

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancuh dan Persiapan

1. Orientasi Kancuh

Penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan kriteria subjeknya merupakan individu yang berada pada usia *quarter life crisis* yang berada pada rentang usia 18-29 tahun, baik laki-laki ataupun perempuan, serta sedang atau pernah terpikirkan untuk mengakhiri hidup. Menurut Black (Oktaviana & Wardani, 2023) *quarter life crisis* adalah masa ketika individu mengalami kelabilan emosi yang umumnya terjadi pada individu berusia 18-29 tahun.

Proses pengambilan data mulai dilakukan pada tanggal 6 Juni 2024 hingga 21 Juni 2024. Instrumen yang digunakan adalah skala dari kedua variabel yang diteliti yaitu skala *self-esteem* dan skala *suicide ideation*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala secara *online* dengan menggunakan *google form* sebagai media. *Google form* tersebut terdiri atas *informed consent*, identitas responden, skala *self-esteem*, serta skala *suicide ideation*. Selanjutnya *google form* tersebut disebarikan pada responden melalui berbagai media sosial seperti *whatsapp*, *twitter*, *instagram*, serta *telegram*. Langkah selanjutnya yang dilakukan setelah data terkumpul adalah menganalisis data.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian terdiri dari beberapa tahapan yang harus dilakukan sebelum proses penelitian dilakukan, tahapan tersebut diantaranya yaitu:

a) Persiapan Administrasi

Hal pertama yang dilakukan pada tahap persiapan ini adalah menentukan subjek sesuai dengan kriteria penelitian yaitu perempuan atau laki-laki yang berada pada rentang usia 18-29 tahun serta pernah atau sedang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Selanjutnya peneliti melanjutkan dengan membuat *google form* yang berisi *informed consent* sebagai bentuk ketersediaan bahwa subjek setuju untuk mengisi skala secara suka rela, identitas subjek, serta skala *self-esteem* dan *suicide ideation*. Proses pengambilan data ini dilakukan secara *online* melalui media sosial seperti *whatsapp*, *twitter*, *instagram*, dan *telegram* sehingga tidak diperlukan surat izin penelitian dari instansi.

b) Persiapan Alat Ukur Penelitian

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan, dimana peneliti menggunakan dua skala pada penelitian ini, yaitu skala *suicide ideation* serta skala *self-esteem*.

1) Skala *Self-esteem*

Skala *self-esteem* pada penelitian ini peneliti langsung menggunakan skala *self-esteem* yang telah diadaptasi oleh Azwar (2019) yang disusun berdasarkan teori dari Rosenberg. Skala ini disusun atas 10 aitem pernyataan yang berisi aitem-aitem *favorable* serta *unfavorable*.

2) Skala *Suicide ideation*

Penelitian ini langsung menggunakan skala *suicide ideation* yang disusun Putri dan Arbi (2023) berdasarkan teori *suicide ideation* yang dikembangkan oleh Reynolds, dimana skala ini disusun atas 25 aitem pernyataan dengan seluruh pernyataan yang berbentuk *favorable*.

c) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Tahap berikutnya yang dilakukan sebelum proses pengambilan data adalah tahap *try out* atau uji coba. Uji coba instrumen penelitian bertujuan untuk mengukur tingkat reliabilitas skala yang digunakan, reliabilitas dari skala yang digunakan diperlukan untuk melihat apakah skala tersebut layak untuk digunakan. *Try out* untuk alat ukur tersebut dilaksanakan pada 21 sampai 31 Mei 2024 dengan subjek yang diperoleh sebanyak 50 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa sampel yang digunakan dalam uji coba alat ukur setidaknya harus berjumlah 30 responden.

