refleksi diri DF awalnya berasal dari luar dirinya, yaitu berawal dari dikenalkan oleh teman kepada seorang psikolog. Kemudian, disitu terdapat berbagai hal yang harus dilakukan oleh DF seperti meditasi, menuliskan hal-hal yang bisa membuat bersyukur, mengosongkan benda tajam ketika sedang marah. Kemudian, karena berangsur-angsur DF merenungi diri dan berbagai kegiatan yang ia lakukan berdasarkan apa yang diminta oleh psikolog. Maka dengan kegiatan tersebut yang terus berulang DF mulai merefleksikan dirinya dan menyadari bahwa selama ini percobaan bunuh diri yang dilakukannya bukanlah hal yang baik dan bukan hal yang bermanfaat. Sehingga DF betekad untuk tidak melakukan bunuh diri lagi. Hal ini seperti yang tercermin dalam wawancara sebagai berikut :

“Dari akunya sendiri sih, dari PR PR ku. Dari PR itu aku bisa menyadari kalau aku melakukan hal yang tidak berguna.” (DF.J35/26-2-2021)

Proses refleksi diri NF berawal dari keingintahuannya sendiri untuk mengatasi perasaan ingin melakukan percobaan bunuh diri. NF mengaku bahwa dirinya sempat *browsing* dan melihat Youtube bagaimana cara mengatasi upaya bunuh diri yang ingin dilakukannya. Kemudian, NF juga

tidak berani mengungkapkan perasaannya pada keluarga karena takut mengecewakan keluarganya. Informan pertama juga menyatakan bahwa *coping* stresnya pada saat itu masih buruk dan tidak mempunyai tempat untuk menceritakan perasaannya serta keluh kesahnya.

Hal ini sejalan dengan pernyataan *significant other* 1 yang menyatakan bahwa Informan pertama sangat tertekan karena tidak tahu harus mengungkapkan dan bercerita ke siapa karena Informan pertama sudah menahan tidak mengutarakan keinginannya sejak SMA di mana masa sulit itu berlangsung dari SMA hingga kuliah.

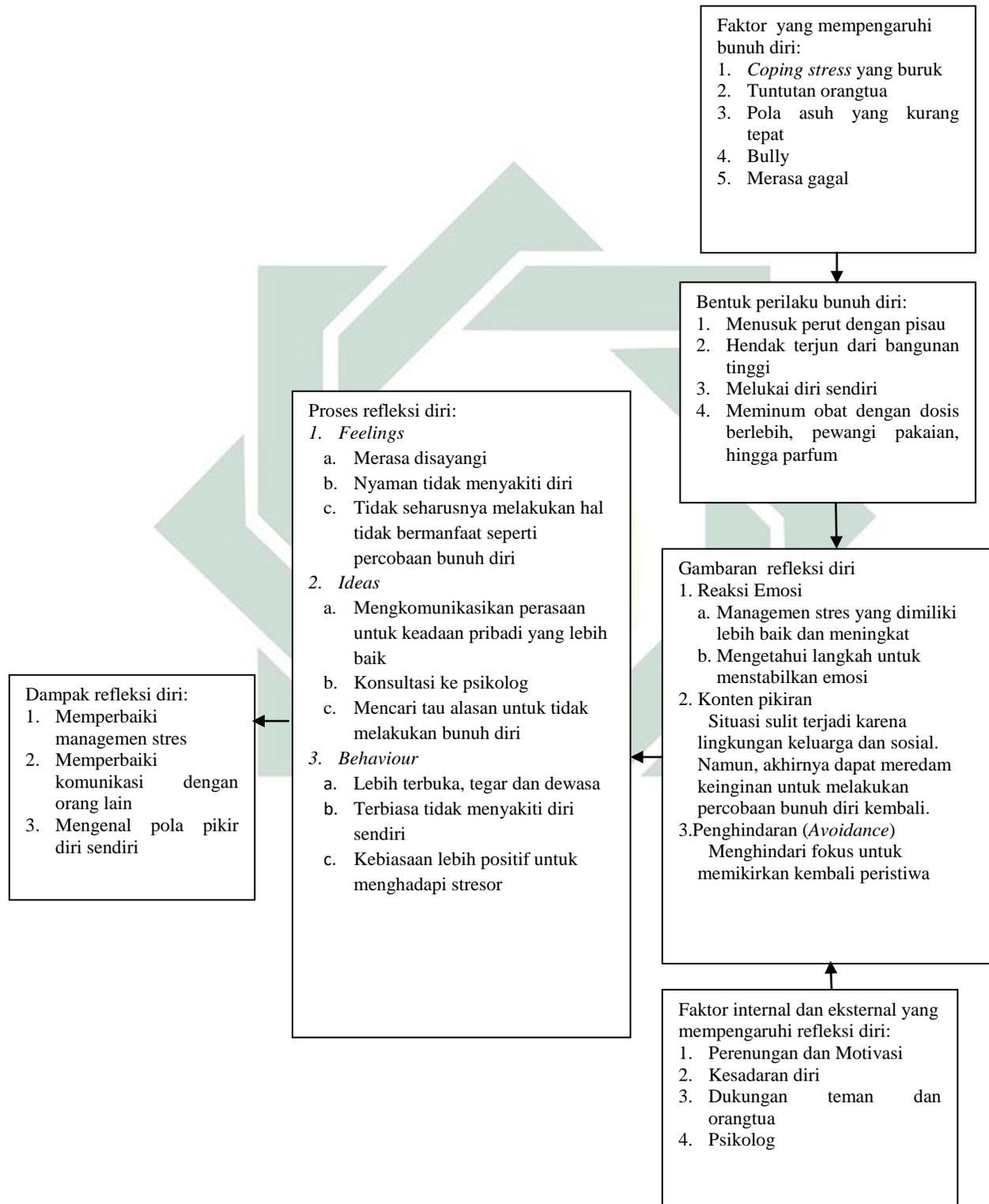
Selain itu, Informan pertama mengaku bahwa ia merasa tidak tenang dan tertekan, terutama ketika bertemu dengan ibunya yang terus menanyakan tentang hal yang tidak disenanginya.

Informan pertama juga mengatakan bahwa ia mengetahui solusi yang harusnya ia perbuat yaitu dengan membicarakan segalanya dengan orangtua terutama ibunya, namun ternyata hal itu tidak mampu ia lakukan sehingga timbulah keinginan untuk bunuh diri.

ii. Bentuk Perilaku Bunuh Diri

Informan pertama mengatakan bahwa ia melakukan bunuh diri dengan menusukkan pisau ke perutnya. Informan pertama mengaku ketika melakukan percobaan bunuh diri untuk yang

Gambar 4.2 Skema Dinamika Psikologis Percobaan Bunuh Diri



D. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil wawancara secara mendalam yang mana telah dibahas pada bab sebelumnya, maka pada sub bab pembahasan akan menjelaskan bagaimana dinamika psikologis refleksi diri pada percobaan bunuh diri berdasarkan hasil analisa data dari ketiga informan penelitian dengan dikaitkan dengan beberapa teori yang telah dijelaskan pada bab kajian teori.

Percobaan bunuh diri yang pernah dilakukan oleh ketiga informan bukan tanpa alasan. Ada berbagai hal yang mendorong informan untuk melakukan tindakan yang kurang tepat tersebut. Hal tersebut diantaranya *coping stress* yang buruk, tuntutan orangtua, pola asuh yang kurang tepat, *bullying*, dan merasa gagal. Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan tekanan bagi informan, pada akhirnya menghadirkan keadaan di mana informan mengalami depresi atau putus asa. Tindakan bunuh diri merupakan cara untuk mengeluarkan emosi yang terpendam dalam diri informan.

Faktor yang mendorong informan melakukan percobaan bunuh diri sejalan dengan teori yang dijabarkan oleh Levy, Jurkovic, & Spirito, 1995; Lewinsohn et al., 1994, 2001; Neiger, 1988, yang dirangkum oleh Jeffry, Rathus, Greene (2005) bahwa ada beberapa faktor psikologis yang mendukung perilaku bunuh diri seperti keterampilan *coping stress* yang buruk, keputusasaan, kehilangan kesenangan dalam hidup, depresi, kecemasan, agitasi, pemikiran kaku, dan penekanan pikiran.

Percobaan bunuh diri yang dilakukan informan diantaranya menusuk perut dengan pisau, berusaha terjun dari bangunan tinggi, melukai diri sendiri, serta meminum obat dengan dosis berlebih, meminum pewangi pakaian hingga parfum. Tindakan informan dalam temuan Maris, Berman, dan Silverman (2000) merupakan bunuh diri dengan golongan klasifikasi *non fatalsuicide attempis* di mana ini merupakan tindakan seseorang yang melukai dirinya sendiri namun tidak mengakibatkan kematian. Sedangkan yang termasuk dalam kategori ini salah satunya merupakan seseorang yang melakukan bunuh diri dengan niat untuk mati namun dapat diselamatkan.

Penyaluran emosi negatif dengan melakukan percobaan bunuh diri, dapat bertahan sementara, dikarenakan informan berhasil mengalami dinamika psikologis dan merefleksi dirinya untuk kemudian bangkit melanjutkan hidup. Hal ini dapat terjadi dengan adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi ketiga informan untuk dapat merefleksi diri seperti motivasi, perenungan, dukungan teman dan orangtua, dan bantuan psikolog. Beberapa diantaranya sesuai dengan teori para ahli seperti faktor motivasi yang sesuai dengan teori Artino, Rochelle, & Durning, (2010). Bahwa motivasi bersifat mendorong seseorang dari malas atau keraguan dan merubahnya menjadi passion dan keyakinan. Motivasi juga bisa didapat dari luar maupun dari dalam diri. Kemudian faktor perenungan, hal ini sesuai dengan teori Kross & Ayduk (2017) di mana faktor untuk refleksi diri juga dapat terjadi dengan memberi jarak atau *self-distancing* dengan merenungkan

pengalaman negatif dan memahami agar tidak menjadi masalah yang berkelanjutan. Dan yang terakhir adalah faktor dukungan teman dan orangtua, dan bantuan psikolog. Ini sesuai dengan teori Ahmad (2019) yang memaparkan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan yang diinginkan. Dengan mengelilingi diri dengan orang yang memiliki tujuan yang sama, dapat mempercepat proses pertumbuhan dan pembelajaran yang sangat cepat.

Proses refleksi diri yang dialami oleh informan memiliki beberapa skema yang sesuai dengan skema Boud, Keogh & Walker (1985) yang menjelaskan bahwa proses terjadinya refleksi dimulai dengan adanya behavior, ideas, feelings, yang dapat diartikan bahwa dalam diri individu terdapat pengalaman yang dapat menimbulkan sikap, ide, dan perasaan yang dialami selama pengalaman tersebut terjadi. Di mana pada saat pengalaman tersebut masing-masing informan memiliki feelings (perasaan) seperti merasa disayangi, nyaman tidak menyakiti diri dan merasa tidak seharusnya melakukan hal tidak bermanfaat seperti percobaan bunuh diri. Sedangkan pada Ideas (ide) muncul pemikirn untuk mengkomunikasikan perasaannya untuk keadaan pribadi yang lebih baik lagi, bersedia melakukan konsultasi ke psikolog, dan mencari tau alasan untuk tidak melakukan bunuh diri. Dan pada behavior (kebiasaan) terdapat kebiasaan yang lebih terbuka, tegar dan dewasa, terbiasa tidak menyakiti diri sendiri, dan terbiasa lebih positif untuk menghadapi stresor.

dan mencoba menekan perasaan tentang peristiwa tersebut. Menurut Gamez, dkk (2011) penghindaran merupakan ketidakmauan untuk terlibat dalam pikiran, perasaan, memori, dan pengalaman negatif. Hal ini biasa terjadi ketika respon diri terhadap hal yang membuat merasa tidak nyaman, sehingga untuk terlepas dari kondisi tersebut terjadilah penghindaran (Monarth & Kase, 2017).

Selain beberapa hal yang telah mampu dicapai oleh informan seperti yang telah dijelaskan diatas, refleksi diri tentunya juga memiliki dampak positif lain bagi informan yang mana informan bisa memanagemen kesehatan diri sendiri, mengembangkan wawasan sendiri serta menjadi lebih profesional. Hal ini sejalan dengan teori Aronson (2011) yaitu refleksi dapat meningkatkan pembelajaran dan kompetensi. Menurut Morin (2016) refleksi dapat mengembangkan wawasan diri dan menempatkan diri pada posisi yang baik bagi pertumbuhan pribadi. Sedangkan menurut Sandar (2009) mengungkapkan bahwa refleksi diri dapat meningkatkan profesionalisme, *clinical reasoning*, peningkatan praktek yang berkelanjutan dan manajemen kesehatan.

- Katznelson, H. (2014). Reflective functioning: a review. *Clin. Psychol. Rev.* 34 107–117. 10.1016/j.cpr.2013.12.003
- Kolb DA. (1984). *Eperiential learning: Experience as the source of learning and development. (2nd ed)*. New jersey: Prentice Hall.
- Kross E & Ayduk O. (2016). Self-distancing: theory, research, and current directions. *Advanc-es in experimental social psychology*, 55: 83–7.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Society for Personality and Social Psychology*, 34(7), 924-938. doi: 10.1177/ 0146167208315938.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions. In *Advances in Experimental Social Psychology* . (p.81-136.). vol. 55. Elsevier Inc. doi: 10.1016/bs.aesp. 2016.10.002.
- Kross, E., & Grossman, I. (2011). Boosting wisdom: distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 43– 48. doi: 10.1037/a0024158.
- Kumparan.com. (2019, Oktober). *5 Artis yang Pernah Mencoba Bunuh Diri*. Retrieved Oktober 20, 2019, from kumparan.com: <https://kumparan.com/kumparanhits/5-artis-yang-pernah-mencoba-bunuh-diri-1s5ma9G6c1m>
- Kutcher, S. P., & Chehil, S. (2012). *Suicide risk management: A manual for health professionals*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Loughran, J. John (January 2002). "Effective reflective practice: in search of meaning in learning about teaching" (PDF). *Journal of Teacher Education*. 53 (1): 33–43. doi:10.1177/0022487102053001004.
- Monarth, H., & Kase, L. . (2007). *The confident speaker: Beat your nerves and communicate at your best in any situation*. New York: NY: McGraw-Hill.
- Morin, S. (2016, December 13). Five Tips on Self-Reflection for Personal Growth. *HealthyPlace*. Retrieved on 2021. July 17, pp. <https://www.healthyplace.com/blogs/livingablissfullife/2016/12/self-reflection-a-valuable-tool-for-personal-growth>).
- Maris, R. W., Berman, A. L., Silverman , M. M., & Bongar, B. M . (2000). *Comprehensive Textbook Of Suicidology*. Belmont: Guilford Press.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moore, K. C. (2004). Retrieved from Constructivism & Metacognition: <http://www.tier1.performance.com /Articles/constructivism.pdf>
- Morin, S. (2016, December 13). Five Tips on Self-Reflection for Personal Growth. *HealthyPlace*. Retrieved on 2021. July 17, pp. <https://www.healthyplace.com/blogs/livingablissfullife/2016/12/self-reflection-a-valuable-tool-for-personal-growth>).
- Mukarromah, Luluk, Nuqul., Fathul L. (2014) *Dinamika psikologis pada pelaku*

- percobaan bunuh diri. *Psikoislamika*, 11 (2). pp. 40-48. ISSN 1829-5703
- Nasution, S. (1988). *Metode Penelitian Naturalistik- Kualitatif*. Bandung : Tarsito.
- NF. (2018). *Komunikasi pribadi. Percobaan bunuh diri*. Surabaya.
- Nock, M.K. dan R.C. Kessler. (2006). Prevalence of and Risk Factors for Suicide Attempts Versus Suicide Gestures: Analysis of the National Comorbidity Survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 115/3:616-623.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking-rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). "The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms". *Journal of Abnormal Psychology...*, 109 (3): 504–511. doi:10.1037/0021-843x.109.3.504. PMID 11016119. S2CID 43090073.
- Nugrawati., dan Nursalam. (2018). Gantung Diri Sebagai Penyimpangan Sosial Terhadap Norma Agama. Makassar. *Journal sociology of education*, Vol. 4. Issu 1.
- Our World in Data. (2017). *number of deaths by cause, world*. Retrieved January 28, 2020, from our world in data: <https://ourworldindata.org/grapher/annual-number-of-deaths-by-cause>
- O'Connor, R. C., & Knock, M. K. (2014). Suicide 2. The psychology of suicidal behavior. *Lancet Psychiatry*, 1, 73-85.
- Paterson, C., Chapman, J. (2013). Enhancing skills of critical reflection to evidence learning in professional practice. *Medicine, Psychology*.
- Plack MM Greenberg M. (2005). The reflective practitioner: Reaching for excellence in prac-tice. *Pediatrics*, 116(6):1546–52.
- Poerwandari, K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia* Jakarta: FP-UI.
- Prajitno, A. (1982). Percobaan Bunuh Diri di Jakarta dalam Hubungannya dengan Diagnosis Psikiatri dan dan Faktor Sosiokultural . *Disertasi doctoral*, Salemba, Fakultas Kedokteran Universitas.
- Rawlins, H. (1993). *Mental Health Psychiatric Nursing*. St Louis: Mosby Year Company
- Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Chen, R. Y. (1998). Suicidal thinking among adolescents with a history of attempted suicide. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1294–1300.
- Rosaen, C., & Benn, R. 2006. The Experience of Transcendental Meditation in Middle School Students: A Qualitative Report. *The Journal of Science and Healing*. University of Michigan. 2(5):422-5 DOI: 10.1016/j.explore.2006.06.001
- Sandars, J. (2009). The use of reflection in medical education . *AMEE Guide*, No 44. *Medical Teacher*. 31(44): 685–695.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak (edisi ketujuh jilid dua)*. Jakarta: Erlangga.

- Saptoto, R. (2009). Dinamika Psikologis Nrimo Dalam Bekerja: Nrimo Sebagai Motivator Atau Demotivator. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 2 (6), Hlm. 131-137.
- Sarwono, Sarlito Wirawan (2010). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Raja Gravido Persada
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Savitri, S. I., Takwin, B., Ariyanto, A. A., & Noviyanti, N. (2019). Refleksi Diri Melewati Peristiwa Retaknya Keluarga dalam Penulisan Naratif: Studi Analisis Isi. *Jurnal psikologi sosial*, 17 (2), 112-124. doi: 10.7454/jps.2019.15
- Schon DA. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. United states of america: Basic books.
- Sugiono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi Rdd*. Bandung: Alfabeta.
- Sutopo. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Penerbit.
- Steier, F. (ed.) (1991). *Research and Reflexivity*. London: Sage.
- Stephenson, Geoffrey M., & Zygouris, N. (2006). Effects of self reflection on engagement in a 12-step addiction treatment programme: a linguistic analysis of diary entries. 32(2):416-24. doi: 10.1016/j.addbeh.2006.05.011. Epub 2006 Jul 5.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Hoeksema, S, N. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. doi: 10.1023/A:1023910315561.
- Vinas, F., J. Canals, M.E. Gras, C. Ros, dan E.D. Llaberia. (2002). Psychological and Family Factors Associated with Suicidal Ideation in Pre-Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 5/1:20-28.
- Walgito, bimo. (2010). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta. Hlm. 26.
- Walgito, bimo. (1978). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta. Hlm. 127-128.
- Watkins, E. R. (2008). "Constructive and unconstructive repetitive thought". . *Psychological Bulletin*., 134 (2): 163–206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163. PMC 2672052. PMID 18298268.
- Widiasari. Y. (2009). *Dinamika Psikologis Pencapaian Suksesful Aging Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yantu Lansia*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Ugm.
- Wilson T. D., Lisle D. J., Schooler J. W., Hodges S. D., Klaaren K. J., LaFleur S. J. (1993). Introspecting about reasons can reduce post-choice satisfaction. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 19 331–339. 10.1177/0146167293193010
- Wolff, J. M. (2012). *Adolescent decision making and risk behavior: a neurobiological approach*. University of Nebraska, Lincoln.

