

Peranan Alexithymia dan Loneliness Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Pada Dewasa Awal di Sidoarjo

Oleh:

Riska Dwi Mitasari

Zaki Nur Fahmawati

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2024

Pendahuluan

Usia dewasa awal yang mengalami **masa emerging adulthood** yaitu **transisi** pada masa akhir remaja hingga dua puluhan, dimana individu akan mulai bekerja, menjalin hubungan dengan lawan jenis, ingin bebas mengambil keputusan dalam pekerjaan, keluarga, relasi sosial, nilai dan pola hidup. Pada masa tersebut individu juga akan menentukan, melanjutkan ke pendidikan lebih tinggi atau mengikuti pelatihan yang dapat menjadi landasan bagi pekerjaan dan prestasi karier.

Maka, dewasa awal memiliki kemungkinan **rentan** dalam menghadapi **masalah pribadi dan lingkungan**, mengalami **tekanan atau masalah psikologis** terkait **peran baru** yang memungkinkan menjadi penyebab terjadinya bunuh diri. Hal ini didukung oleh pernyataan **WHO**, pada usia 15 tahun hingga 29 tahun merupakan **kelompok usia paling tinggi** yang melakukan bunuh diri.

Pendahuluan

Bunuh diri adalah kematian yang bukan disebabkan oleh kecelakaan melainkan kerana diri sendiri yang dilakukan secara **sengaja dan sadar**. Sebagai bagian dari Multicentre Study of Parasuicide, WHO mendefinisikan bunuh diri sebagai tindakan yang diharapkan dan diketahui oleh individu sehingga berakibat fatal. Dengan demikian, **kecenderungan bunuh diri** merupakan sebuah niatan hati untuk melakukan tindakan pembunuhan yang berakibat fatal yaitu kematian diri sendiri.

Bunuh diri dapat memberikan **dampak** kepada orang-orang yang ditinggalkan seperti **keluarga, anak dan pasangan (survivor)**. Bunuh diri juga dapat **menyebabkan adanya bunuh diri tiruan** atau biasa dikenal sebagai **efek werther**, yaitu adanya berita mengenai bunuh diri yang terlalu mendetail atau sensasional, sehingga mendorong individu yang sedang memiliki pemikiran bunuh diri untuk melakukannya.

Pendahuluan

Data Kasus Bunuh Diri,

- **World Health Organization (2019)** menyatakan ada sekitar **800.000 kasus** kematian disebabkan oleh **bunuh diri di seluruh dunia pada setiap tahunnya.**
- **Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP) Sandersan Onie** pada tahun **2022** memprediksi bahwa **insiden bunuh diri di Indonesia empat kali lebih dari 303% data resmi yang dilaporkan.** Studi tersebut menjelaskan bahwa **tingkat bunuh diri nasional terdapat 1 kejadian bunuh diri dan terdapat 15 upaya bunuh diri per 100 ribu penduduk per provinsi.**
- **BPS JATIM pada tahun 2019,** mencatat angka bunuh diri **Jawa Timur mencapai 549 korban dalam rentang waktu setahun.**
- **BPS JATIM pada tahun 2018,** tercatat ada sebanyak **22 kasus bunuh diri yang terjadi di Sidoarjo.**

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap **11 dewasa awal,** mendapati sebanyak **enam orang pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri** dan **5 orang pernah melakukan bunuh diri.** Pikiran yang muncul dalam diri subjek dengan tujuan mengakhiri hidupnya yaitu meminum obat-obatan hingga overdosis, self-harm dan melibatkan diri dalam kecelakaan lalu lintas. Kemudian cara bunuh diri yang dilakukan subjek yaitu self-harm dan minum obat-obatan dengan tujuan membuat dirinya overdosis. Hal tersebut dilakukan subjek dikarenakan adanya masalah keluarga, ekonomi, kuliah, pasangan dan pekerjaan. Kecenderungan bunuh diri tersebut terjadi karena subjek yang merasa tidak dapat mengekspresikan emosinya, selain itu subjek juga merasa kesepian dan tidak ada seseorang yang dapat mengerti dirinya sehingga subjek tidak dapat menceritakan masalah yang sedang dihadapinya.

Pendahuluan

Kecenderungan Bunuh Diri,

Perilaku bunuh diri terdapat tiga jenis, yaitu suicide ideation , suicide attempt dan completed suicide. **Suicide ideation** ialah ide untuk melakukan bunuh diri yang hanya dalam pikiran dan belum dilakukan. **Suicide attempt** adalah melakukan percobaan bunuh diri yang tidak berakibat fatal. Individu yang mencoba melakukan suicide attempt akan mengalami ambivalensi yaitu perasaan yang bertentangan antara keinginan untuk hidup dan keinginan untuk mati. **Completed suicide** merupakan bunuh diri yang dilakukan secara fatal sehingga mengakibatkan kematian.