Setelah responden yang dibutuhkan terpenuhi, kemudian peneliti melanjutkan dengan memilih subjek-subjek yang sesuai dengan kriteria dan mengeliminasi subjek yang tidak sesuai. Langkah selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS *for windows* 26 hingga diperoleh nilai reliabilitas dari kedua skala yang digunakan.

d) Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Setelah capaian responden uji coba terpenuhi dan dilanjutkan dengan analisis data pada kedua alat ukur, didapat hasil berikut:

1) Skala *Self-esteem*

Koefisien validitas pada skala ini bergerak dari 0,72 sampai 0,94. Koefisien validitas tersebut diperoleh dari nilai yang diberikan oleh *expert* yang kemudian dihitung menggunakan rumus Aiken's V. Berdasarkan hasil dari uji coba skala *self-esteem* menunjukkan bahwa dari sepuluh aitem yang diujicobakan, satu aitem dinyatakan gugur dan sembilan aitem lainnya dinyatakan valid. Adapun aitem yang gugur yaitu aitem nomor 8. Daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,376-0,677 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* 0,801 yang berarti bahwa skala *self-esteem* ini memiliki reliabilitas yang baik. Berikut tabel *blue print self-esteem* setelah dilakukan uji coba.

Tabel 4.1 *Blue print* skala *self-esteem* setelah uji coba

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. <i>Self-Acceptance</i>	2, 6, 7	3	9, 10	2
2. <i>Self-Respect</i>	1, 4	2	3, 5	2
		5		4

2) Skala *Suicide ideation*

Koefisien validitas pada skala *suicide ideation* berada pada rentang 0,72 hingga 0,92. Berdasarkan hasil analisis uji coba skala *suicide ideation* didapat hasil bahwa ke-25 aitem yang digunakan dinyatakan reliabel. Daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,339 sampai 0,851 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,970. Berikut *blue print* skala *suicide ideation* setelah dilakukan uji coba.

Tabel 4.2 *Blue print* skala *suicide ideation* setelah uji coba

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. <i>Specific wishes and plans of suicide</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	19	-	-
2. <i>Response and Aspect of Others</i>	20, 21, 22, 23, 24, 25	6	-	-
		25	0	0

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Juni sampai dengan 21 Juni 2024. Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui penyebaran *google form* pada subjek dengan kriteria individu baik perempuan ataupun laki-laki dengan rentang usia 18-29, untuk kriteria pernah atau sedang memiliki ide atau pemikiran untuk mengakhiri hidup dicantumkan di dalam skala. Link *google form* tersebut terdiri atas empat bagian yaitu *informed consent* sebagai bentuk bahwa subjek bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian serta *screening* yang dilakukan untuk memastikan bahwa partisipan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, identitas subjek, skala *self-esteem*, dan skala *suicide ideation*.

Google form tersebut juga berisi *trigger warning* yang menjelaskan bahwa beberapa pernyataan dalam skala tersebut mungkin saja dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman karena variabel yang diteliti berkaitan dengan keinginan bunuh diri sehingga peneliti memberikan penjelasan bahwa tidak ada paksaan dalam mengisi skala dan subjek dapat menghentikan pengisian kapanpun. *Google form* tersebut juga berisi penjelasan mengenai bagaimana cara subjek mengisi pernyataan-pernyataan yang ada. Link *google form* kemudian disebarkan melalui berbagai media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, *twitter*, serta *telegram*. Peneliti juga memantau jumlah subjek yang mengisi sehingga diketahui bahwa setelah sekitar dua minggu jumlah subjek yang ditargetkan sudah terpenuhi.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Perolehan data menunjukkan bahwa terdapat 112 responden yang sesuai dengan kriteria mengisi skala yang telah disebarakan sebelumnya melalui *link google form*. Responden tersebut terdiri dari perempuan dan laki-laki serta memenuhi kriteria bahwa individu tersebut sedang atau pernah memiliki ide atau pemikiran untuk mengakhiri hidup. Berikut tabel mengenai rincian subjek penelitian:

Tabel 4.3 Subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	19	17%
Perempuan	93	83%
Total	112	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebaran jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 19 partisipan dengan persentase 17% sedangkan subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah 93 partisipan dengan persentase 83%, dan total keseluruhan partisipan berjumlah 112. Subjek yang menjadi partisipan berada pada rentang usia 18 sampai 27 tahun dengan usia 20 tahunan yang lebih banyak atau mendominasi. Subjek tersebut berasal dari berbagai daerah di Indonesia seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Daerah Istimewa Yogyakarta, Maluku, Jakarta, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Selatan, Banten, dan Kalimantan Timur.

