

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

Daerah Istimewa Yogyakarta dikenal sebagai Kota Pelajar. Sebutan ini diberikan karena terkenal Yogyakarta dengan berbagai lembaga serta institusi pendidikan yang menjadi tempat para pelajar untuk menuntut ilmu dari berbagai daerah di seluruh Indonesia. Penelitian dilakukan pada informan yang berada dalam wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Informan merupakan mahasiswa Universitas ternama di Yogyakarta yang memiliki pengalaman khusus terkait perilaku bunuh diri.

2. Karakteristik informan

Informan dalam penelitian ini sebanyak 4 orang. Informan dalam penelitian ini adalah informan yang bersedia untuk bergabung dan memberikan informasi dalam penelitian. Dalam proses pencarian informan, peneliti mendapatkan 6 orang calon informan yang akan diwawancarai, tetapi terdapat 2 informan yang menolak untuk bergabung dalam penelitian. Informan tersebut dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu memiliki perilaku bunuh diri, sudah pulih atau tidak sedang menderita gangguan jiwa, serta dapat berkomunikasi dengan baik. Peneliti melakukan

wawancara selama 30-60 menit pada tiap wawancara atas persetujuan informan. Karakteristik informan secara rinci dijelaskan sebagai berikut;

| KP | Umur | Jenis kelamin | Agama | Pendidikan terakhir | Jenis perilaku bunuh diri |
|----|----------|---------------|-------|---------------------|---------------------------|
| P1 | 19 tahun | Perempuan | Islam | SMA | <i>Suicidal thought</i> |
| P2 | 22 tahun | Laki-laki | Islam | SMK | <i>Suicidal harm</i> |
| P3 | 20 tahun | Perempuan | Islam | SMA | <i>Suicidal harm</i> |
| P4 | 20 tahun | Perempuan | Islam | SMA | <i>Suicidal thought</i> |

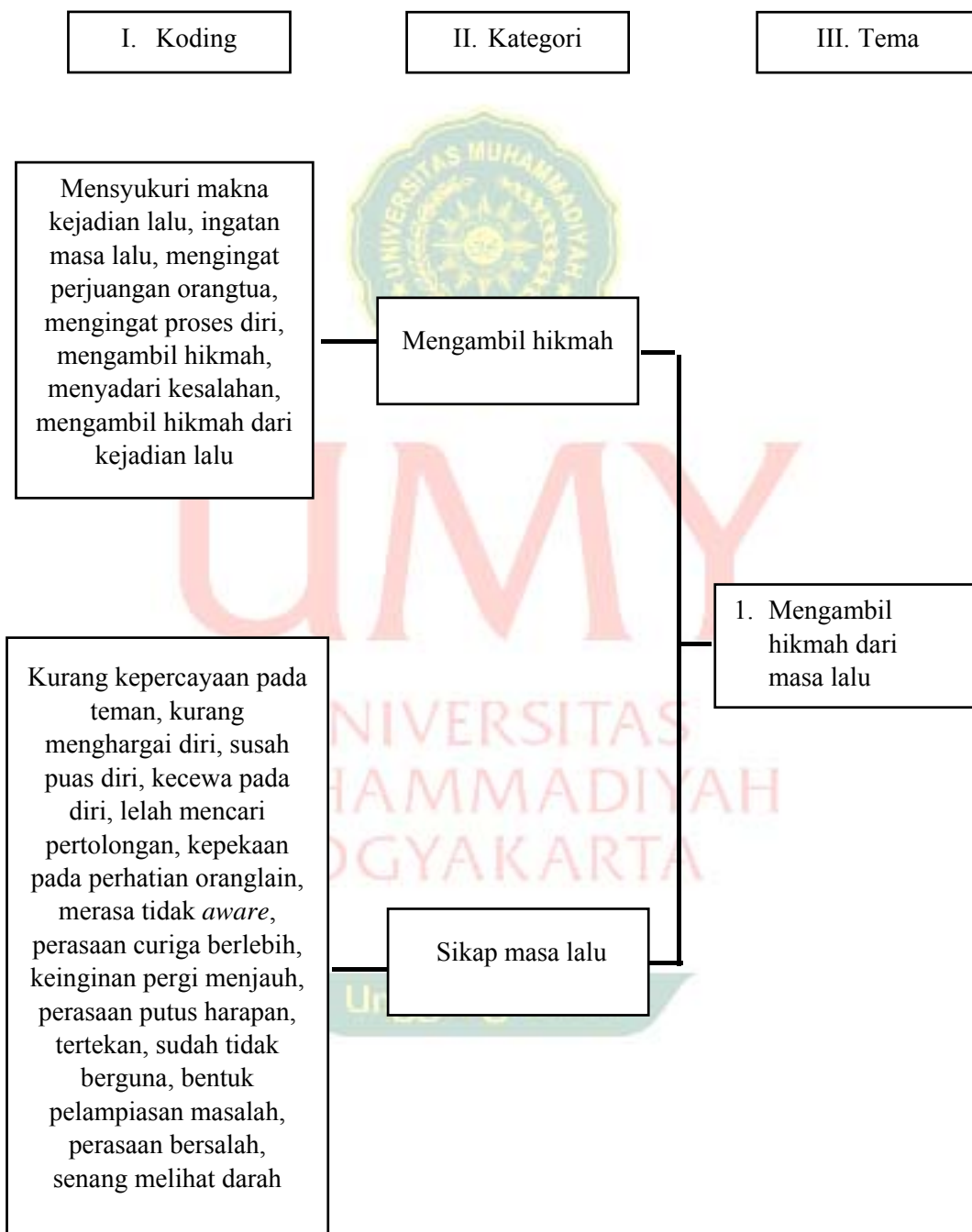
3. Proses penentuan tema

Penentuan tema hasil penelitian melalui proses analisa data wawancara menggunakan teknik Collaizi yang diungkapkan oleh Speziale & Carpenter tahun 2003. Berdasarkan proses analisa data dihasilkan 4 tema diantaranya adalah; Tema 1) mengambil hikmah dari masa lalu, didukung dengan 2 kategori yaitu mengambil hikmah dan sikap masa lalu. Tema 2) dukungan dari oranglain, didukung oleh 2 kategori yaitu dukungan teman, bantuan professional, dan dukungan keluarga. Tema 3) “suatu saat dapat bersinar”, didukung oleh 2 kategori yaitu berdamai dengan diri dan orientasi masa depan. Tema 4) membina hubungan dengan Tuhan, didukung oleh 2 kategori yaitu menjalankan kegiatan agama dan keterikatan pada Tuhan.