Umumnya adanya suicide ideation atau ide bunuh diri menjadi indikasi perilaku bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Terdapat **tiga faktor** yang saling berinteraksi dalam **menyebabkan individu melakukan bunuh diri yaitu psikologis, sosial dan biologis.**

- **Faktor psikologis** berkaitan dengan **cara individu berpikir** yang menjadi penyebab terjadinya bunuh diri. Ketika individu mengalami peristiwa yang menimbulkan tekanan dan emosi negatif, kemudian merasakan tidak berdaya sehingga menganggap bunuh diri sebagai solusi untuk penyelesaian masalah.
- **Faktor sosial** berkaitan dengan **struktur sosial dalam masyarakat** yang merupakan faktor penting sebagai penyebab individu memiliki keinginan bunuh diri. Jika hubungan sosial yang tidak berjalan dengan baik, maka individu dapat menjadi tidak teratur dan tegang sehingga putus harapan dan akhirnya melakukan bunuh diri. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan teman akan memiliki resiko bunuh diri lebih rendah dari pada individu dengan dukungan sosial yang kurang.
- **Faktor biologis** berkaitan dengan gangguan **neurotransmitter** terhadap hormon serotonin tubuh yang berkontribusi pada perilaku agresi, impulsif dan gangguan depresif, sehingga dapat mengakibatkan individu melakukan bunuh diri.

Pendahuluan

Alexithymia,

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh michelle dan jaka pada tahun 2021 tentang **hubungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya** menyatakan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan positif, artinya **semakin tinggi alexithymia maka semakin tinggi juga kecenderungan bunuh diri**.

Karakteristik alexithymia berkaitan dengan **faktor psikologis** penyebab bunuh diri, yang merupakan suatu konstruk yang menunjukkan defisit dalam regulasi emosi dan proses kognitif. Alexithymia yaitu individu yang tidak dapat mengidentifikasi dan menyampaikan apa yang dirasakan perasaannya kepada orang lain. Alexithymia menunjukkan kurangnya kemampuan kognitif dan afektif individu dalam mengenali dan mengkomunikasikan kondisi emosional. Secara kognitif, individu dengan alexithymia memiliki cara berpikir yang praktis dan konkret juga secara afektif, individu menunjukkan tingkat kesadaran emosional yang rendah.

Ketidakmampuan dalam mengidentifikasi atau menggambarkan emosi pada diri sendiri dan orang lain, dikenal sebagai karakteristik kepribadian individu dengan Alexithymia. Alexithymia memiliki konstruk sebagai berikut:

- (1) kesulitan mengidentifikasi antara perasaan dan sensasi fisik dari rangsangan emosional,
- (2) kesulitan menggambarkan perasaan subjektif,
- (3) gaya kognisi yang berorientasi pada stimulus eksternal.

Pendahuluan

Loneliness,

Penelitian terdahulu tentang **kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja indonesia** yang dilakukan oleh yulianti pada tahun **2019**, menyatakan bahwa **secara signifikan kesepian memiliki hubungan dengan ide bunuh diri**. Juga menyatakan bahwa **secara konsisten tingkat kesepian dan ide bunuh diri yang dimiliki wanita lebih tinggi dari pada pria**.

Loneliness berkaitan dengan **faktor sosial** penyebab bunuh diri yaitu munculnya emosi negatif karena terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan keadaan sebenarnya. Individu yang mengalami loneliness akan merasa tidak bersemangat, tidak berharga, murung dan sedih sehingga berakibat pada kesulitan melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Tiga aspek loneliness, yaitu:

- a. Personality**, kepribadian dan suasana hati yang mempengaruhi perilaku dan cara berpikir individu, seperti kepribadian introvert lebih cenderung untuk merasakan loneliness karena jarang bersosialisasi atau memiliki hubungan dengan banyak orang.
- b. Social desirability**, berkeinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai harapan.
- c. Depression**, perasaan tertekan yang menyebabkan terjadinya depresi.

Rumusan Masalah

Tingginya tingkat bunuh diri membutuhkan kesadaran dan upaya yang lebih besar untuk mencegah bunuh diri, melatarbelakangi peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui peranan alexithymia dan loneliness terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. Peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang penelitian ini karena alexithymia dan loneliness masih jarang untuk dijadikan sebuah topik penelitian terutama diakibatkan peranannya terhadap fenomena bunuh diri.