Tabel 4.4 Subjek penelitian berdasarkan daerah

Provinsi	N	Persentase
Jawa Barat	27	24%
Jawa Tengah	9	8%
Jawa Timur	11	10%
DI Yogyakarta	29	25%
Maluku	1	1%
Jakarta	26	23%
Sumatera	3	3%
NTB	1	1%
Kalimantan	2	2%
Lampung	1	1%
Boyolali	1	1%
Banten	1	1%
Total	112	100%

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini berisi gambaran mengenai data yang diperoleh dari penelitian. Data ini diperlukan untuk mempermudah dalam memberikan gambaran yang jelas mengenai data yang diperoleh.

Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-esteem</i>	9	45	27	6	12	41	28,4	7
<i>Suicide ideation</i>	0	150	74	25	8	123	56,5	34,3

Keterangan:

Skor hipotetik : diperoleh berdasarkan perhitungan skala

Skor empirik : diperoleh berdasarkan perhitungan hasil penelitian

Data penelitian tersebut selanjutnya digunakan untuk perhitungan dalam kategorisasi. Kategorisasi diperlukan untuk mengetahui sebaran tinggi rendahnya masing-masing variabel pada subjek. Azwar (2019) menjelaskan bahwa kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu

ke dalam suatu kelompok-kelompok berdasarkan dari atribut yang diukur. Berikut rumus norma kategorisasi menurut Azwar (2019):

Tabel 4.6 Rumus norma kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$
Tinggi	$\mu + 1\sigma \leq X$

Keterangan:

X : Skor total

μ : Mean

σ : Standar deviasi

Berdasarkan rumus norma kategori di atas, selanjutnya dilakukan penghitungan untuk kategorisasi menggunakan angka empirik berdasarkan rumus norma. Berikut merupakan tabel hasil perhitungan untuk kategorisasi:

Tabel 4.7 Kategorisasi setiap variabel

Kategorisasi	<i>Self-esteem</i>	<i>Suicide ideation</i>
Rendah	$X < 21,4$	$X < 22,2$
Sedang	$21,4 \leq X < 35,4$	$22,2 \leq X < 90,8$
Tinggi	$35,4 \leq X$	$90,8 \leq X$

Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada setiap variabel di atas diperoleh sebaran mengenai tinggi rendahnya data serta frekuensi pada setiap kategori. Berikut merupakan tabel frekuensi dan persentase dari setiap variabel:

Tabel 4.8 Kategorisasi data penelitian setiap variabel

Kategorisasi	<i>Self-esteem</i>		<i>Suicide ideation</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	22	19,6%	26	23%
Sedang	68	60,8%	65	58%
Tinggi	22	19,6%	21	19%
Total	112	100%	112	100%

Dapat diketahui bahwa berdasarkan perhitungan kategori di atas pada variabel *self-esteem* untuk kategori tinggi terdapat sejumlah 22 subjek dengan perolehan persentase 19,6%, selanjutnya pada kategori sedang terdapat 60,8% dengan jumlah 68 subjek, dan jumlah subjek dengan kategori rendah diperoleh 22 subjek dengan nilai persentase 19,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata subjek pada variabel *self-esteem* berada pada kategori sedang.

Selanjutnya pada variabel *suicide ideation* dapat dilihat bahwa pada kategori tinggi subjek yang diperoleh adalah berjumlah 21 individu dengan perolehan persentase sebesar 19%, kemudian untuk subjek kategori sedang terdapat sebanyak 65 subjek atau sebesar 58%. Selanjutnya pada kategori rendah terdapat 26 subjek yang berada pada kategori rendah dengan perolehan persentase sebesar 23%, sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata subjek pada variabel *suicide ideation* berada pada kategori sedang.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi perlu dilakukan sebagai suatu uji pra syarat sebelum melanjutkan pada uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas serta uji linieritas dengan bantuan *software SPSS for windows*

a) Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal, dan jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data terdistribusi dengan normal (Machali, 2021)

