

## **Efek Negatif BDR selama Pandemi C19: Percobaan Bunuh Diri Pelajar**

**Marwati**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
e-mail: marwatizulkarnain@gmail.com

### **Abstrak**

Masa pandemik Covid-19 ini membuat kita semua beradaptasi kembali dengan pembatasan-pembatasan kegiatan yang dilakukan. begitupun di dunia pendidikan, tiba-tiba pemerintah memutuskan bahwa proses belajar dan mengajar dilakukan dengan jarak jauh. Bagi anak-anak yang biasa berinteraksi dengan teman-temannya, bermain, belajar, olah raga, makan dan melakukan aktivitas lainnya bersama di sekolah tiba-tiba harus merubah kebiasaan ini, sehingga semua menjadi kaget dan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru ini. Terdapat siswa S yang merasa kesepian karena pembelajaran jarak jauh, sehingga ia melakukan percobaan bunuh diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dan sampel yang diambil adalah siswa yang orang tuanya melapor ke sekolah bahwa S akan melakukan percobaan bunuh diri. S memiliki kesehatan mental yang kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa jawaban S ketika ditanyakan apakah ia rutin beribadah atau tidak, S mengatakan bahwa ia tidak rutin melakukan ibadah. Ia belum merasa bahwa ibadah adalah sebuah kebutuhan, bentuk rasa syukur kita kepada sang pencipta.

**Kata kunci:** *Pandemi Covid-19, Percobaan Bunuh Diri, Pelajar*

### **Abstract**

During the Covid-19 pandemic, we all have to adapt again to the restrictions on our activities. Likewise in the world of education, the government suddenly decided that the teaching and learning process should be done remotely. Students who used to interact with their friends, play, study, exercise, eat and do other activities together at school suddenly have to change this habit, so that everyone becomes shocked and has to adapt to this new habit. There was student S who felt lonely because of distance learning, so she attempted suicide. This research uses a qualitative method with a case study approach, and the sample taken is student whose parents report to school that S is about to attempt suicide. S has poor mental health. Based on the results of this study, it was found that S's answer when asked whether she worshiped regularly or not, S said that she did not regularly worship. She has not felt that worship is a need, a form of our gratitude to the creator.

**Keywords :** *Covid-19 Pandemic, Attempted Suicide, Students*

### **PENDAHULUAN**

Pada awal Maret Tahun 2020 Virus Covid-19 masuk ke Indonesia, membuat situasi dan kondisi yang tidak pernah kita bayangkan sebelumnya. Tiba-tiba saja semua aktivitas mengalami kendala, kita tidak lagi bebas berpergian, berkumpul atau melakukan hal yang kita suka jika itu melibatkan interaksi kita dengan orang banyak. Begitupun di dunia pendidikan, tiba-tiba pemerintah memutuskan bahwa proses belajar dan mengajar dilakukan dengan jarak jauh. Ini adalah hal yang baru buat kita semua, tidak ada tatap muka secara langsung, tidak ada interaksi langsung semua dilakukan secara daring. Bagi anak-anak yang biasa berinteraksi dengan teman-temannya, bermain, belajar, olah raga, makan dan melakukan aktivitas lainnya bersama di sekolah tiba-tiba harus merubah kebiasaan ini, sehingga semua menjadi kaget dan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru ini. Tidak

sedikit yang mengalami stres menyikapi hal ini. Anak-anak SMA yang masih memasuki masa remaja dimana mereka memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya menjadi terhambat dalam berinteraksi memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya.