Berikut ini penjabaran tema hasil penelitian;

Tema I: mengambil hikmah dari masa lalu

Terdapat 2 kategori yang mendukung tema ini diantaranya adalah mengambil hikmah dan sikap masa lalu.



a. Mengambil hikmah

Informan menceritakan persepsi tentang masa lalu yang pernah dimilikinya seperti mengingat kembali masa lalu yang pernah ia punya, mengingat perjuangan keluarga terutama orangtuanya, proses kehidupannya, dan mensyukuri setiap makna kejadian dimasa lalu. Informan diketahui mengambil hikmah ini diungkapkan oleh informan pertama yang memiliki latar belakang dari keluarga yang akhirnya sejak perilaku bunuh diri informan ini diketahui, keluarga menjadi lebih mendukung informan. Keluarga khususnya orangtua informan diketahui terbuka dan lebih memberikan perhatian lebih pada informan. Berikut ini beberapa pernyataan informan pertama terkait persepsi masa lalunya;

“ee.. kalau perasaan hari ini sih lebih ke bahagia karna bersyukur ya karena terlepas dari yang kemarin..”(P1)

“Yang kedua mengingat kembali perjuangan orangtua waktu dulu.. waktu mendukung aku untuk tumbuh dan berkembang sampai sekarang aku bisa ibaratnya seperti ini dan diperlakukan seberharga ini..” (P1)

“..jadi yang menguatkan saya ya diri saya sendiri jadi kayak aku seberharga ini melihat foto-foto kegiatan dan foto-foto dahulu.. oh aku pernah dititik ini, aku pernah sehebat ini dan sayang aja kalau orang seperti aku itu menyerah dan sebenarnya aku bisa menghebat suatu saat dan aku dapat bersinar suatu saat. Dan ada masanya, jadi tidak terlalu memaksakan diri diri. Lebih kepercayaan sama diri sendiri sih seperti aku itu bisa tapi ada waktunya..”(P1)

“Waktu itu yang aku ingat tentang diriku waktu aku masih berproses sih ke posisi aku yang sekarang bukan aku yang sedang sakit gitu lo mbak. Yang akhirnya aku bisa menjalani hari-hari lagi bisa berkembang seperti ini.. kalau dulu kan aku berani, aku bisa banyak teman, dulu bahkan ada yang ibaratnya bilang kau pengen loh kayak kamu bisa ikut ini itu. Berfikir lagi sih kesitu mbak, oh ternyata aku pernah seperti itu dan bisa seperti itu..”(P1)

Informan juga mengungkapkan pelajaran yang ia dapatkan untuk dirinya sendiri merupakan sebuah pengalaman kekuatan yang ia rasakan. Dalam hal ini diungkapkan oleh informan pertama dan kedua yang mengungkapkan bahwa dari kejadian yang pernah dilaluinya, ia dapat mengambil hikmah dari semua itu untuk memberikan kekuatan padanya hingga saat ini. Hal tersebut diungkapkan informan dari beberapa pernyataan berikut;

“Lebih sadar aja, dan merasa kayak aku pernah dititik serendah itu dan belajar dari pengalaman itu sih.. (menjawab dengan tenang)”(P1)

“Apa yang saya lakukan itu sepertinya salah..”(P2)

“Iya mbak kacau.. saya mengambil hikmah dari yang dulu itu mbak..”(P2)

“...kalau ada masalah juga lebih berupaya mencari jalan keluar dengan mendekari Allah, berdoa. Dan juga dengan begitu lebih tenang mbak..”(P2)

b. Sikap masa lalu

Informan menceritakan pengalaman yang ia miliki terkait hubungannya dengan dirinya sendiri seperti permasalahan yang terjadi pada dirinya pada masa itu. Hal-hal yang berhubungan dengan masalah diri yang terlalu insecure, tekanan-tekanan yang dimiliki, perasaan bersalah, serta curiga diungkapkan semua informan dengan ungkapan berikut;

“ee.. lebih karena tidak ada teman yang dipercaya waktu itu untuk bercerita“(P1)

“...terus ee banyak tekanan dan kurang menghargai diri sendiri sih kayak merasa insecure berlebihan terus overcritism self ya itu terlalu mengkritik diri sendiri yang akhirnya gak cukup untuk merasa gampang puas..”(P1)

“...saya susah puas”(P1)

”.....terus yang untuk menyakitinya merasa emm.. merasa kayak terlalu kecewa sama diri sendiri ya kayak mukul diri sendiri.”(P1)

“Pertimbangan lain sih karna lelah mencari tolong sih mbak”(P1)

“Ya itu gak aware mbak awalnya.. karena dari gak aware itu aku merasa paling gelap sendiri gitu lo..”(P1)

“patokannya sih lebih ke mindset ya mbak.. dulu tu waktu tidak baik itu setiap hari setiap saat dimanapun berada fikiran hanya terfokus sama diriku. Seperti aku berfikir orang berfikir tentang aku.. jadi kalau ada orang menatap kayak tatapan yang mengejek atau bagaimana. Ada orang yang ngomong sama aku aku merasa ia kasian sama aku mbak”(P1)

Itu.. sekitar 2 tahun yang lalu mbak.. saya berfikir ingin menjauh dari semuanya. Pergi jauh itu saya ingin meninggalkan semuanya termasuk ingin mati atau terjadi sesuatu hal pada saya gitu. Saya juga mengurung diri di rumah..(P2)

“Iya seperti itu mbak.. karena putus asa”(P2)

“Hmm.. perasaannya baik, seneng aja bisa berbagi sama mbak Wulida. Kayak bisa ini sih orang yang tau gimana perasaannya kita pas lagi seperti itu dan nanggapi dengan cara yang bener gitu mbak. Bukan malah menekan kita balik”(P3)

“Dan waktu itu aku dikosan, terus nggak ada orang sama sekali dan aku lihat benda tajam tu disitu terus kayak pikirannya enak nih lihat darah di depan mata. Lihat darah keluar dari badan sendiri itu enak nih gitu. Terus tanpa sadar dan tanpa apa akhirnya motong aja langsung nyayat-nyayat gitu.”(P3)

“Kayak merasa euh udah gak guna gitu, udah gak guna”(P3)