Tabel 4.9 Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Sig	Interpretasi
<i>Self-esteem</i>	0,200	Normal
<i>Suicide ideation</i>	0,003	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas melalui *komlogorov-smirnov* yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi pada kedua variabel. Variabel *self-esteem* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,005, hal tersebut berarti pada variabel *self-esteem* data terdistribusi normal. Sedangkan pada variabel *suicide ideation* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 yang mana berarti nilai tersebut kurang dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *suicide ideation* tidak memiliki distribusi data yang normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh tidak dapat digeneralisasi (tidak dapat mewakili populasi).

b) Uji Linieritas

Machali (2021) menjelaskan bahwa uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel terikat

(dependen) dengan variabel bebas (independen). Nilai signifikansi $< 0,05$ mengindikasikan adanya hubungan linier antara kedua variabel, sedangkan nilai signifikansi $\geq 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan linier pada kedua variabel (Machali, 2021).

Tabel 4.10 Hasil uji linearitas

Variabel	Linearity	Interpretasi
<i>Self-esteem</i> <i>Suicide ideation</i>	0,000	Linear

Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di atas. Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut didapat bahwa skor *linearity* untuk kedua variabel adalah 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* dengan variabel *suicide ideation* dapat dikatakan linear karena 0,000 lebih kecil dari 0,005. Berdasarkan perhitungan linieritas juga diperoleh hasil uji determinasi yang menunjukkan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung.

Tabel 4.11 Hasil uji determinasi

Variabel	R	R Square
<i>Self-esteem</i> <i>Suicide ideation</i>	-0,411	0,169

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai R square adalah sebesar 0,169. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh variabel *self-esteem* berpengaruh pada variabel *suicide ideation* sebesar 16,9%.

4. Uji Hipotesis

Uji selanjutnya yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan, uji hipotesis ini dilakukan setelah uji asumsi, pada uji asumsi sebelumnya uji normalitas tidak terpenuhi, sehingga uji hipotesis akan dilanjutkan menggunakan uji non parametrik. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *spearman*. Menurut Machali (2021) analisis korelasi *rank spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, pada analisis ini tidak mensyaratkan bahwa data harus terdistribusi normal. Kaidah uji *rank spearman* adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel, sedangkan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hal tersebut berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Menurut Kurniawati (2014) menjelaskan bahwa jika nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,00 yang berarti $< 0,01$ dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut memiliki hubungan yang sangat signifikan.

Tabel 4.12 Hasil uji hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
<i>Self-esteem</i> <i>Suicide ideation</i>	-0,376	0,00	Terdapat hubungan negatif

Berdasarkan tabel hasil *rank spearman* sebelumnya, didapat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,00. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-esteem* dan *suicide ideation*, karena sesuai dengan kaidah jika nilai signifikansi $< 0,01$ ($0,00 < 0,01$) maka hal tersebut berarti terdapat hubungan yang

signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Adapun nilai koefisien korelasi sebesar $-0,376$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif pada kedua variabel yang berarti ketika *self-esteem* pada individu tinggi maka *suicide ideation* pada individu akan rendah begitupun sebaliknya. Hasil uji tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kriteria hubungan lemah. Sejalan dengan penjelasan Sugiyono (2016) yang mengatakan bahwa interval koefisien $0,21-0,40$ dikatakan sebagai lemah.

5. Uji Analisis Tambahan

Uji analisis tambahan bertujuan untuk melihat perbedaan mean atau rata-rata antara dua kelompok yang berbeda. Perbedaan tersebut dilihat nilai mean yang diperoleh dari kedua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, riwayat penyakit, serta tempat tinggal.

Tabel 4.13 Uji beda berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Perempuan	Laki-laki
<i>Self-esteem</i>	27,41	33,16
<i>Suicide ideation</i>	52,06	78,26

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata pada laki-laki dan perempuan. Rata-rata pada variabel *self-esteem* untuk perempuan diperoleh nilai sebesar 27,41 dan pada laki-laki sebesar 33,16. Sedangkan pada variabel *suicide ideation* rata-rata yang diperoleh untuk perempuan adalah sebesar 52,06 dan pada laki-laki sebesar 78,26. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan rata-rata pada laki-laki dan perempuan, dimana rata-rata yang diperoleh pada laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan.