Masa remaja merupakan suatu tahapan dalam kehidupan dimana seseorang harus beradaptasi dengan banyak perubahan yang dapat meningkatkan stress serta mempengaruhi saat sekarang dan juga masa depannya. Sangat penting untuk dapat mengidentifikasi risiko-risiko buruk yang mungkin terjadi dengan lebih awal agar intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental bisa diberikan kepada mereka. Beberapa tanda stress pada remaja adalah melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan bunuh diri (Kirchner, et al., 2011). Beberapa istilah seringkali digunakan ketika menjelaskan tentang melukai diri ini, seperti self-mutilation –mutilasi diri– (Suyemoto dalam Pretorius, 2011), nonsuicidal self-injurious behaviors atau NSSI –melukai diri tanpa niatan untuk bunuh diri– (Dyl; Gratz; Oliver, Hall & Murphy dalam Pretorius, 2011), dan selfcutting behavior –perilaku menyayat diri– (Yip dalam Pretorius, 2011). Namun, keinginan melukai diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemikiran dan gambaran untuk melukai atau menyakiti diri sendiri tanpa adanya niatan untuk mengakhiri hidupnya. Perilaku melukai diri sendiri pun berawal dari keinginan untuk melakukan perilaku itu, yang dijadikan sebagai cara untuk mengatasi masalah. Terdapat beberapa alasan mengapa melukai diri tersebut sampai dipikirkan, baik alasan internal ataupun eksternal, dan salah satunya adalah kesepian. Penelitian ini membahas fenomena percobaan bunuh diri pelajar yang dilakukan selama BDR dimasa pandemic Covid-19.

Penulis mencoba mengungkap apa yang terjadi dengan siswa tersebut, sebagai evaluasi dan pembelajaran untuk kita semua.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Salah satu dari jenis pendekatan yang dikemukakan oleh Creswell adalah studi kasus. Metode kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dalam penelitian kualitatif, objek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti, dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada objek tersebut (Moleong, 2004 : Muhajir 2002, Sugiono, 2013). Metode penelitian studi kasus meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada di dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan dan interaksi yang terjadi. Studi kasus dilakukan pada suatu kesatuan sistem yang bisa berupa suatu program, kegiatan, peristiwa, atau sekelompok individu yang ada pada keadaan atau kondisi-kondisi tertentu.

### **Rancangan pelaksanaan penelitian**

Sampel: subjek 1 orang yang hendak melakukan percobaan bunuh diri, dan dilaporkan ke sekolah.

Prosedur pelaksanaan, menurut Sudjana (2000) 7 langkah penelitian kualitatif yaitu:

1. Identifikasi masalah
2. Pembatasan masalah
3. Penetapan fokus penelitian
4. Pengumpulan data
  - a. Mewawancarai orang tua subjek
  - b. Observasi
  - c. Mengambil dokumentasi
  - d. Mewawancarai subjek
5. Pengolahan data dan pemaknaan
6. Pemunculan Teori
7. Pelaporan hasil Penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapat informasi bahwa S sebelum percobaan bunuh diri dengan tambang ini, pernah melakukan penyayatan di tangannya. S memiliki kepribadian yang tertutup, ia terlihat kaku dan tidak luwes dalam bergaul. Ia juga mengaku tidak memiliki teman saat di SMA. Hanya satu teman dekatnya itupun ketika di SMP, dan saat ini mereka berbeda sekolah, yang menyebabkan S jarang berjumpa dengan temannya tersebut. S memiliki tubuh yang terbilang kurus jika dibandingkan dengan rata-rata anak seusianya. S cenderung lambat dalam melakukan aktivitas dan terlihat tidak peduli dengan lingkungan sosialnya. S juga mengaku saat sekolah jika istirahat lebih banyak dihabiskan untuk tidur, tidak bermain dengan teman-temannya. Ia lebih suka sendiri membuat gambar dan sempat menjual hasil gambarnya pada teman-temannya saat ia di SMP. Terbukti ketika peneliti ke rumahnya, ia mau menunjukkan bebrapa gambarnya yang cukup bagus dan S mau menggambar manga untuk peneliti. Ia hanya menjawab seperlunya ketika ditanya dan cenderung irit dalam komunikasi. Namun demikian, ia merasa kesepian ketika proses pembelajaran dilakukan secara daring (online). Ia mengeluh kurang nyaman dengan pembelajaran seperti ini. Menurut S pembelajaran online membuat ia tertekan karena tidak memahami penjelasan yang diberikan guru, terutama bidang studi matematika. Menurut S, dijelaskan secara langsung saja ia masih banyak mengalami kesulitan apalagi saat ini tanpa interaksi langung. S mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, belum selesai tugas yang satu sudah ada lagi tugas yang lain. Ia merasa tidak mampu lagi mengerjakan tugas-tugasnya. Tiba-tiba saja S sudah ingin melakukan tindakan bunuh diri, ia membuat simpul-simpul di tambang, dan sudah mengikatkannya di tiang-tiang bekas kandang ayam di samping rumahnya.