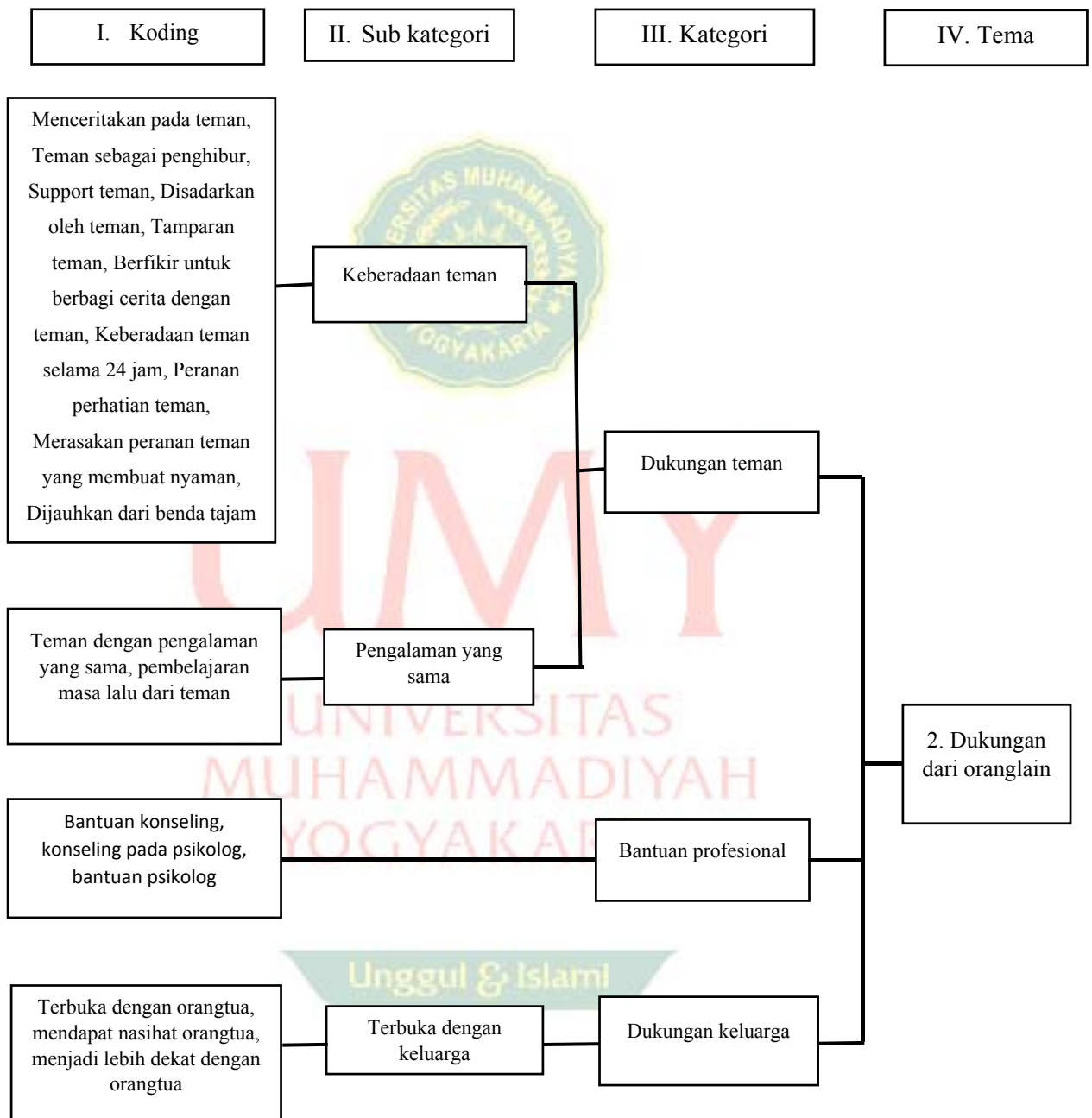
“pelampiasan mbak”(P3)

“Merasa bersalah. Banget. Nangis.”(P3)

“nggak usah hidup lagi begitu.”(P4)

Tema II: mendapat dukungan dari orang lain

Terdapat 2 kategori yang mendukung tema ini diantaranya adalah dukungan teman dan profesional. Pada kategori dukungan teman terbagi menjadi 2 sub kategori yaitu keberadaan teman dan pengalaman yang sama pada informan yang diwawancarai.



a. Dukungan teman

Kategori ini memiliki 2 sub kategori yang membentuknya, yaitu keberadaan teman dan pengalaman yang sama. Pada sub kategori keberadaan teman ini, informan menceritakan pengalaman spiritual tersebut didapatkan atas keberadaan teman yang menjadi sebuah kekuatan darinya untuk terlepas dari perilaku tersebut. Sub kategori kedua ialah pengalaman sama yang dimiliki teman. Informan menyadari bagaimana respon dirinya terhadap perilaku tersebut dibantu oleh adanya pengalaman teman yang memiliki cerita atau pengalaman yang serupa dengan informan yaitu sama-sama pernah berada dititik terendah dan melakukan perilaku bunuh diri. Berikut merupakan pernyataan yang diungkapkan oleh informan;

“Akhirnya dari temen sih.. soalnya yang aku butuhin waktu itu temen, yang bisa diajak untuk bercerita. Jadi waktu itu kayak sempat bikin unek-unek di status tapi ada beberapa orang yang ku hide itu kiranya akan menjudge aku gitu, terus yang melihat itu aku usahakan mereka yang mengerti aku.. ada yang mnanggepin deh tapi banyak yang nanya tapi aku belum merasa puas karena bukan ini yang kau mau...:(P1)

“Keesokan harinya emosinya benar-benar meledak akhirnya dua teman aku datang dan menghibur.”(P1)

“...dan dari cara mereka mendekati aku tu menghibur dulu sih jadi gak langsung kayak orang-orang yang kamu kenapa nangis, kamu kenapa gak cerita sama aku? Gak gitu dia menghibur dulu, bawain makanan kesukaan aku biar aku ngomong dan tenang dulu baru aku cerita dan disitulah mulai

mikir ohh ya aku gak perlu jauh-jauh cari pertolongan ternyata pertolongan itu ada dekat aku mbak.”(P1)

“Ada mbak, ya itu teman dekat saya. Dia mengingatkan apa yang saya lakukan itu tindakan yang salah. Saya itu bodoh, jadi saya saya pikir-pikir bahwa benar sih saya melakukan hal itu saya bodoh..”(P2)