Tabel 4.14 Uji beda berdasarkan riwayat penyakit

Variabel	Memiliki	Tidak memiliki
<i>Self-esteem</i>	27,37	28,71
<i>Suicide ideation</i>	58,96	55,73

Berdasarkan hasil uji pada perbedaan rata-rata di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang besar antara rata-rata individu yang memiliki riwayat penyakit dengan yang tidak memiliki penyakit. Dilihat dari nilai rata-rata pada variabel *self-esteem* diperoleh 27,37 untuk kelompok yang memiliki riwayat penyakit dan 28,71 untuk kelompok yang tidak memiliki riwayat penyakit. Sedangkan pada variabel *suicide ideation* didapat nilai rata-rata sebesar 58,96 untuk kelompok yang memiliki riwayat penyakit dan 55,73 untuk kelompok yang tidak memiliki riwayat penyakit.

Tabel 4.15 Uji beda berdasarkan tempat tinggal

Variabel	Sendiri	Bersama keluarga/kerabat
<i>Self-esteem</i>	28,77	28,13
<i>Suicide ideation</i>	54,25	57,97

Selanjutnya dilakukan uji beda berdasarkan tempat tinggal yaitu individu yang tinggal sendiri dengan individu yang tinggal bersama kerabat atau keluarga. Diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang besar antara kedua kelompok. Nilai rata-rata pada variabel *self-esteem* untuk individu yang tinggal sendiri diperoleh nilai sebesar 28,77 dan pada individu yang tinggal bersama keluarga atau kerabat diperoleh rata-rata sebesar 28,13, kemudian pada variabel *suicide ideation*

diperoleh rata-rata 54,25 untuk kelompok individu yang tinggal sendiri dan rata-rata sebesar 57,97 untuk kelompok individu yang tinggal bersama dengan keluarga atau kerabatnya.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *suicide ideation* pada usia *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan suatu masa ketika individu merasa khawatir dan ragu mengenai tujuan hidup, jenjang karir, serta hubungan yang dijalin. Rossi dan Mebert (Suyono, Kumalasari, & Fitriana, 2021) menjelaskan bahwa hal tersebut dapat memunculkan ketidakstabilan emosi berupa adanya perasaan tidak berguna, keraguan serta perasaan takut. Pereira, Willhelm, Koller dan Almeida (Putri & Arbi, 2023) menjelaskan bahwa ketidakstabilan tersebut dapat mendorong munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup. Menurut Black (Oktaviana & Wardani, 2023) *quarter life crisis* umumnya terjadi pada individu berusia 18-29 tahun, sehingga kriteria subjek pada penelitian ini adalah individu berusia 18-29 serta sedang atau pernah memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup.

Berdasarkan data yang telah diperoleh didapat subjek yang memenuhi kriteria sebanyak 112 orang dengan rincian 93 perempuan dan 19 laki-laki yang berada pada usia 18-29 tahun dengan usia 20 tahunan yang lebih mendominasi. Berdasarkan data yang diperoleh juga dapat diketahui bahwa subjek yang mengisi berasal dari berbagai daerah di Indonesia seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Daerah Istimewa Yogyakarta, Maluku,

Jakarta, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Selatan, Banten, dan Kalimantan Timur.

Selanjutnya pada data yang telah terkumpul dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi, dan didapat hasil bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,376. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan *suicide ideation*. Semakin tinggi harga diri (*self-esteem*), maka semakin rendah *suicide ideation*. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah cenderung memiliki *suicide ideation* tinggi.

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Othman et al. (2023) mengenai faktor yang mempengaruhi *suicide ideation*, didapat hasil bahwa *self-esteem* berhubungan dengan *suicide ideation* dan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *suicide ideation*. Baumeister (Othman et al., 2023) menjelaskan bahwa *self-esteem* yang rendah berkaitan dengan adanya kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri sehingga hal tersebut dapat mengarah pada munculnya pemikiran atau ide untuk bunuh diri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Wardani (2019) menyimpulkan bahwa *self-esteem* berhubungan dengan *suicide ideation*, *self-esteem* yang tinggi pada individu dapat memunculkan kepuasan dalam hidup sehingga dapat mencegah meunculnya keinginan atau ide bunuh diri.