**Gambar 1. membuat simpul-simpul di tambang**



**Gambar 2. Lokasi percobaan Buhun Diri**

Beruntung saat itu Ayahnya tanpa sengaja masuk ke dalam kandang ayam dan melihat hal ini, sehingga percobaan bunuh diri ini bisa digagalkan. Ayah dan ibunya shock karena mereka tidak menyangka jika anaknya nekat melakukan hal ini.

Beberapa hari kemudian, orang tua S ke sekolah melaporkan kejadian ini, mereka bercerita dan membawa tambangnya ke sekolah. Mereka berharap sekolah mau membantu mengatasi permasalahan anaknya. Ibunya bercerita tentang kondisi anaknya. Ia mengatakan bahwa anaknya terguncang, pandangannya kosong dan tidak mau berbicara. Ayah dan ibunya sepakat datang ke sekolah meminta keringanan tugas untuk anaknya, serta membantu memulihkan kondisi mentalnya yang terguncang.

Selang beberapa hari ada pengumuman 40% siswa yang masuk SNMPTN, saat itu ada yang mengundurkan diri dan kebetulan S masuk cadangan, yang artinya secara otomatis ia bisa naik menggantikan siswa yang mengundurkan diri ini. Ketika berita ini disampaikan ke S, menurut pengakuan Ibundanya yang ikut mendampingi S ke sekolah melaporkan nilai rapotnya saat ini S terlihat bahagia, pandangan matanya yang tadinya kosong mulai terlihat ceria. S tampak bersemangat ingin mengikuti seleksi ini. Peneliti yang bertemu S di saung sekolah kemudian berbincang-bincang dengan S dan ibunya. Menanyakan keinginan S yang ternyata ia bercita-cita ingin menjadi guru. Ia ingin mengajar anak-anak SD katanya.

Pada kesempatan yang berbeda S menceritakan bahwa ia merasa kesepian, dan sering kali tiba-tiba tidak mengingat apa-apa, ia merasa ada yang membisiki untuk melakukan percobaan bunuh diri tersebut. Ia juga mengaku jarang melakukan sholat dan ibadah yang lainnya, sehingga jiwanya serasa hampa. Minim sekali informasi yang didapat dari S karena anaknya memang tertutup, ia selalu menjawab privasi jika ditanya hal yang berkaitan dengan dirinya. Tetapi menurut cerita dari ibunya bahwa S pada saat sekolah dasar adalah anak yang ceria dan suka bergaul. Namun saat di SMP S mulai berubah, hal ini mungkin karena ia sering kali di-bully oleh teman-temannya. Masih menurut cerita dari ibunya, bahwa S sering disiram dengan air bekas mengepel oleh teman-temannya. Semenjak itu S lebih tertutup dan tidak banyak bergaul dengan teman-temannya, padahal menurut Hurlock (2009) salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis dan mencapai kemandirian emosional. Sementara S tidak mampu berinteraksi dengan lingkungan secara baik, ia juga sering merasa sepi dan ketika ditanya apakah ia menjalankan ibadah dengan baik, iapun menjawab tidak melakukannya dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental S kurang baik.

Berdasarkan penelitian berjudul Efektifitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Reza, I. F.,2005), hasil penelitian tersebut menunjukkan pengaruh pelaksanaan ibadah dalam konteks agama islam seperti sholat berjamaah, berzikir, membaca Al Qur'an, yang biasanya dilaksanakan di tempat ibadah seperti Masjid, Mushola, atau Surau. Masjid merupakan pusat ibadah dalam pengertian luas, mencakup kegiatan muamalat atau sosial. Dengan melaksanakan ibadah keislaman tersebut, anak dan remaja meningkatkan kesehatan mental mereka, khususnya untuk membentuk kecerdasan sosial dan lingkungan.

Hasil penelitian selanjutnya menjelaskan berdasarkan hasil wawancara peneliti (Reza, I.F., 2005) kegiatan peribadahan terbagi menjadi lima kegiatan, yaitu: 1) kegiatan harian yang rutin dengan melaksanakan sholat berjamaah lima waktu di masjid, 2) kegiatan mingguan berupa pengajian agama, 3) aktivitas atau kegiatan perbulan melalui kuliah subuh dan ramah tamah silaturahmi dua kali dalam seminggu, 4) kegiatan setahun sekali (tahunan) dengan melaksanakan peringatan atau perayaan hari besar islam, 5) mengikuti kegiatan seminar atau pelatihan tentang keislaman dan keagamaan (Reza, I.F., 2005).

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa jawaban S ketika ditanyakan apakah ia rutin beribadah atau tidak, S menagtakan bahwa ia tidak rutin melakukan ibadah. Ia belum merasa bahwa ibadah adalah sebuah kebutuhan, bentuk rasa syukur kita kepada sang pencipta, sehingga terlihat tidak adanya keseimbangan antara aktivitas belajar dan kegiatan ibadah. Ia tidak menjaga dengan baik aktivitas ibadahnya sebagai orang yang beragama, sehingga mudah tertekan dengan perubahan-perubahan sosial budaya yang terjadi saat pandemi sekarang. Peran agama mengandung nilai moral, etik dan pedoman hidup sehat yang universal, baik kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisa data wawancara dan observasi yang dilakukan dapat disimpulkan ada kecenderungan pengaruh positif antara pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental, khususnya pada prinsip kesehatan mental tentang hubungan manusia dengan lingkungannya dan hubungan manusia dengan Tuhan.

Ibadah keislaman yang meningkatkan kesehatan mental, moral dan perilaku memacu perkembangan kecerdasan emosional pada anak dan remaja. Di sini diperlukan peranan orang tua dalam perkembangan emosional anak untuk mengawasi dan memotivasi. Perkembangan emosional anak bisa berkembang secara maksimal jika orang tua menjalankan fungsinya.

Dengan demikian remaja perlu meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, karena remaja masih labil dan sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Jika orang tua tidak membekali pemahaman dan praktik ibadah yang baik dan benar kepada anak remajanya, bisa menyebabkan kesehatan mental remaja terganggu, dengan meingkatkan ibadahnya remaja bisa mengembangkan kesehatan mental dan potensi lainnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa S belum memahami makna ibadah dengan baik sehingga ia tidak memiliki kesehatan mental yang baik akibat tidak seimbang antara aktivitas belajar, bermain dan yang lainnya denga aktivitas beribadah. Kekosongan dan kesepian yang ia rasakan bisa jadi timbul karena ia tidak memiliki arahan dan tujuan hidup sebagaimana diajarkan dalam agama Islam. S sebagai remaja sangat membutuhkan bimbingan dan arahan untuk mengontrol diri dalam berfikir dan bertindak agar tetap dalam kaidah ajaran agama islam. Untuk mengembangkan potensi kesehatan mental S, bisa disalurkan dengan mengembangkan potensi dan kerativitas S dalam menggambar, agar bisa diarahkan secara positif. S harus dibimbing dalam melakukan ibadah dan kegiatan keagamaan yang lainnya agar ia lebih memahami dan menghayati lebih mendalam tentang agamanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B (2009). *Development Psychology, Mc Grow-Hill Inc.* Inggris 1980. Diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo, Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan). Jakarta: Erlangga
- Sugiono, 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (*Mix Method*). Bandung: Alfabeta
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental. *Intizar*, 21 (1), 83 – 94.
- Adam. M (2012). Kajian Bunuh Diri. *Slide Share E-book*.
- Alsa, A (2004). Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- A.A S.W.K Ratih & D.H Tobing, Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali, *Jurnal Psikologi Udayana edisi Khusus Cultural Health Psychology*, 56-70.