“Ditampar sama temen.”(P3)

“...akhirnya temenku benda tajam yang ada dikosku itu diambil semua gitu. Sampai jarum pentul itu nggak ada mbak”(P3)

“Aku punya teman banyak tapi aku nggak memanfaatkan mereka untuk sedikit berbagi cerita gitu. Aku kalau ada temennya biar gak termenung gitu sendiri dan nggak melakukan itu lagi.”(P3)

“...temenku ini 24 jam gitu. Kalau misalkan aku ada fikiran kayak gitu atau aku lagi merasa butek banget aku selalu hubungi dia”(P3)

“Pertama itu yang tau temen-temen.. terus cerita sampai ditelpon dan dicariin.”(P4)

“Pas mereka datang itu kayak enaak sekali didekatin dan didatengin seperti ini.”(P4)

“Lebih sering cerita sih, terbuka.. soalnya itu kan kalau masalah kemarin itu karena sering ditumpuk-tumpuk masalahnya.. jadi nggak pernah sendiri jadipun meledak sendiri kan”(P4)

Informan pertama juga mengungkapkan bahwa kekuatan tersebut juga diberikan oleh teman yang memiliki pengalaman yang sama dengannya. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut;

“Mereka ngasi pertanyaan dan temen aku mengerti aku karena dia pernah mengalami hal yang sama juga. Jadi dia mungkin tau menghadapi orang seperti aku itu seperti apa.. jadi dari situlah kami berusaha bangkit sama-sama..”(P1)

“dia berkata aku gak mau kamu bertindak bodoh kayak aku”(P1)

b. Bantuan professional

Informan menyebutkan bahwa diantaranya mendapatkan kekuatan dari bantuan professional yang pernah mereka datangi. Professional tersebut merupakan seorang psikolog dari sebuah perguruan tinggi negeri yang memberikan layanan konseling secara gratis pada mahasiswa yang ingin mengungkapkan segala hal dalam dirinya. Bantuan konseling ini memberikan manfaat dukungan dan saran yang membuat informan mendapatkan kekuatan dalam dirinya terkait pemikiran tentang hal-hal yang menjadi fokus permasalahan. Dukungan professional ini diungkapkan oleh informan pertama pada pernyataan berikut;

“Jadi waktu itu saya pernah ke psikolog sekali dan waktu itu menurut saya membuat paling gak pertolongan itu dari situ terus gitu..”(P1)

“waktu itu kan aku pernah curhat ke psikolog jadi aku bilangnyanya itu kenapa ya mbak aku gak bisa bersinar kayak mereka.. terus mbak psikolog itu bilang gini.. kamu itu bersinar, Cuma kamu itu tersilaukan dengan kilaunya mereka jadi kamu merasa nggak bersinar. Dari situ beberapa persen dari situ dan dari teman-teman yang mensupport.. jadi emang ada temen yang percaya tadi yang tau aku. Bilang kalau aku itu hebat, dan dia gak bisa

kayak aku tapi aku bisa. Jadi ya dari situ dan juga dari orangtua yang terkesan juga suka mengapresiasi, suka mensupport jadi dari situ juga mbak..”(P1)

c. Terbuka dengan keluarga

Kategori ini diungkapkan informan dengan menceritakan keterbukaan serta kedekatan informan pada orangtua khususnya diungkapkan oleh informan pertama. Informan mendapatkan pengalaman spiritual berupa kekuatan dari orang terdekatnya yaitu dalam keluarganya sehingga membantunya untuk menjadi lebih baik. Berikut pernyataan yang mendukung kategori tersebut;

“akhirnya buka cerita juga sama orangtua, orangtua tau dan sebetulnya orangtua menerima. Malah bertanya kenapa bisa seperti itu kok gak cerita, jadi ya orang-orang yang dekat itu selain teman ya orangtua..”(P1)

“orangtuaku pernah bilang hmm kan waktu itu berusaha terbuka dengan orangtuakan.. bapak pernah bilang gini.. kalau kamu sudah sulit tertawa di hal-hal yang harusnya kita senang itu berarti kamu sudah gak bener gitu.. ada sesuatu di mental kamu gitu..”(P1)

“pertama sikap orangtua setelah aku membuka diri kemarin mbak.. tanggapan mereka bukan seperti loh kenapa kok bisa begitu. Cuman kayak bertanya apa yang aku rasakan setelah menuju ke psikolog, terus orangtua menanyakan nomer teman-teman ku supaya kalau ada apa-apa orangtua mau mereka yang tau duluan jangan psikolog duluan tapi orangtua dulu gitu.. kayak udah jangan ke psikolog.. sama orangtua aja kalau pusing ada masalah sedikit ke orangtua aja.. Dari pertama ya itu cara orangtua

menanggapilah.. jadi tidak menjudge aku yang bagaimana, aku yang aneh atau apa..”(P1)



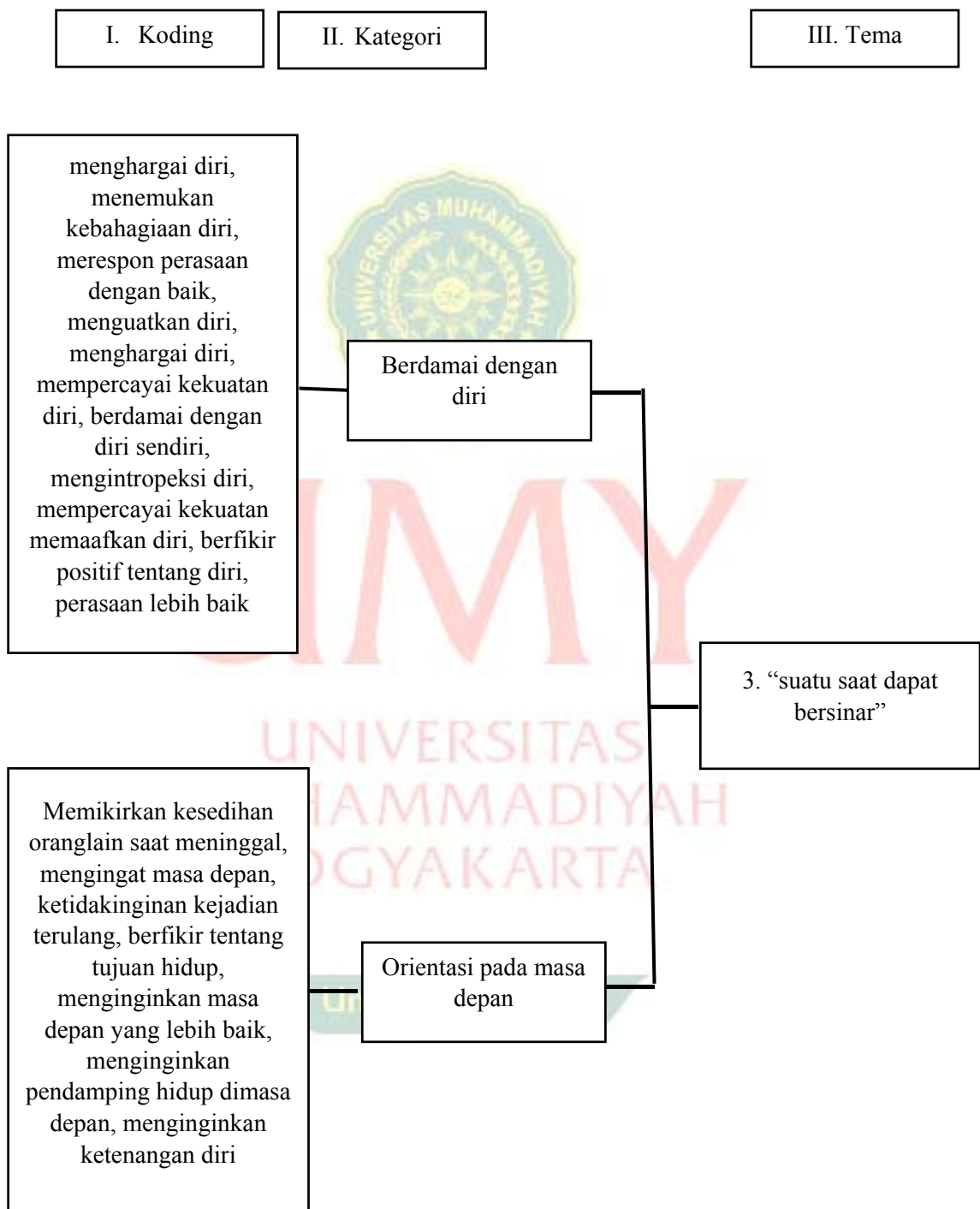
UMY

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

Unggul & Islami

Tema III: “suatu saat dapat bersinar”

Terdapat 2 kategori yang mendukung tema ini diantaranya adalah berdamai dengan diri dan orientasi pada masa depan.



a. Berdamai dengan diri sendiri

Berdamai dengan diri sendiri merupakan hubungan atau terkoneksiya ia dengan dirinya sendiri. Informan mengungkapkan bentuk pengalaman spiritual yang menjadi kekuatan padanya ialah bagaimana hubungannya dengan dirinya sendiri yang meliputi penghargaan dirinya, memaafkan diri, berfikir positif tentang dirinya, mempercayai kekuatan diri, menemukan kekuatan diri, merespon dengan baik dirinya, serta berdamai dengan diri sendiri. Hal tersebut diungkapkan oleh informan dengan pernyataan-pernyataan berikut;

“...dan sebenarnya aku bisa menghebat suatu saat dan aku dapat bersinar suatu saat. Dan ada masanya, jadi tidak terlalu memaksakan diri diri. Lebih kepercayaan sama diri sendiri sih seperti aku itu bisa tapi ada waktunya..”(P1)

“Hmm.. ya merasa lebih dekat ya, dan merasa lebih menghargai dan dihargai oleh orang. Kayak dirumah juga lebih merasa nyaman dari dulu kan karena waktu merasa tidak baik itukan dirumah kayak merasa kosong, merasa murung, suka di kamar.. sekarang kayak lebih suka sama orangtua, keluarga, terus sama teman kalau ada teman sekiranya ada yang mendekati hal yang sama seperti aku kerasa mbak... Dan gimana cara teman-teman nge tread aku sebagai teman itu seperti wah iya ternyata aku merasa lebih berharga aja mbak..”(P1)

“Sekarang patokannya lebih kayak ya aku sekarang bahagia sekarang.. terus sekarang lebih bisa tertawa lepas..”(P1)

“Nah dari situ aku merasa kalau aku lagi bahagia ya aku tertawa jarang nangis sekarangsih. Dulu tiap harikan hampir nangis sekarang kayak nangis pun karena faktor-faktor yang harus dutangisi aja.”(P1)

“Kalau dulu terlalu over insecure jadi apa-apa ditangisi jadi sekarang lebih kuat aja mengahdapi hal-hal itu.”(P1)

“Masih bisalah seperti dulu dan gak boleh merasa murung terus dan kesepian. Karna ternyata teman-teman itu memang banyak dan bukti-bukti dari dulu masih ada. Ibaratnya kayak mereka itu hasil pertemanan ku selama ini, ini hasil karyaku..”(P1)

“Terus yang aku percaya dari aku...pas kilas balik tadi.. aku itu berani nanti suatu saat aku jadi orang yang berani yang independen gitu mbak. Yang mungkin sekarang iya aku butuh teman, tapi suatu saat aku harus bisa sendiri untuk kebutuhan independenku dan harus kuat gak bergantung, jangan lemah seperti ini..”(P1)

“Setelah aku cerita, aku ngerasa teman perduli dengan aku..sayng sama aku.. ternyata yang selama ini aku pikirkan salah.. ternyata masih mau datang ke aku untuk lihat aku.”(P4)

“Kalau agama nggak terlalu sih.. ini sih mikir ngapain sih aku kayak gitu.. selalu mikir kalau aku bunuh diri selalu mikir lagi kenapa engga maafin diri sendiri.. kenapa nggak cari hal-hal menyenangkan yang membuat kita nggak mikir untuk melukai diri gitu loh mbak..”(P4)

b. Orientasi pada masa depan

Kategori orientasi pada masa depan diungkapkan oleh informan dengan pernyataan keinginannya dimasa depan. Masa depan yang lebih baik merupakan keinginan informan dan menjadikannya sebuah kekuatan untuk lepas dari perilaku bunuh diri. Informan mempercayai tentang berharga kehidupannya karena memiliki keinginan yang belum terwujud. Orientasi masa depan ini juga mengungkapkan keinginan informan untuk mendapat ketenangan diri serta bagaimana informan memikirkan kesedih oranglain jika dirinya tidak ada didunia lagi. Kategori ini diungkapkan informan pada beberapa pernyataan sebagai berikut;

“Kalau masa depan sih lebih ke ini sih.. aku gak ma uterus-terusan jadi orang seperti ini. Gak mau jadi orang yang sakit. Ibaratnya kayak suatu saat aku harus punya anak dan aku punya kenalan orang baru lagi, aku gak bisa bersikap seperti ini terus ke orang-orang baru. Terus aku harus bisa menghargai diri sendiri sebelum menghargai oranglain. Itu yang ketemu orang baru dan tentu saja kalau sudah punya anak aku gak mau jadi orangtua yang tidak bisa memaklumi anak karena aku masih sakit gitu. Aku harus sembuh dulu sebelum aku menghadapi hal-hal yang lain...”(P1)

“Ya lebih ke masa depan saya, saya ingin lebih baik lagi. Ya jangan melakukan hal-hal seperti itu lagi..”(P2)

“Menyempurnakan hidup mbak (tertawa kecil).. ya ingin menikah.. membahagiakan orangtua, kan kalau ada pendamping hidup masalah bisa

cerita ya mbak keistri.. mungkin juga merasa punya teman berbagi. Saya tidak merasa sendiri lagi”(P2)

“Tujuannya tu pengen biar tenang gitu. Maksudnya dari pada kita ngapain gitu yang bisa dilihat sama orang, mending bikin diri sendiri.”(P3)

Tema IV: membina hubungan dengan Tuhan

Terdapat 2 kategori yang mendukung tema ini diantaranya adalah menjalankan kegiatan agama dan keterikatan pada Tuhan.



a. Menjalankan kegiatan agama

Kategori menjalankan kegiatan agama diungkapkan oleh informan dengan berbagai cara. Informan menyebutkan bahwa kegiatan agama yang dilakukan seperti sholat, mengaji, tahajud, mengikuti kajian keagamaan merupakan suatu kekuatan yang membantu informan terlepas dari perilaku menyakiti diri. Dengan kegiatan tersebut informan mengungkapkan perasaan ketenangan dan bantuan yang didapat dari kekuatan tersebut. Berikut beberapa pernyataan yang diungkapkan oleh informan;

“Itu waktu saya solat mbak, saya tersentuh dan saya ingat Tuhan.”(P2)

“Saya dapat dari guru saya pastinya mbak karena saya dulu sekolah, dari orangtua juga, dari teman dan juga dari kajian-kajian gitu”(P2)

“aku rajin solat.. kalau ada pikiran yang kayak gitu meskipun itu bukan waktu solat aku ambil wudhu solat aja. Nggak ngerti itu solat apa yang penting solat gitu..”(P3)

“Ya itu sih faktor utama yang membantu aku bisa lepas dari hal itu ya itu mendekatkan diri kepada Allah meskipun nggak yang ikut kajian atau apa setidaknya tu kita melakukan kewajiban ngaji sih terutama, sama solat tahajud juga bisa”(P3)

b. Keterikatan pada Tuhan

Keterikatan pada Tuhan diungkapkan oleh informan dengan menceritakan pengalamannya saat berkoneksi dengan Tuhan. Kategori ini diungkapkan dengan beberapa pernyataan berikut;

“Saya ingat sama Allah saya mbak.. saya juga merasa tersentuh.”(P2)

“Nggak ada sih mbak. Waktu itu Cuma ingat Allah aja.”(P2)

“Ya pastinya Allah nggak akan memberi masalah atau kesusahan lebih dari kemampuan kita mbak.”(P2)

“Alhamdulillah lebih tenang mbak.. solat juga lebih baik lagi, kalau ada masalah juga lebih berupaya mencari jalan keluar dengan mendekari Allah, berdoa. Dan juga dengan begitu lebih tenang mbak..”(P2)

“Tapi setelah melaksanakan solat wudhu dan lain-lain itu aku merasa kayak oh iya ini tenang. Ternyata ada hal lain yang bisa buat aku tenang selain kayak gitu itu.”(P3)



UMY

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

Unggul & Islami

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa temuan tema pada pengalaman spiritual individu dengan perilaku bunuh diri, yang sesuai dengan tujuan penelitian didapatkan 4 (empat) tema yaitu, mengambil hikmah dari masa lalu, mendapatkan kekuatan dari oranglain, “suatu saat dapat bersinar”, dan membina hubungan dengan Tuhan. Tema dalam penelitian ini meliputi konsep yang memerankan peran utama dalam memelihara dan membangun perilaku individu dengan kondisi yang kronis yang pernah dialami, konsep tersebut diantaranya ialah *locus of control*, *self efficacy*, *self-regulation*, dan *self-appraisal* (Permana, 2018).

1. Mengambil hikmah dari masa lalu

Informan mendapatkan pengalaman yang dimilikinya berupa mengingat masa lalu dan mengambil hikmah dari kejadian yang dimilikinya. Mengingat masa lalu ini mendukung informan dalam mendapatkan arti kehidupannya sesuai dengan konsep spiritualitas yang ada yaitu seperti yang dikatakan oleh Milligan, n.d. bahwa spiritualitas merupakan dimensi dinamik dari sebuah kehidupan manusia yang erat hubungannya dengan cara individu mengalami serta mengekspresikan diri, mencari arti hidup, transendensi dan cara individu tersebut menghubungkan dirinya dengan orang lain, waktu, alam semesta, beserta sesuatu yang dianggapnya penting dan sakral.

Mengingat masa lalu dihubungkan dengan konsep spiritualitas yang biasa dimiliki oleh individu dan tercermin dari hubungan seseorang

dengan Tuhan, yaitu ia dinilai mampu memahami tujuan keberadaannya didunia, mengambil hikmah dari kejadian yang menimpanya dimasa lalu, serta membina hubungan yang positif antar manusia (Azizah, 2016). Dalam hal ini individu perlu memiliki kemampuan dalam merefleksikan diri terhadap suatu kejadian yang pernah dialaminya agar lebih memahami tujuan keberadaannya di dunia dan memiliki keterikatan terhadap Tuhannya.

Mengambil hikmah dari masa lalu menjadi sebuah kekuatan atau keyakinan yang dimiliki informan. Ingatan tentang masa lalu membawa individu tersebut mengenang proses dirinya, sebagian informan menggambarkan sikap masa lalu yang akhirnya menjadi sebuah pembelajaran dan dikatakan menjadi sebuah hikmah untuk dirinya. Hikmah tersebut membantu dirinya untuk mendapatkan pengampunan diri atau memaafkan diri serta mengetahui arti hidupnya. Sejalan dengan hal tersebut Hamid (2008) mengatakan kebutuhan spiritual memang ditujukan untuk mencari arti serta tujuan hidup, rasa keterikatan pada Tuhan dan sesama, kebutuhan untuk saling memberi, mendapatkan pengampunan, dan kebutuhan untuk dicintai serta mencintai.

Pengalaman spiritual merupakan puncak dari pencapaian kebutuhan manusia yang berhasil dicapai serta diartikan sebagai pengembalian diri seutuhnya (Kozier et al., 2004). Pengembalian diri ini terjadi pada individu seperti pada proses mereka mempelajari masa lalu sehingga mendapatkan nilai-nilai tertentu dari suatu kejadian. Nilai-nilai

tersebut membantu individu menyadari arti hidup dan mengembalikan diri pada proses yang seharusnya.

Sebuah studi kualitatif yang dilakukan Jahn & Spencer-Thomas (2018) di Texas yang mendalami pengalaman spiritual individu yang pernah melakukan bunuh diri mengungkapkan salah satu pengalaman spiritual yang dilalui oleh individu adalah adanya kesedihan yang sebelumnya pernah dirasakan. Kesedihan tersebut terjadi dimasa lalu dan menjadi sebuah pengalaman yang justru membuatnya untuk mendapatkan kekuatan dimasa sekarang. Kesedihan ini dimaknai olehnya sebagai sebuah pelajaran dan dianggap menjadi sumber positif dalam proses penyembuhan dan transformasi diri setelah mencoba melakukan bunuh diri.

2. Dukungan dari orang lain

Informan mendapatkan pengalaman spiritual dari hubungannya dengan orang lain. beragam sebab individu melakukan percobaan bunuh diri, diantaranya adalah tidak dapat menghadapi stress, mengalami kegagalan yang berkepanjangan, rasa terisolasi, gagal dalam hubungan interpersonal, memiliki musuh, dan bunuh diri ini merupakan jalan yang dipercaya olehnya untuk mengakhiri keputusan serta menghukum dirinya sendiri (Stuart, 2009). Dukungan dari orang lain disekitarnya menjadi salah satu kekuatan informan saat berada dalam masa perilaku bunuh diri, dukungan tersebut disebutkan berasal

dari teman, oranglain yang dalam hal ini keluarga serta professional yang pernah didatanginya. Informan mendapatkan kekuatan dan keyaninan akan berartinya hidup dan merasakan kehadiran orang-orang disekitarnya yang membuatnya untuk menjauhi perilaku bunuh diri serta menemui arti hidupnya.

Emile Durkheim juga menyebutkan bahwa orang melakukan tindakan bunuh diri karena adanya faktor sosial serta lingkungan. Terdapat 3 kategori dalam hal tersebut diantaranya altruistik (melakukan bunuh diri atas dasar untuk kebaikan masyarakat), egoistik (bunuh diri yang terjadi pada individu yang tidak terintegrasi pada kelompok sosialnya), serta anomik (bunuh diri yang dilakukan karena kesulitan berinteraksi dengan orang lain dan gagal beradaptasi terhadap stressor). Penyebab ini semakin memburuk dengan kurangnya dukungan sosial serta faktor kesedihan lain yang memicu orang melakukan bunuh diri (Sutejo. 2017). Informan menyatakan kehidupan sosialnya pada saat perilaku bunuh diri itu muncul, kehidupan sosialnya cenderung terbatas dan kurang terintegrasi pada kelompok sosialnya. Diantara mereka mengungkapkan kegagalan dalam berinteraksi yang baik yaitu mengemukakan perasaan kepada sesama teman jika mendapatkan stressor.

Mereka yang merasakan kekuatan spiritual dengan dukungan orang lain ini merasakan adanya motivasi yang diberikan oleh teman, keluarga serta professional. Motivasi tersebut membuat mereka lebih

mengerti arti dan tujuan hidupnya. Permasalahan yang dimiliki dijadikannya sebuah proses dan pembelajaran untuk menjadi lebih baik dalam kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aekwarangkoon (2018) juga mengungkapkan bahwa dukungan psikososial memang diketahui dapat membantu mengurangi gejala depresi seseorang, risiko bunuh diri, serta terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan tersebut terdiri dari 4 proses; 1) dukungan dan motivasi untuk tetap hidup, 2) dorongan untuk memiliki kehidupan baru, 3) pemberdayaan untuk perubahan hidup, dan 4) mengevaluasi proses perubahan (Aekwarangkoon et al., n.d.).

Konsep spiritual yang erta hubungannya dengan hubungan dengan orang lain ini juga telah disampaikan dalam konsep keagamaan Islam yang mencontohkan bagaimana akhlak Rasulullah SAW yang patut dilakukan manusia. Manusia dikatakan memiliki akhlakul karimah yaitu mereka yang memiliki hubungan dengan Allah (*habluminallah*) dan hubungan dengan sesama manusia (*hablumnannas*) yang baik (Tafsir Surah Ali Imran 112).

Dukungan sosial sangat penting bagi seseorang dan menjadikannya sebagai salah satu intervensi terapeutik yang baik dalam menangani perilaku bunuh diri. Struktur dan kehidupan sosial ini dapat menolong perilaku bunuh diri pada seseorang. Seseorang yang lebih aktif dalam bersosialisasi dikehidupannya akan lebih mampu mentoleransi stress dan menurunkan angka kejadian bunuh diri (Azizah,

2016). Spiritualitas dapat dimiliki seseorang saat ia menemukan hubungan yang baik dengan orang terdekatnya meliputi caranya membagi waktu dan pengetahuan secara timbal balik, interaksi pada anggota keluarga, dan mengembangkan arti ataupun hikmah dari suatu kejadian atau penderitaan (Azizah, 2016). Dukungan orang lain termasuk keluarga juga merupakan dukungan yang penting untuk menghubungkan anak remaja dengan perbaikan kesehatan mentalnya. Mereka yang memiliki dukungan yang baik dengan keluarganya akan memiliki kesehatan mental yang juga baik dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki dukungan keluar (LeCloux et al., 2016).

3. “suatu saat dapat bersinar”

Menyelaraskan diri merupakan salah satu cara yang ditempuh informan dalam masa tersebut. Kekuatan yang berasal dari diri sendiri ini menjadi sebuah cara informan mendapatkan arti dan makna dari kehidupannya. Perilaku bunuh diri salah satunya disebabkan karena keputusan dan ketidakberdayaan pada dirinya (Muhith, 2015). Hal itu yang menyebabkan informan merasakan putus asa saat berada dalam titik yang dianggap rendah dalam hidupnya. Perasaan tersebut yang menyebabkan mereka berfikir untuk menyakiti diri dan menghilangkan nyawa.

Penemuan dalam penelitian mengungkapkan mereka yang mendapatkan kekuatan dari perasaan optimis dan menemukan ketenangan dalam berfikir membantu mereka untuk lepas dari perilaku

bunuh diri. Kekuatan diri tersebut menjadi salah satu bentuk spiritualitas yang dimiliki. Sejalan dengan hal tersebut Azizah (2016) mengatakan bahwa salah satu karakteristik dalam spiritualitas meliputi hubungan individu dengan dirinya sendiri, yaitu adanya pengetahuan tentang siapa dirinya dan apa yang dapat dilakukannya, kekuatan dalam serta *self-reliancenya*, dan sikap individu tersebut yang terkait kepercayaan dan keselarasan pada dirinya sendiri juga ketenangan dalam berfikir.

Orientasi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menggapai tujuan hidup digambarkan dalam tema ini. Mereka meyakini bahwa suatu saat akan ada masanya hal-hal yang diinginkan akan terwujud. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Wolford & Clevenger (2020) yang menunjukkan bahwa kemampuan diri untuk bertahan terhadap gejala dan pikiran bunuh diri menjadi faktor pelindung utama terhadap perilaku bunuh diri. Karakteristik adaptasi kognitif seperti *self efficacy* dan optimisme dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam melindungi dari ide dan pikiran bunuh diri (Conner, 2010). Keyakinan individu yang dikenal dengan *self efficacy* ini juga dipelajari sebagai langkah seseorang untuk menghindari upaya bunuh diri (Price & Callahan, 2017). Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan lebih mengalami kesulitan dalam mengatasi stress dan masalah hidupnya (Kobayashi et al., 2015).

4. Membina hubungan dengan Tuhan

Tema ini didapatkan dari pernyataan-pernyataan informan yang mengungkapkan keterikatannya pada Tuhan selama proses yang pernah dilaluinya. Agama Islam juga menyinggung keterikatan manusia dan Tuhannya ini sebagai konsep *habluminallah* yaitu hubungan baik manusia dengan Allah SWT. Kekuatan dari Tuhan merupakan sebuah komponen hubungan yang terdapat dalam spiritualitas. Hubungan dengan Tuhan ini dikaitkan dengan beberapa kondisi individu kadang membuat pengalaman spiritual sebagai seperti rasa memiliki makna yang dalam dan sering dianggap sebagai sumber positif penyembuhan dan transformasi setelah perilaku bunuh diri (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Sumber penyembuhan dan transformasi dengan membina hubungan yang baik terhadap Tuhannya ini menjadikan individu memiliki sumber positif dalam pemaknaan dirinya.

Orientasi pada agama merupakan pandangan individu tentang adanya Tuhan mencakup kepercayaan dan keyakinan yang ada pada diri individu tersebut. Hal ini dapat diaplikasikan dengan bentuk beribadah, berdoa, dan ritual doa lainnya (Büssing et al., 2010). Sebuah penelitian kualitatif yang menggali tentang pengalaman spiritual individu dengan penyakit kanker payudara di Singapura dalam hal ini dapat dihubungkan karena sama-sama memiliki kondisi kronis dimasanya menyebutkan bahwa agama atau bisa disebut kerohanian seseorang khususnya yang menganut agama Islam memaknai sebuah

peristiwa yang terjadi dalam dirinya sebagai sebuah cobaan ilahi atau proses yang harus dijalani (Devi & Fong, 2019).

Kebutuhan spiritual ditujukan untuk mencari arti serta tujuan hidup, rasa keterikatan pada Tuhan dan sesama, kebutuhan untuk saling memberi, mendapatkan pengampunan, dan kebutuhan untuk dicintai serta mencintai (Hamid, 2008). Informan dalam penelitian ini berlatar belakang agama Islam, keterikatan pada Tuhan dalam diri informan erat kaitannya dengan cara mereka memaknai tujuan hidupnya. Penelitian Devi & Fong (2019) juga mengungkapkan pada informan dengan latar belakang Islam mempercayai bahwa ajaran agamanya memaknai sebuah kelahiran, kematian, berada ditangan Tuhan dan doktrin ini membantu individu melewati masa sulitnya.

Dimensi pengalaman spiritual meliputi rasa syukur, kagum, kasih sayang, menyadari kasih sayang Tuhan, serta lebih dekat dengan Tuhannya (Underwood, 2011). Mereka yang telah berhasil melewati masa sulit dalam perilaku bunuh dirinya ini menggambarkan situasi dirinya saat ini sebagai individu yang lebih bersyukur dan peka akan kasih sayang yang telah Tuhannya berikan. Hal positif yang dapat dirasakan ialah memiliki hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dibandingkan sebelumnya. Pengalaman-pengalaman ini dikatakan mampu dianggap sebagai sebuah kekuatan yang dimiliki individu untuk lepas dari masa-masa sulitnya. Dengan memiliki banyak pengalaman spiritual, individu memiliki keyakinan yang lebih kuat akan diri,

menemukan kebenaran pada kekuatan yang lebih tinggi, dan akhirnya membawa kebermaknaan dan kesejahteraan (Abdoli et al., 2011).

C. Keterbatasan penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi memberikan tantangan besar dalam proses penyusunannya. Dalam proses penelitian, peneliti mengalami tantangan besar dalam pencarian informan. Beberapa tempat yang menjadi target pencarian informan memiliki keterbatasan dalam melibatkan informan dalam penelitian. Akan tetapi, dengan bantuan dari pembimbing serta rekan informan, peneliti mampu mendapatkan informan, membina *trust* dan menggali informasi mendalam terkait fenomena yang diangkat. Peneliti juga menyadari bahwa lingkup penelitian hanya berfokus pada individu dengan perilaku bunuh diri, belum melibatkan keluarga. Selain itu, peneliti juga hanya melakukan pencarian informasi pada informan yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Para informan didapatkan melalui teknik *snow ball*, yaitu informan satu menunjuk informan lain yang memiliki perilaku yang sama dengannya.