Suicide ideation berkaitan dengan adanya suatu pemikiran untuk mengakhiri hidup, dimana pemikiran tersebut dapat berupa pemikiran yang

hanya sekilas hingga merencanakan untuk melakukannya. Menurut Seprianasari (2022) *suicide ideation* berkaitan dengan pemikiran bahwa hidupnya tidak berharga atau tidak layak dijalani, pemikiran ini dapat berupa pemikiran sekilas hingga adanya rencana untuk mengakhiri hidup, bahkan dengan melukai dirinya sendiri. Individu pada usia *quarter life crisis* rentan memunculkan *suicide ideation*, hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang diterima baik tuntutan dari diri sendiri ataupun dari lingkungan sekitarnya. Individu pada usia *quarter life crisis* cenderung menerima berbagai tuntutan dari lingkungan, hal tersebut menyebabkan munculnya perasaan bingung, takut akan mengalami kegagalan, serta bingung akan masa depannya (Karpika & Segel, 2021). Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *suicide ideation* pada usia *quarter life crisis*, diantaranya adalah keberhargaan diri atau *self-esteem*.

Self-esteem merupakan penilaian atau evaluasi mengenai diri sendiri baik secara positif maupun negatif, dimana penilaian tersebut berkaitan dengan perasaan bahwa dirinya berharga, berguna, serta memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Lutan (Refnadi, 2018) mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan suatu penerimaan dalam diri sendiri yang merasa bahwa dirinya merupakan seseorang yang pantas, berharga, serta berguna tanpa melihat apa kekurangan ataupun kelebihan yang dimiliki. *Self-esteem* menjadi faktor yang penting bagi individu yang berada pada usia *quarter life crisis*, terutama dalam faktor yang dapat mencegah munculnya *suicide ideation* pada individu usia *quarter life crisis*.

Self-esteem ditandai dengan adanya penerimaan diri serta penghormatan diri. *Self-esteem* dapat mempengaruhi munculnya ide atau pemikiran individu untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*). Individu pada usia *quarter life crisis* yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan cenderung memiliki keyakinan serta kepercayaan bahwa dirinya berharga dan mampu untuk mengatasi setiap situasi yang menekan. Baumeister (Srisayekti & Setiady, 2015) menjelaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat berpengaruh pada munculnya perasaan puas serta perasaan bahwa dirinya dapat menghadapi situasi sulit yang dialami.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *suicide ideation* yang rendah dapat disebabkan karena baiknya tingkat *self-esteem* pada individu. Hal tersebut dibuktikan dengan kategorisasi yang menunjukkan bahwa 23% atau sebanyak 26 subjek memiliki *suicide ideation* yang rendah serta 58% subjek berada pada kategori sedang.

Selanjutnya berdasarkan perhitungan kategori pada *self-esteem*, didapat hasil bahwa subjek dengan kategori tinggi adalah sejumlah 22 orang dengan persentase 19,6%, dan untuk kategori sedang ada sebanyak 68 subjek dengan persentase 60,8%. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata atau sebagian besar subjek memiliki *self-esteem* yang baik. Hal tersebut berarti sebagian besar subjek memiliki

pandangan atau penilaian yang baik terhadap dirinya, mereka dapat menerima dirinya dan menganggap bahwa dirinya berharga.

Menurut Ayodya dan Jayanti (2023) individu yang memiliki *self-esteem* pada kategori sedang cenderung memiliki kemampuan penerimaan diri yang baik meskipun terdapat kecenderungan bergantung kepada orang lain. Berkaitan dengan *self-esteem* tinggi Verdianingsih (2018) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung akan terlihat lebih percaya diri serta dapat melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif.

Self-esteem yang baik dapat berpengaruh terhadap rendahnya *suicide ideation* pada individu usia *quarter life crisis*. *Self-esteem* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu adanya penerimaan diri (*self-acceptance*) dan penghormatan diri (*self-respect*) pada individu. Individu pada usia *quarter life crisis* yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung dapat menghadapi segala tuntutan dan permasalahan yang dialami, sehingga individu tersebut dapat bertahan dan tidak akan memunculkan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Hal tersebut didukung dengan penelitian Brooks et al. (2021) yang menjelaskan bahwa penerimaan diri berpengaruh terhadap munculnya *suicide ideation*.