Hipotesis penelitian ini yaitu Alexithymia dan Loneliness memiliki peranan terhadap Kecenderungan Bunuh diri pada dewasa awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan studi **regresi berganda** dengan pendekatan **kuantitatif**. Populasi dalam penelitian ini yaitu **dewasa awal di sidoarjo** sebanyak **816.530 orang** dengan kriteria berusia 18-40 tahun, tinggal di Sidoarjo, pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah **teknik incidental sampling** hingga subjek yang berhasil terkumpul **sebanyak 348 orang**.

Metode

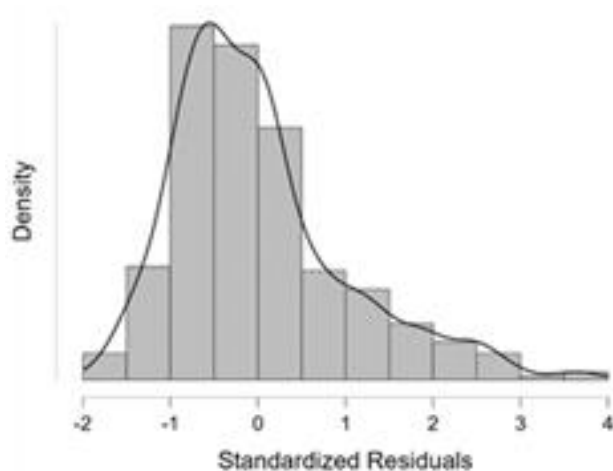
Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya

- Skala kecenderungan bunuh diri : **Adult Suicidal Ideation Questionnaire (ASIQ)** sebanyak **23 aitem** dengan reliabilitas **0,97**
- Skala alexithymia : **Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)** sebanyak **13 aitem** dengan reliabilitas **0,905**
- Skala loneliness yaitu : **The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS)** sebanyak **18 aitem** dengan reliabilitas **0,92**

Teknik analisa data yang digunakan yaitu **analisis multiple regression**.

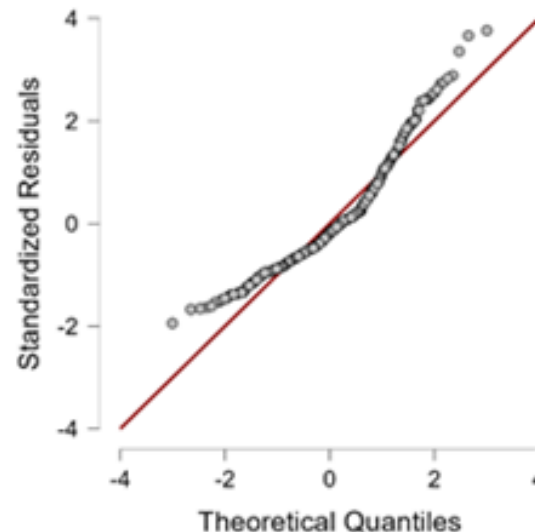
Hasil

Hasil **uji normalitas** pada *Standardized Residuals Histogram alexithymia* dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri memperlihatkan bahwa data lebih banyak yang mendekati nol dan grafik histogram memberikan pola distribusi yang melenceng ke arah kanan, sehingga dapat diartikan **data berdistribusi normal**. Jadi, dinyatakan bahwa sampel penelitian dengan populasi terdapat perbedaan seperti yang tertera pada Gambar 1.



Hasil

Hasil uji linieritas pada *Q-Q Plot Standardized Residuals* untuk data *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri dan *loneliness* dengan kecenderungan bunuh diri menunjukkan **bahwa nilai residual terstandar berada di sepanjang garis linear** yang mana menghubungkan antara *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri dan *loneliness* dengan kecenderungan bunuh diri sebagaimana yang terlampir pada Gambar 2.



Hasil

Hasil **uji multikolinearitas** *alexithymia* dan *loneliness* menunjukkan skor tolerance sebesar 0,649 dan skor VIF sebanyak 1,541. Penelitian ini menggunakan norma tolerance yaitu $> 0,1$ sedangkan pedoman VIF yaitu < 10 . Mengacu pada norma tersebut, dapat dinyatakan bahwa **seluruh variabel tidak terdapat tumpang tindih dan memiliki fungsi yang sama**. Tabel 1 menunjukkan analisis hasil uji multikolinearitas.

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p | Collinearity Statistics | |
|----------------|--------------------|----------------|----------------|--------------|--------|--------|-------------------------|-------|
| | | | | | | | Tolerance | VIF |
| H ₀ | (Intercept) | 15.184 | 1.003 | | 15.136 | < .001 | | |
| H ₁ | (Intercept) | -42.737 | 4.331 | | -9.868 | < .001 | | |
| | <i>Alexithymia</i> | 0.868 | 0.153 | 0.296 | 5.668 | < .001 | 0.649 | 1.541 |
| | <i>Loneliness</i> | 0.663 | 0.097 | 0.358 | 6.852 | < .001 | 0.649 | 1.541 |

Hasil

Penelitian ini menggunakan *Pearson's Correlations* dalam melakukan **uji hipotesis** pada *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri menghasilkan skor sebesar 0,508 ($p < .001$) sedangkan pada *loneliness* dengan kecenderungan bunuh diri skor yang diperoleh yaitu sebesar 0,533 ($p < .001$) sehingga dapat dinyatakan bahwa **terdapat hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri.** Tabel 2 memperlihatkan analisis hasil uji *pearson's correlations*.

| Variable | | <i>Alexithymia</i> | <i>Loneliness</i> | Kecenderungan Bunuh Diri |
|-----------------------------|-------------|--------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. <i>Alexithymia</i> | Pearson's r | — | — | — |
| | p-value | — | — | — |
| 2. <i>Loneliness</i> | Pearson's r | 0.593 | — | — |
| | p-value | < .001 | — | — |
| 3. Kecenderungan Bunuh Diri | Pearson's r | 0.508 | 0.533 | — |
| | p-value | < .001 | < .001 | — |

Hasil

Hasil analisis regresi linear berganda memperoleh skor F sebesar 96,394 dengan $p < 0,001$. Artinya, *alexithymia* dan *loneliness* secara bersama-sama mempengaruhi kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal di Sidoarjo sebagaimana terlihat pada Tabel 3. **Besarnya nilai korelasi (R^2) 0,341, artinya 34,1% kecenderungan bunuh diri dapat dijelaskan oleh variabel *alexithymia* dan *loneliness*, sedangkan sisanya dijelaskan oleh sebab lainnya** sebagaimana terlihat pada Tabel 4.

Adapun kontribusi masing-masing variabel menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki peranan sebesar **15,3%** terhadap kecenderungan bunuh diri. Sedangkan *loneliness* memberikan kontribusi terhadap kecenderungan bunuh diri sebesar **19,08%**. Dari analisa hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memberikan kontribusi lebih besar terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada *alexithymia* sebagaimana terlihat tabel 1 dan 2.

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | p |
|----------------|----------|----------------|-----|-------------|--------|--------|
| H ₁ | Regressi | 48180.348 | 2 | 24090.174 | 96.394 | < .001 |
| | Residual | 92967.956 | 372 | 249.914 | | |
| | Total | 141148.304 | 374 | | | |

| Model | R | R ² | Adjusted R ² | RMSE |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|--------|
| H ₀ | 0 | 0 | 0 | 19.427 |
| H ₁ | 0.584 | 0.341 | 0.338 | 15.809 |

Hasil

Hasil **uji deskriptif** dengan berdasar pada jenis kelamin menunjukkan bahwa

- Tingkat *alexithymia* laki-laki, 6.769 lebih tinggi dari pada pada perempuan sebesar 6.358.
- Sedangkan pada variable *loneliness*, skor Perempuan, 10.498 lebih tinggi dari pada laki-laki, 10.413.
- Selanjutnya tingkat kecenderungan bunuh diri pada perempuan, 19.663 lebih tinggi dari pada laki-laki, 18.071 seperti yang tersajikan pada table 5.

| | <i>Alexithymia</i> | | <i>Loneliness</i> | | Kec. Bunuh Diri | |
|----------------|--------------------|-----------|-------------------|-----------|-----------------|-----------|
| | Laki - Laki | Perempuan | Laki - Laki | Perempuan | Laki - Laki | Perempuan |
| Valid | 83 | 292 | 83 | 292 | 83 | 292 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Median | 30 | 34 | 44 | 45 | 2 | 8 |
| Mean | 29.831 | 33.551 | 43.289 | 44.842 | 11.012 | 16.37 |
| Std. Deviation | 6.769 | 6.358 | 10.413 | 10.498 | 18.071 | 19.663 |
| Range | 33 | 46 | 44 | 69 | 79 | 79 |
| Minimum | 13 | 3 | 19 | 1 | 0 | 0 |
| Maximum | 46 | 49 | 63 | 70 | 79 | 79 |

Hasil

Hasil uji *pearson's correlation* pada aspek-aspek variable *alexithymia* terhadap kecenderungan memperlihatkan bahwa aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan lebih unggul dengan skor 0,542 dari pada aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan dengan skor 0,415 dan diikuti dengan skor 0,104 yang dimiliki oleh aspek pemikiran berorientasi eksternal terhadap kecenderungan bunuh diri sebagaimana yang terlihat pada Tabel 6.

| Variabel | | A1 | A2 | A3 | Kec. Bunuh Diri |
|---|-------------|--------|--------|-------|-----------------|
| 1. Kesulitan Mengidentifikasi Perasaan (A1) | Pearson's r | — | | | |
| | p-value | — | | | |
| 2. Kesulitan Mendeskripsikan Perasaan (A2) | Pearson's r | 0.698 | — | | |
| | p-value | < .001 | — | | |
| 3. Pemikiran berorientasi eksternal (A3) | Pearson's r | 0.218 | 0.194 | — | |
| | p-value | < .001 | < .001 | — | |
| 4. Kec. Bunuh Diri | Pearson's r | 0.542 | 0.415 | 0.104 | — |
| | p-value | < .001 | < .001 | 0.044 | — |

Hasil

Hasil uji *pearson's correlation* pada aspek-aspek variable *loneliness* terhadap kecenderungan memperlihatkan bahwa aspek *depression* memiliki skor 0,509 yang artinya lebih tinggi dari pada aspek *Social desirability* dengan skor 0,495 dan diikuti dengan skor 0,470 yang dimiliki oleh aspek *personality* terhadap kecenderungan bunuh diri sebagaimana yang terlihat pada Tabel 7.

| Variabel | | <i>Personality</i> | <i>Social Desirability</i> | <i>Depression</i> | Kec. Bunuh Diri |
|-------------------------------|-------------|--------------------|----------------------------|-------------------|-----------------|
| 1. <i>Personality</i> | Pearson's r | — | | | |
| | p-value | — | | | |
| 2. <i>Social Desirability</i> | Pearson's r | 0.727 | — | | |
| | p-value | < .001 | — | | |
| 3. <i>Depression</i> | Pearson's r | 0.782 | 0.78 | — | |
| | p-value | < .001 | < .001 | — | |
| 4. Kec. Bunuh Diri | Pearson's r | 0.47 | 0.495 | 0.509 | — |
| | p-value | < .001 | < .001 | < .001 | — |

Pembahasan

Penelitian ini menguji peranan *alexithymia* dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. **Hasil penelitian ini menunjukkan** adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dan *loneliness* terhadap peningkatan risiko kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal, artinya ketika individu tidak mampu mengenali atau mendeskripsikan emosinya dan memiliki hubungan social yang tidak sesuai akan memungkinkan individu untuk melakukan tindak bunuh diri. *Alexithymia* dan *loneliness* secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 34,1% terhadap kecenderungan bunuh diri. Individu yang mengalami kedua kondisi ini bersamaan memiliki risiko kecenderungan bunuh diri yang lebih tinggi. Artinya, kombinasi antara ketidakmampuan mengenali atau mendeskripsikan emosi dan ketidaksesuaian hubungan social akan menciptakan kondisi yang memperkuat risiko bunuh diri.

Alexithymia memiliki peranan sebesar 15,3% terhadap kecenderungan bunuh diri. Hasil penelitian ini **sejalan dengan penelitian** yang dilakukan oleh michelle dan jaka pada tahun 2021 tentang hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya menyatakan bahwa hubungan kedua variabel tersebut memiliki arah yang positif, artinya **semakin tinggi *alexithymia* maka akan diikuti juga semakin tinggi kecenderungan bunuh diri.**

Loneliness memiliki peranan sebesar 19,08% terhadap kecenderungan bunuh diri. **Sejalan dengan hasil penelitian** yang dilakukan oleh yulianti pada tahun 2019 terkait kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja indonesia menyatakan bahwa **secara signifikan kesepian dengan ide bunuh diri memiliki hubungan.** Selain itu, pada penelitian kesepian sebagai factor prediktif ide bunuh diri di kalangan mahasiswa juga menyatakan bahwa rasa kesepian dapat menjadi faktor prediktif kemunculan ide bunuh diri pada mahasiswa. Perasaan kesepian, sebagai akibat adanya kesenjangan antara relasi yang didapatkan dengan yang diekspektasikan dapat menjadi prediktor munculnya ide bunuh diri.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ***loneliness* lebih berpengaruh dari pada *alexithymia* terhadap kecenderungan bunuh diri.** Individu yang tidak dapat mengidentifikasi emosinya cenderung mengalami distress psikologis dan menggunakan gaya koping yang tidak sesuai untuk mengendalikan emosinya sehingga mengakibatkan masalah dalam keberfungsian social. Selain itu, **penelitian sebelumnya** juga menyatakan bahwa karakteristik *alexithymia* pada populasi umum dapat meningkat pada individu yang agresif. *Loneliness* yang kronis ternyata masalah yang signifikan memiliki dampak serius. Hal tersebut **didukung dengan beberapa hasil penelitian** yang mengungkapkan bahwa *loneliness* kronis akan menyebabkan kecemasan, rendahnya *self-esteem*, *anoreksia nervosa*, depresi, bahkan pemikiran dan tindakan bunuh diri. **Penelitian lain** juga membuktikan bahwa *loneliness* yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan timbulnya masalah yang berkaitan dengan ketidakpuasan hidup, buruknya kesehatan fisik, kesehatan mental, pikiran dan tindakan bunuh diri.

Ditinjau dari data demografis, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat *alexithymia* pada laki-laki lebih tinggi dari pada Perempuan. **Hal demikian juga terbukti pada penelitian level *alexithymia* pada remaja dan intensitas penggunaan media social,** menyatakan bahwa *Alexithymia* memiliki level yang lebih tinggi pada responden laki-laki dibandingkan dengan Perempuan.

Loneliness pada Perempuan memiliki tingkat yang lebih tinggi dari pada laki. Hal tersebut **sesuai dengan hasil penelitian** eksplorasi *loneliness* pada dewasa awal, ditemukan hasil bahwa perempuan lebih tinggi mengalami *loneliness* dibandingkan laki-laki dengan persentase 55% banding 45%. Juga pada penelitian hubungan antara perceived social support dengan *loneliness* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19, menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan merasakan emotional *loneliness* dan social *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Pembahasan

Tingkat kecenderungan bunuh diri lebih tinggi pada perempuan dari pada laki-laki. Hal ini **selaras dengan pernyataan Sadock** yaitu perempuan lebih banyak melakukan usaha untuk bunuh diri, tetapi laki-laki lebih berhasil dalam melakukan bunuh diri. Jumlah keberhasilan bunuh diri laki-laki sekitar 70% dan 30% untuk Perempuan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan pada beberapa negara (Amerika Serikat, China, Iran, Korea Selatan, Malaysia dan Spanyol) menyatakan bahwa perempuan teridentifikasi sebagai jenis kelamin yang memiliki potensi ide bunuh diri lebih tinggi dari pada laki-laki, akan tetapi jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kematian dari bunuh diri lebih tinggi dari pada perempuan karena perempuan lebih cenderung menggunakan metode bunuh diri yang kurang mematikan. Hal ini terjadi karena perempuan lebih banyak mengalami pubertas dan kematangan psikologis lebih awal dari pada laki-laki sehingga mengalami konflik emosional dan depresi lebih awal.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan tingkat pengaruh pada setiap aspek variable alexithymia dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri. **Variable alexithymia**, aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan lebih berpengaruh terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada aspek kesulitan mendeskripsikan perasaan dan cara berfikir yang berorientasi eksternal. Hal tersebut terjadi karena ketika individu kesulitan dalam mengidentifikasi perasaannya, maka individu tersebut akan merasakan dampak dari perasaan emosi yang kuat seperti sedih atau marah tetapi tidak mampu mengidentifikasi penyebab munculnya perasaan emosi tersebut, sehingga menimbulkan suasana hati yang tidak stabil. Sedangkan pada aspek kesulitan mendeskripsikan perasaan, individu akan merasa kesulitan menjelaskan emosi yang dirasakannya dan kebingungan untuk mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata. Hal ini terjadi karena adanya perasaan tidak nyaman karena perubahan perasaan serta meningkatnya detak jantung dan perasaan tertekan. Demikian dengan aspek pemikiran berorientasi eksternal, individu akan cenderung fokus pada gaya berpikir objektif, rasional dan fakta eksternal dari pada perasaan emosional yang dirasakannya.

Pembahasan

Ditinjau dari **variable loneliness**, aspek *depression* lebih berpengaruh dari pada aspek *social desirability* dan *personality* terhadap kecenderungan bunuh diri. **Selaras dengan hasil penelitian** level depresi dan dampaknya terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa yang mengungkapkan bahwa level depresi pada mahasiswa di Pulau Sumbawa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada ide bunuh diri. Tingkat tertinggi ide bunuh diri terdapat pada level depresi berat, sedangkan tingkat terendah ide bunuh diri terdapat pada level depresi normal. Terdapat hubungan antara tingkat depresi yang tinggi dengan perilaku bunuh diri, dimana akan diawali dengan adanya ide bunuh diri, selanjutnya berubah menjadi rencana bunuh diri, hingga percobaan melakukan tindakan bunuh diri, merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Mental Health Commission of Canada* pada tahun 2015. Demikian dengan penelitian hubungan antara kecerdasan emosi dan tingkat depresi dengan ide bunuh diri, mengungkapkan bahwa tingkat depresi dengan ide bunuh diri terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat depresi, maka akan diikuti juga dengan tingginya ide bunuh diri.

Kesimpulan

Dalam rangkaian penelitian ini, peneliti berhasil mengungkapkan

- adanya pengaruh antara tingkat *alexithymia* dan *loneliness* yang signifikan terhadap peningkatan risiko kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal.
- Loneliness memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada pengaruh *alexithymia* terhadap kecenderungan bunuh diri
- laki-laki memiliki tingkat *alexithymia* lebih tinggi dari pada perempuan,
- sedangkan tingkat *loneliness* dan kecenderungan bunuh diri pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.
- Peliti juga menemukan aspek pada variable alexithymia dan loneliness yang lebih berpengaruh pada kecenderungan bunuh diri. Ditinjau dari variable alexithymia, aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan lebih berpengaruh terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada aspek kesulitan mendeskripsikan perasaan dan cara berfikir yang berorientasi eksternal. Sedangkan pada aspek loneliness, aspek *depression* lebih berpengaruh dari pada aspek *social desirability* dan *personality* terhadap kecenderungan bunuh diri.

Kesimpulan

Sebuah penelitian tentunya tidak akan lepas dari keterbatasan peneliti. Berikut keterbatasan peneliti dalam penelitian ini: (1) Aitem penelitian yang dapat menyebabkan *social desirability* karena variabel penelitian yang cukup sensitif yaitu kecenderungan bunuh diri, kemungkinan subjek penelitian merasakan ketidaknyamanan dalam mengisi kuesioner sehingga ada kecenderungan untuk melakukan pengisian kuesioner dengan menyembunyikan keadaan yang sebenarnya; (2) validitas alat ukur alexithymia yang digunakan oleh peneliti masih perlu dilakukan peninjauan lebih lanjut karena dari 20 aitem terdapat tujuh aitem yang dinyatakan gugur, sehingga satu aspek alexithymia hanya diwakili satu aitem saja. Hal tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian karena terdapat kemungkinan pada satu aspek variabel alexithymia tersebut kurang tergambar; (3) desain penelitian dan pentingnya penelitian lanjutan untuk memahami dengan lebih mendalam dinamika kompleks antara *alexithymia*, *loneliness*, dan kecenderungan bunuh diri. Implementasi hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menyusun strategi intervensi yang lebih efektif dan mengurangi angka kecenderungan bunuh diri pada masyarakat.

Pentingnya temuan penelitian ini terletak pada peningkatan kesadaran terhadap risiko kecenderungan bunuh diri dan pengembangan strategi intervensi yang lebih cermat. Maka dari itu, penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan program-program pencegahan yang menargetkan peningkatan pemahaman emosional dan perbaikan koneksi sosial.

Referensi

- [1] M. J. S. R. K. Nurhazlina Mohd. Ariffin, “Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai,” *Bunayya J. Pendidik. Anak*, vol. 7, no. 2, p. 114, 2021, doi: 10.22373/bunayya.v7i2.10430.
- [2] B. H. Lemme, “Development in adulthood,” 1995.
- [3] J. J. Arnett, “Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties,” *Am. Psychol.*, vol. 55, no. 5, pp. 469–480, 2000, doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- [4] Ellyvon Pranita, “Ahli Sebut Kasus Bunuh Diri di Indonesia Bagaikan Fenomena Gunung Es,” 2021. [Online]. Available: <https://www.kompas.com/sains/read/2021/09/12/130500523/ahli-sebut-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-bagaikan-fenomena-gunung-es?page=all>
- [5] Dr. Sanderan Onie, “Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia,” 2022. [Online]. Available: <https://www.inasp.id/>
- [6] Amelia Araminta J, “Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku Bunuh Diri di Pedesaan (Studi Kasus Bunuh Diri Di Kecamatan Simpang Pematang),” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., no. Mi, pp. 5–24, 2023.
- [7] F. X. Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, “The suicidal behaviors questionnaire-revised (SBQ-R): Validation with clinical and nonclinical samples,” 2001, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1177/107319110100800409>
- [8] R. E. Oltmanns, T. F., & Emery, *Abnormal Psychology*, Pearson Ed. London, 2015. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1083/jcb.201311094>
- [9] T. D. Valentina and A. F. Helmi, “Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis,” *Bul. Psikol.*, vol. 24, no. 2, p. 123, 2016, doi: 10.22146/buletinpsikologi.18175.
- [10] A. Biroli, “Bunuh Diri Dalam Perspektif Sosiologi,” *Simulacra J. Sociol.*, vol. 1, no. 2, pp. 213–223, 2018, doi: 10.21107/sml.v1i2.4996.
- [11] S. U. Pajarsari and N. M. A. Wilani, “Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja,” *Widya Caraka J. Psychol. Humanit.*, vol. 1, no. 1, pp. 34–40, 2020.
- [12] D. Oktaria Safitri and A. Kusumawardhani, “Aspek Neurobiologi dan Neuroimaging Bunuh Diri,” *Cermin Dunia Kedokt.*, vol. 48, no. 8, p. 289, 2021, doi: 10.55175/cdk.v48i8.1445.

Referensi

- [13] M. A. Kurniawan and J. S. Sudagijono, “Hubungan Alexithymia Dan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Remaja Laki-Laki Di Surabaya,” *Exp. J. Psikol. Indones.*, vol. 9, no. 2, pp. 126–136, 2021, doi: 10.33508/exp.v9i2.2904.
- [14] J. D. A. Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. United Kingdom: Cambridge University Press, 1997.
- [15] P. E. Sifneos, “The prevalence of „alexithymic“ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*,” vol. 22(2– 6), 2, 1973.
- [16] H. Krystal, “Alexithymia and psychotherapy,” *Am. J. of psychotherapy*, vol. 33(1), 17-, 1979.
- [17] M. De Muzan, “Psychodynamic mechanisms in psychosomatic symptomformation,” *Journl Psychother. Psychosom.*, vol. 23(1–6), 1, 1974.
- [18] J. Thompson, *Emotionally Dumb: An Overview of Alexithymia*. Australia: Soul Books, 2009.
- [19] J. D. Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. UK: Cambridge University Press, 1989.
- [20] J. C. Nemiah, “Alexithymia: a view of the psychosomatic process. *Modern trends in psychosomatic medicine*,” vol. 3, pp. 430–439, 1976.
- [21] Y. D. Astuti, “Kesepian dan Ide Bunuh Diri di Kalangan Tenaga Kerja Indonesia,” vol. 24, pp. 35–58, 2019, doi: 10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4.
- [22] Q. A. S. Putri, “Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau),” pp. 1–54, 2019, [Online]. Available: [http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without bab 4 %2B lampiran.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20lampiran.pdf)
- [23] Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [24] V. Diva, S. Hamzah, and A. Triwahyuni, “Kesepian sebagai faktor prediktif ide bunuh diri di kalangan mahasiswa: Studi pada mahasiswa Universitas Padjadjaran selama pandemi Covid-19,” vol. 9, no. 2, pp. 85–97, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.02.894>

Referensi

- [25] M. L. Jenkins, "Alexithymia in Minority Children: Assessment, Intervention, and Implications," *Fac. Sch. Psychol. Couns. Regent Univ.*, 2018.
- [26] K. Winter, S. Spengler, F. BERPohl, T. Singer, and P. Kanske, "Social cognition in aggressive offenders: Impaired empathy, but intact theory of mind," *Sci. Rep.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–11, 2017, doi: 10.1038/s41598-017-00745-0.
- [27] A. Akin, "Self-Compassion and Loneliness," *Int. Online J. Educ. Sci.*, 2010.
- [28] M. R. Matthews-Ewald and K. J. Zullig, "Evaluating the performance of a short loneliness scale among college students," *J. Coll. Stud. Dev.*, vol. 54, no. 1, pp. 105–109, 2013, doi: 10.1353/csd.2013.0003.
- [29] R. Pangestuti, N. Adiningtyas, and S. W. Astuti, "Level Alexiyhymia Pada Remaja Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial," *Biopsikososial J. Ilm. Psikol. Fak. Psikol. Univ. Mercubuana Jakarta*, vol. 5, no. 2, p. 540, 2022, doi: 10.22441/biopsikososial.v5i2.14461.
- [30] S. P. A. Aviva and M. Jannah, "Exploration of loneliness in early adulthood," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 02, pp. 203–212, 2022.
- [31] I. P. D. A. Nandana, R. Jatnika, and Y. Rubiyanti, "Hubungan antara Perceived Social Support dengan Loneliness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19," *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 7, no. 2, p. 14, 2023, doi: 10.24198/jpsp.v7i2.45496.
- [32] V. A. Sadock, B. J., & Sadock, *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- [33] S. K. Baiden, P & Tadeo, "Investigating the association between bullying victimization and suicidal ideation among adolescents: evidence from the 2017 youth risk behavior survey," 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104417>
- [34] M. Im, Y., Oh, W., & Suk, "Achives of psychiatric risk factors for suicide ideation among adolescents: five-year national data analysis," 2017, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.01.001>
- [35] K. K. H. Darmayanti, E. Anggraini, and E. Y. Winata, "Level Depresi dan Dampaknya terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Pulau Sumbawa," pp. 63–72, 2022.
- [36] R. D. Pramana, P. S. Psikologi, N. Wayan, S. Puspitadewi, and P. S. Psikologi, "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN TINGKAT DEPRESI," pp. 1–6, 2014.