Selanjutnya individu pada usia *quarter life crisis* yang memiliki *self-respect* yang baik akan memunculkan pemikiran bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi segala tekanan dan tuntutan yang dihadapi, sehingga tidak akan memunculkan *suicide ideation*. Sejalan

dengan pendapat Maulida dan Ramadhan (2022) yang menjelaskan bahwa penghormatan diri berkaitan dengan kemampuan mencapai potensi, kepercayaan diri, serta keyakinan bahwa dirinya berharga dan mampu mengatasi setiap tantangan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis juga didapat hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata *suicide ideation* pada laki-laki dan perempuan. Diketahui bahwa rata-rata *suicide ideation* lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Hal tersebut sejalan dengan data WHO (Astuti, 2019) yang menjelaskan bahwa laki-laki lebih rentan melakukan bunuh diri dengan rasio sebesar 15 orang per 100.000 penduduk. Selain itu menurut Purwaningsih dan Budiarto (2022) sejak kecil laki-laki dituntut untuk menjadi sosok yang tangguh dengan tidak mudah menangis dan bersedih, sehingga laki-laki cenderung sulit untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Tuntutan untuk menjadi pribadi yang tangguh dan dapat menyelesaikan segala permasalahannya sendiri dapat berkaitan dengan adanya pemikiran untuk mengakhiri hidup sebagai solusi. Hestianingsih (Purwaningsih & Budiarto, 2022) menyatakan bahwa penyebab laki-laki rentan melakukan bunuh diri dikarenakan stres, depresi, serta beban hidup yang terlalu berat.

Berikutnya pada individu yang tinggal sendiri dengan yang tinggal bersama keluarga atau kerabat tidak terdapat perbedaan yang besar. Begitupun pada individu yang memiliki riwayat penyakit dengan yang tidak memiliki, Hal tersebut dapat disebabkan karena individu yang tinggal

bersama keluarga atau kerabat tidak selalu mendapat dukungan, sebagian yang tinggal bersama keluarga atau kerabat justru mendapat tekanan karena adanya perselisihan atau permasalahan dalam keluarga. Lemstra (Omnia et al., 2023) menjelaskan bahwa fenomena bunuh diri saat tinggal bersama keluarga dapat meningkat dikarenakan adanya perselisihan atau permasalahan dalam keluarga (hubungan keluarga yang buruk).

Selanjutnya dari hasil analisis didapat hasil bahwa *self-esteem* memberikan pengaruh sebesar 16,9%, hal tersebut berarti terdapat 83,1% faktor lainnya yang mempengaruhi *suicide ideation* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ainunnida (2022) didapat hasil bahwa *loliness* yang dimoderasi dengan depresi berkontribusi sebesar 47,7% terhadap munculnya *suicide ideation*. Selain itu, pada penelitian Krisnandita dan Christanti (2022) didapat hasil bahwa religiusitas berkorelasi dengan adanya kecenderungan bunuh diri.

Penelitian ini juga tidak luput dari adanya kekurangan serta keterbatasan. Adapun limitasi tersebut salah satunya yaitu proses pengambilan data yang dilakukan melalui *online*, sehingga peneliti tidak mengetahui bagaimana keadaan subjek ketika pengambilan data. Dikarenakan penelitian ini berada pada lingkup klinis dan variabel penelitian yang diteliti merupakan topik yang sensitif, sehingga diperlukan pengawasan yang lebih untuk meminimalisir adanya kesalahan. Selain itu, pada uji normalitas didapat hasil bahwa data tidak terdistribusi dengan

normal. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya bias dalam pengisian skala atau karena perolehan subjek yang kurang merata.

Penelitian ini juga menggunakan statistik non parametrik dikarenakan data tidak terdistribusi normal, yang mana kelemahan dari metode ini adalah hasil penelitian yang tidak dapat digeneralisasikan. Sejalan dengan pendapat Mishra et al. (2019) yang menjelaskan bahwa data yang tidak terdistribusi normal tidak dapat mewakili populasi. Selain itu, perolehan subjek perempuan dan laki-laki yang tidak seimbang juga menjadi salah satu kekurangan pada penelitian ini.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA