

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Fenomena bunuh diri di Indonesia menjadi masalah serius dalam beberapa tahun terakhir. Pada periode 2020 hingga 2023, tercatat sebanyak 2.364 kasus bunuh diri di Indonesia, dengan 985 di antaranya (41,7%) melibatkan remaja (Kompas, 2023). Jumlah kasus bunuh diri pada tahun 2020 tercatat sebanyak 613, yang kemudian meningkat menjadi 826 kasus pada tahun 2022. Pada periode Januari hingga Oktober 2023, jumlah kasus bunuh diri telah mencapai 971 kasus (Kompas, 2024). Data ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, yaitu peningkatan angka bunuh diri di kalangan remaja dalam beberapa tahun terakhir.

Kasus bunuh diri juga terjadi di berbagai wilayah, salah satunya di Sulawesi Selatan. Pada periode 2020 hingga 2023, Sulawesi Selatan tercatat sebanyak 30 kasus bunuh diri, dengan prevalensi tertinggi ditemukan di Kabupaten Toraja Utara, yang mencatatkan 22 kasus bunuh diri selama periode tersebut (Sanderan *et al.*, 2021; Torajautarakab, 2024). Tingginya kasus bunuh diri disebabkan oleh beberapa faktor risiko.

Bunuh diri merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor risiko, baik intrapersonal maupun interpersonal. Faktor intrapersonal meliputi rendahnya harga diri, kecemasan, kesepian, dan penggunaan zat seperti tembakau dan alkohol, yang memperburuk kondisi psikologis individu (Putra *et al.*, 2021). Sementara itu, faktor interpersonal mencakup pengalaman negatif seperti menjadi korban *bullying*, konflik keluarga, kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sosial, serta minimnya relasi yang mendukung (Sanderan *et al.*, 2021). Dalam konteks remaja di Toraja, tekanan ekonomi, masalah percintaan, rasa bosan terhadap kehidupan, dan suasana hati yang murung juga menjadi faktor pemicu perilaku bunuh diri (Lambe *et al.*, 2022).

Selain faktor-faktor psikologis dan sosial, aspek budaya juga memengaruhi persepsi terhadap bunuh diri. Bunuh diri merupakan perilaku kompleks yang dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku di masyarakat (Küey, 2022). Makna bunuh diri dapat bervariasi di setiap budaya, bergantung pada sistem kepercayaan yang dianut, yang kemudian memengaruhi faktor risiko serta respons terhadap bunuh diri (Colucci & Lester, 2020). Dalam beberapa budaya, seperti masyarakat Toraja, perilaku bunuh diri dapat dianggap sebagai tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang ada, serta berhubungan dengan rasa malu dan pengingkaran terhadap ajaran leluhur.

Di masyarakat Toraja, tradisi dan nilai budaya yang diwariskan secara turun-temurun tidak hanya membentuk identitas kolektif, tetapi juga menyediakan mekanisme perlindungan psikologis bagi individu, khususnya remaja (Akhrani & Eka, 2019). Tradisi *Rambu Solo'* menandung nilai-nilai kebersamaan, saling peduli, dan penghormatan serta kematian. Dalam tradisi ini, kematian dipahami sebagai jalan namun kematian akibat bunuh diri (*mentuyo*) dianggap sebagai tindakan dengan ajaran leluhur dan dianggap *pamali* (Sihombing,



perilaku *mentuyo* dianggap pamali, kasus bunuh diri masih terjadi di Toraja. Komariah *et al.* (2023) menyebutkan bahwa perilaku bunuh

diri di Toraja diakibatkan oleh masalah psikologis seperti rendahnya harga diri dan minimnya dukungan keluarga. Selain itu, berbagai faktor seperti rasa bosan terhadap kehidupan, ketidakmampuan menahan sakit, suasana hati yang murung, kecemburuan, serta kekecewaan dalam hubungan percintaan juga menjadi pemicu perilaku bunuh diri (Lambe *et al.*, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa bunuh diri bukan merupakan takdir, melainkan konsekuensi dari tekanan psikologis dan sosial yang dialami individu.

Di sisi lain, budaya lokal Toraja juga berperan dalam membentuk *character strengths*, yaitu sifat-sifat positif yang dapat melindungi individu dari risiko bunuh diri (Kim *et al.*, 2018). Penelitian mengenai *character strengths* menunjukkan bahwa sifat-sifat positif individu, seperti ketahanan diri (*resilience*), keberanian, pengendalian diri (*self-regulation*), rasa syukur (*gratitude*), dan empati, dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap risiko bunuh diri. *Character strengths* berfokus pada kekuatan atau kualitas positif yang dimiliki individu untuk mengelola stres dan tantangan hidup (Uliaszek *et al.*, 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *signature character strengths* yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan emosional dan sosial yang bisa berisiko mengarah pada bunuh diri (Kim *et al.*, 2018; Sueki, 2021).

Signature character strengths tidak hanya berkembang melalui pengalaman pribadi tetapi juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya di sekitar individu. Meskipun tidak semua faktor budaya menjamin pembentukan sifat-sifat positif ini, keberadaan dukungan sosial yang kuat dan nilai-nilai positif yang ada dalam komunitas dapat membantu memperkuat *character strengths* pada individu. Oleh karena itu, individu yang memiliki *signature character strengths* yang lebih terasah dapat mengelola perasaan negatif dengan lebih baik dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka dan masa depan mereka (Park *et al.*, 2021; Blanchard *et al.*, 2020).

Dalam konteks remaja, *character strengths* seperti ketekunan, optimisme, dan keberanian menjadi penting karena membantu mereka mengembangkan ketahanan mental dan emosional yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan hidup (Wiradikara, 2022). Ketika remaja mengalami tekanan psikologis, *character strengths* berfungsi sebagai mekanisme protektif yang dapat mengurangi risiko bunuh diri dengan mengubah cara mereka merespons stres dan tantangan kehidupan (Karolina & Krysinska, 2019). Oleh karena itu, penguatan *character strengths* di kalangan remaja berpotensi besar dalam pencegahan bunuh diri, meskipun faktor risiko tetap ada.

Namun, meskipun penelitian tentang *character strengths* sebagai faktor protektif terus berkembang, kajian yang mendalami kontribusi spesifik kekuatan karakter dalam konteks remaja di Indonesia, khususnya di wilayah Toraja, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor risiko bunuh diri dan *character strengths* sebagai mekanisme protektif yang dapat membantu mencegah perilaku bunuh diri pada remaja Toraja.



litian

ih dalam penelitian ini, yaitu:

aran faktor risiko remaja suku Toraja melakukan perilaku bunuh

2. Bagaimana gambaran *Character Strengths* yang dimiliki remaja suku Toraja sebagai faktor protektif perilaku bunuh diri?

1.3. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Signifikansi penelitian ini terletak pada upaya untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bunuh diri di kalangan remaja, terutama di wilayah Toraja. Dengan memperhatikan data statistik yang menunjukkan peningkatan kasus bunuh diri, terutama di kalangan remaja, penelitian ini berfokus pada dinamika psikologis dan budaya yang berperan dalam mencegah atau memicu bunuh diri. Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menggabungkan faktor budaya dengan karakter kekuatan (*character strengths*), yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian tentang bunuh diri, khususnya dalam konteks masyarakat Toraja. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam pencegahan bunuh diri, dengan menekankan pentingnya pemberdayaan sifat positif individu sebagai alat untuk mengelola stres dan tekanan hidup.

1.4. Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.4.1. Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini, yaitu untuk mengeksplorasi faktor risiko dan *character strengths* sebagai faktor protektif remaja penyintas bunuh diri remaja suku Toraja.

1.4.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengeksplorasi gambaran faktor risiko remaja suku Toraja melakukan perilaku bunuh diri.
2. Untuk mengeksplorasi *character strengths* yang dimiliki remaja suku Toraja sebagai faktor protektif perilaku bunuh diri.

1.4.3. Manfaat Penelitian

1.4.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis diadakannya penelitian ini, yaitu:

1. Memberikan kontribusi dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya pada kajian mengenai dinamika psikologis perilaku bunuh diri serta peran *character strengths* sebagai faktor protektif.
2. Menambah wawasan ilmiah tentang peran nilai-nilai budaya dan *character strengths* dalam mencegah perilaku bunuh diri, sehingga penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam ranah psikologi budaya dan klinis.

1.4.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis diadakannya penelitian ini, yaitu

1. Bagi Remaja Toraja: Penelitian ini dapat membantu remaja Toraja mengenali dan meningkatkan *character strengths* sebagai kekuatan protektif yang bersumber dari budaya mereka. Bagi Institusi Pendidikan: Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi lembaga pendidikan dalam mengintegrasikan nilai-nilai dalam pendidikan karakter untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang kesehatan mental dan makna hidup budaya dalam mendukung perilaku remaja, serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih kondusif untuk mencegah perilaku bunuh diri.



2. Bagi Pemerintah dan Praktisi Psikologi: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi berbasis budaya yang menghormati kearifan lokal, sehingga lebih relevan dan efektif dalam mencegah bunuh diri di kalangan remaja.
3. Bagi Institusi Pendidikan: Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi lembaga pendidikan dalam mengintegrasikan nilai-nilai budaya ke dalam pendidikan karakter untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan makna hidup.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Bunuh Diri

2.1.1.1 Pengertian Bunuh Diri

Bunuh diri merupakan fenomena kompleks yang melibatkan faktor biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Secara umum, bunuh diri didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk mengakhiri hidupnya sendiri secara sadar dan disengaja (Durkheim, 2005). Definisi ini menekankan pada niat individu dalam mengakhiri hidup sebagai elemen utama yang membedakannya dari kematian yang disebabkan oleh faktor lain, seperti kecelakaan atau penyakit.

Menurut World Health Organization (WHO) (2021), bunuh diri adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan mengakhiri hidup yang sering kali dipengaruhi oleh gangguan kesehatan mental, tekanan psikologis, atau lingkungan sosial yang mendukung terjadinya tindakan tersebut. WHO juga mengklasifikasikan bunuh diri sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, mengingat jumlah kematian akibat bunuh diri yang terus meningkat di berbagai negara.

Beck *et al.* (1979) mendefinisikan bunuh diri sebagai hasil dari ideasi bunuh diri, yaitu pemikiran atau keinginan untuk mengakhiri hidup, yang berkembang menjadi intensi dan tindakan. Definisi ini berfokus pada proses psikologis yang dialami individu, mulai dari pemikiran awal hingga tindakan bunuh diri. Faktor seperti hopelessness (keputusasaan) dan depresi sering kali menjadi pemicu utama dalam proses ini.

Colucci & Lester (2020) menambahkan perspektif lintas budaya dalam mendefinisikan bunuh diri, dengan menyatakan bahwa makna dan pemicu bunuh diri dapat bervariasi secara signifikan tergantung pada norma, nilai, dan keyakinan budaya suatu masyarakat. Di beberapa budaya, bunuh diri mungkin dianggap sebagai tindakan kehormatan atau bentuk protes, sedangkan di budaya lain, hal ini dipandang sebagai bentuk kegagalan moral atau dosa.

Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Küey (2022), menyoroti aspek kesehatan mental dalam definisi bunuh diri. Bunuh diri sering kali terkait erat dengan gangguan seperti depresi mayor, gangguan bipolar, atau skizofrenia. Küey menekankan pentingnya pendekatan multidisipliner dalam memahami dan menangani fenomena ini.

Sementara itu, May & Klonsky (2016) mendefinisikan bunuh diri melalui "*ideation-to-action framework*" yang menjelaskan bahwa tidak semua individu dengan ideasi bunuh diri akan melakukan tindakan bunuh diri. Faktor risiko, seperti akses ke alat untuk bunuh diri dan ketidakmampuan untuk mengatasi stres, memainkan peran penting dalam transisi dari ideasi ke tindakan.

Peterson dan Seligman (2004) menyebutkan bahwa kekuatan karakter individu, regulasi emosi dan rasa makna hidup, dapat menjadi faktor pengurangi risiko bunuh diri. Perspektif ini menekankan pentingnya penguatan kekuatan karakter sebagai strategi pencegahan.

Berdasarkan definisi tersebut, bunuh diri dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor individu, sosial, dan budaya. Memahami definisi dan faktor-faktor yang terlibat penting untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif, baik untuk individu maupun masyarakat.



2.1.1.2 Faktor Risiko Penyebab Bunuh Diri

Menurut Durkheim (2005) menyatakan bahwa tindakan bunuh diri yang dilakukan individu dalam masyarakat disebabkan oleh dua faktor, yaitu: terlampau lemah atau kuatnya integrasi sosial individu dalam masyarakat. Integrasi sosial yang lemah atomistis dan individualistis individu maka syarat menanggung beban hidup seorang diri, tanpa atau tempat untuk berbagi keluh kesah. Budaya masyarakat individu merasa tertekan, stres, atau depresi sehingga dengan mudah mengambil keputusan untuk mengakhiri hidupnya (Aulia, *et al.*, 2020). Di sisi lain fenomena bunuh diri akibat terlampau kuatnya integrasi sosial menyiratkan pengekangan berlebih individu oleh masyarakatnya, individu serasa dikuasai penuh oleh lingkungan sosial, sehingga tak dapat berbuat banyak untuk menghindarinya.

Adapun fenomena bunuh diri akibat faktor terkait integritas sosial dalam masyarakat menurut Durkheim (2005) dibagi ke dalam beberapa tipe, antara lain:

- 1) Bunuh diri akibat kewajiban, dimisalkan dengan tradisi masyarakat India kuno yang mensyaratkan istri tutur mati bersama suaminya dan jika sang istri menolaknya maka akan menuai cemoohan masyarakat dan dianggap aib dalam masyarakat.
- 2) Bunuh diri akibat dukungan masyarakat, hal tersebut dapat dicontohnya melalui individu prajurit mengorbankan dirinya pada peperangan demi menyelamatkan teman-temannya. Tipe bunuh diri terkait perihal “didukung” masyarakat, dalam arti, siapa yang melakukannya akan menuai penghargaan berikut penghormatan masyarakat.
- 3) Bunuh diri akibat kepuasan diri, tak ada penjelasan ilmiah bagi tindakan dengan tipe ini. Pada bunuh diri tipe ini, perilaku sekedar merasa bangga puas mempertontonkan diadakan bunuh diri di hadapan publik.

Selain itu, bunuh diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, antara lain:

1) Faktor Biologis

Individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan mental atau perilaku bunuh diri cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan hal serupa. Hal ini didukung oleh bukti bahwa faktor genetik dapat berkontribusi terhadap kerentanan terhadap gangguan emosional.

2) Faktor Psikologis

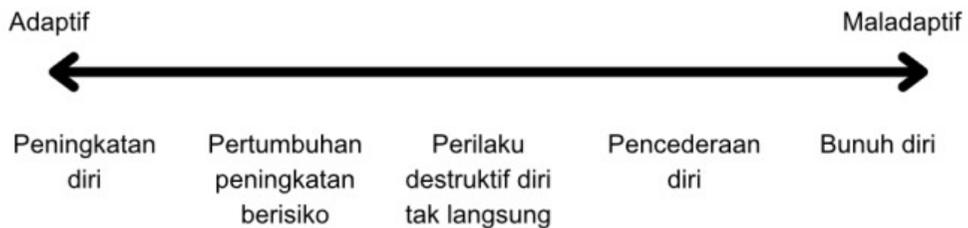
Depresi, stres berat, perasaan putus asa, dan gangguan kepribadian sering kali menjadi pemicu utama perilaku bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang melakukan bunuh diri mengalami gejala gangguan mental seperti kecemasan dan bipolar (May & Klonsky, 2016).

3) Faktor Sosial

Isolasi sosial, konflik interpersonal, kesulitan ekonomi, dan rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko perilaku bunuh diri. Dalam masyarakat dengan ... ang besar, prevalensi bunuh diri cenderung lebih tinggi (Mulyani &



2.1.1.3 Rentang Respons Protektif Diri



Gambar 2.1 Rentang Respons Protektif Diri (Yusuf, *et al.*, 2015)

- 1) Peningkatan diri adalah individu yang mempunyai pengharapan, keyakinan serta kesadaran diri meningkat.
- 2) Pertumbuhan-peningkatan berisiko, merupakan rentang posisi perilaku yang masih normal dialami individu yang mengalami perkembangan perilaku.
- 3) Perilaku destruktif diri tak langsung, adalah setiap usaha untuk merusak keadaan fisik individu dan dapat mengarah kepada kematian, seperti: perilaku merusak, mengebut, berjudi, tindakan kriminal, terlibat dalam aktivitas yang berisiko tinggi, penyalahgunaan zat, perilaku menyimpang secara sosial, dan perilaku yang menyebabkan stres.
- 4) Pencederaan diri, adalah tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan dilakukan dengan sengaja, tanpa bantuan orang lain, serta menyebabkan cedera yang cukup parah pada tubuh. Perilaku pencederaan diri yang dilakukan seperti melukai tubuhnya sedikit demi sedikit, dan menggigit jari.
- 5) Bunuh diri, yaitu tindakan agresif secara langsung dilakukan pada diri sendiri yang bertujuan untuk mengakhiri kehidupannya

2.1.1.4 Pengelompokan Bunuh Diri

Berdasarkan besarnya kemungkinan seseorang melakukan bunuh diri menurut Fortinash & Worret dalam (Aulia *et al.*, 2019) terdapat 4 macam tingkatan perilaku bunuh diri antara lain:

1) Ide Bunuh Diri (*Suicidal Ideation*)

Ide bunuh diri sebagai pikiran tentang atau berencana untuk terlibat dalam perilaku dengan tujuan untuk mengakhiri kehidupan (Scott *et al.*, 2015). Menurut Fortinash & Worret dalam (Aulia *et al.*, 2019) ide bunuh diri meliputi pemikiran atau fantasi langsung maupun tidak langsung untuk bunuh diri atau perilaku melukai diri sendiri yang diekspresikan secara verbal, disalurkan melalui tulisan atau pekerjaan seni dengan maksud tertentu maupun memperlihatkan pemikiran bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan proses kontemplasi dari bunuh diri atau sebuah metode yang digunakan tanpa melakukan aksi/tindakan, bahkan individu pada tahap ini tidak akan



ya apabila tidak ditekan. Walaupun demikian, perlu disadari bahwa memiliki pikiran tentang keinginan mati.

2) Ancaman Bunuh Diri (*Suicide Threats*)

Langsung atau tulisan sebagai ekspresi dari niat melakukan bunuh diri, tindakan. Ancaman bunuh diri mungkin menunjukkan upaya terakhir bertolongan agar dapat mengatasi masalah. Bunuh diri yang terjadi merupakan koping dan mekanisme adaptif (Auliat *et al.*, 2019). Ancaman

bunuh diri disampaikan kepada orang lain yang berisi keinginan untuk mati disertai rencana untuk mengakhiri hidupnya dan persiapan peralatan untuk menjalankan rencana bunuh dirinya tersebut. Secara aktif individu yang mengancam bunuh diri memikirkan rencana bunuh diri, tetapi tidak disertai percobaan bunuh diri (Keliat, *et al.*, 2011).

3) Isyarat Bunuh Diri (*Suicide Gesture*)

Isyarat bunuh diri ditunjukkan melalui perilaku tidak langsung ingin bunuh diri seperti mengatakan; “tolong jaga anak saya karena saya akan pergi jauh”, segala sesuatu akan menjadi lebih baik tanpa saya”. Pada kondisi ini seseorang sudah memiliki ide untuk bunuh diri, tetapi tidak disertai ancaman atau percobaan bunuh diri (Keliat *et al.*, 2011). Hal ini terjadi karena individu memahami ambivalen antara mati dan hidup, serta tidak berencana untuk mati. Individu masih memilih kemauan untuk hidup, ingin diselamatkan dan individu sedang mengalami konflik mental. Tahap ini sering dinamakan “*Crying for help*” sebab individu sedang berjuang dengan stres yang tidak mampu diselesaikan (Aulia *et al.*, 2019).

4) Percobaan Bunuh Diri (*Suicide Attempts*)

Menurut Patel & Jakopac dalam (Aulia *et al.*, 2019) percobaan bunuh diri merupakan tindakan serius untuk melukai diri secara langsung ketika terkadang menyebabkan luka kecil atau besar dari seseorang mencoba mengakhiri hidup atau dengan serius mencederai dirinya. Merupakan tindakan seseorang mencederai atau melukai diri untuk mengakhiri hidupnya. Pada tahap ini individu aktif untuk mengakhiri hidupnya dengan berbagai cara (Keliat *et al.*, 2011).

2.1.1.5 Tanda dan Gejala Bunuh Diri

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan perawatan individu dengan risiko bunuh diri adalah tanda gejala risiko yang ditunjukkan individu pada masa perawatan, adapun gejala yang muncul menurut Yusuf *et al.* (2015) antara lain:

- 1) Keputusan
- 2) Celaan terhadap diri sendiri, perasaan gagal, dan tidak berharga
- 3) Alam perasaan depresi
- 4) Agitasi dan gelisah
- 5) Insomnia yang menetap
- 6) Penurunan berat badan
- 7) Berbicara lamban, kelelahan, dan menarik diri dari lingkungan sosial

2.1.2 *Character Strengths*

2.1.2.1 Pengertian *Character Strengths*

Kekuatan karakter, atau *character strengths*, adalah sifat-sifat positif yang dimiliki oleh individu yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Konsep ini merupakan bagian dari psikologi positif, sebuah cabang ilmu psikologi yang berfokus pada pengembangan potensi manusia dan optimalisasi kebahagiaan serta kesejahteraan



Seligman (2004), mendefinisikan kekuatan karakter sebagai sifat-sifat yang mendasari kebajikan atau *virtues*. Kebajikan ini mencakup sifat-sifat yang diakui lintas budaya sebagai sesuatu yang baik secara universal, seperti kejujuran, keberanian, dan kemanusiaan.

Konsep ini juga dapat dipahami sebagai sifat-sifat yang membantu individu menghadapi tantangan hidup, memperbaiki hubungan interpersonal, dan meningkatkan kinerja profesional. Sifat-sifat ini tidak hanya mencerminkan

apa yang membuat seseorang menjadi individu yang baik, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks ini, kekuatan karakter bertindak sebagai penggerak bagi individu untuk menjalani hidup yang bermakna dan memberikan dampak positif pada lingkungan sekitarnya (Peterson & Seligman, 2004).

Lebih lanjut, Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa kekuatan karakter adalah aspek penting dalam pengembangan individu yang sehat secara psikologis. Kekuatan ini melibatkan elemen-elemen seperti kreativitas, keberanian, dan rasa syukur, yang tidak hanya memperkuat ketahanan individu terhadap stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dengan demikian, kekuatan karakter tidak hanya berkaitan dengan apa yang baik untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain.

2.1.2.2 Klasifikasi Character Strengths

Peterson dan Seligman (2004) mengklasifikasikan kekuatan karakter menjadi enam kebajikan utama yang terdiri dari 24 kekuatan karakter, yaitu:

- 1) Kebijaksanaan dan Pengetahuan (*Wisdom and Knowledge*):
 - Kreativitas (*Creativity*): Kemampuan untuk menghasilkan ide atau perilaku yang orisinal dan adaptif.
 - Keingintahuan (*Curiosity*): Kecenderungan untuk tertarik dan terbuka terhadap pengalaman baru.
 - Kecintaan pada Pembelajaran (*Love of Learning*): Hasrat untuk terus-menerus memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru.
 - Keterbukaan Berpikir (*Open-mindedness*): Kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai sudut pandang dan bersikap fleksibel dalam berpikir.
 - Kebijaksanaan (*Perspective*): Kemampuan untuk memberikan nasihat yang bijaksana dan melihat berbagai aspek dalam situasi tertentu.
- 2) Keberanian (*Courage*):
 - Keberanian (*Bravery*): Kemampuan untuk menghadapi tantangan, ancaman, atau kesulitan dengan tegar.
 - Ketekunan (*Perseverance*): Kemampuan untuk menyelesaikan tugas hingga tuntas meskipun menghadapi hambatan.
 - Kejujuran (*Honesty*): Kecenderungan untuk bersikap jujur dan autentik dalam tindakan dan kata-kata.
 - Antusiasme (*Zest*): Semangat dan energi yang tinggi dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- 3) Kemanusiaan (*Humanity*):
 - Cinta (*Love*): Kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang dekat dengan orang lain.



ness): Kecenderungan untuk berbuat baik dan membantu orang
osial (Social Intelligence): Kemampuan untuk memahami dan
si diri sendiri dan orang lain.
:
ness): Kecenderungan untuk memperlakukan semua orang dengan
bias.

- o Kepemimpinan (*Leadership*): Kemampuan untuk memimpin dan memotivasi kelompok menuju tujuan bersama.
 - o Kerja Sama (*Teamwork*): Kemampuan untuk bekerja efektif dalam kelompok dan berkontribusi positif.
- 5) Pengendalian Diri (*Temperance*):
- o Pengampunan (*Forgiveness*): Kecenderungan untuk memaafkan kesalahan orang lain.
 - o Kerendahan Hati (*Humility*): Sikap rendah hati dan tidak sombong atas pencapaian diri.
 - o Kehati-hatian (*Prudence*): Kemampuan untuk membuat keputusan yang bijaksana dan berhati-hati.
 - o Pengendalian Diri (*Self-Regulation*): Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan dorongan diri.
- 6) Transendensi (*Transcendence*):
- o Apresiasi terhadap Keindahan dan Keunggulan (*Appreciation of Beauty and Excellence*): Kemampuan untuk menghargai keindahan dan keunggulan dalam berbagai aspek kehidupan.
 - o Syukur (*Gratitude*): Kecenderungan untuk merasa dan mengungkapkan rasa syukur atas kebaikan yang diterima.
 - o Harapan (*Hope*): Sikap optimis terhadap masa depan dan harapan akan hasil yang baik.
 - o Humor (*Humor*): Kemampuan untuk melihat sisi lucu dalam situasi dan membuat orang lain tertawa.
 - o Spiritualitas (*Spirituality*): Kecenderungan untuk mencari makna hidup melalui hubungan dengan yang transenden.

Klasifikasi ini membantu dalam memahami dan mengidentifikasi kekuatan karakter individu, yang dapat digunakan untuk pengembangan diri dan intervensi psikologis.

2.1.2.3 Peran *Character Strengths*

Character strengths adalah serangkaian sifat positif yang dimiliki individu, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif. Dalam konteks bunuh diri, *character strengths* memainkan peran penting sebagai faktor protektif yang dapat mencegah individu dari ideasi dan tindakan bunuh diri (Kim, *et al.*, 2018). Menurut penelitian Peterson dan Seligman (2004), karakter kekuatan seperti harapan, keberanian, empati, dan kemampuan regulasi emosi dapat memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan hidup. Karakter ini memungkinkan individu untuk melihat makna hidup, menghadapi tekanan dengan sikap yang lebih positif, dan membangun hubungan yang mendukung.

Schutte & Malouff (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Ketika individu memiliki harapan, dan kemampuan untuk memproses emosi secara sehat, risiko bunuh diri dapat berkurang secara drastis. Hal ini didukung oleh Hirsch *et al.* (2018) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan empati dapat mengurangi bunuh diri. Penelitian di Jepang menegaskan bahwa penguatan karakter dan pengendalian diri dapat menjadi perlindungan terhadap ide



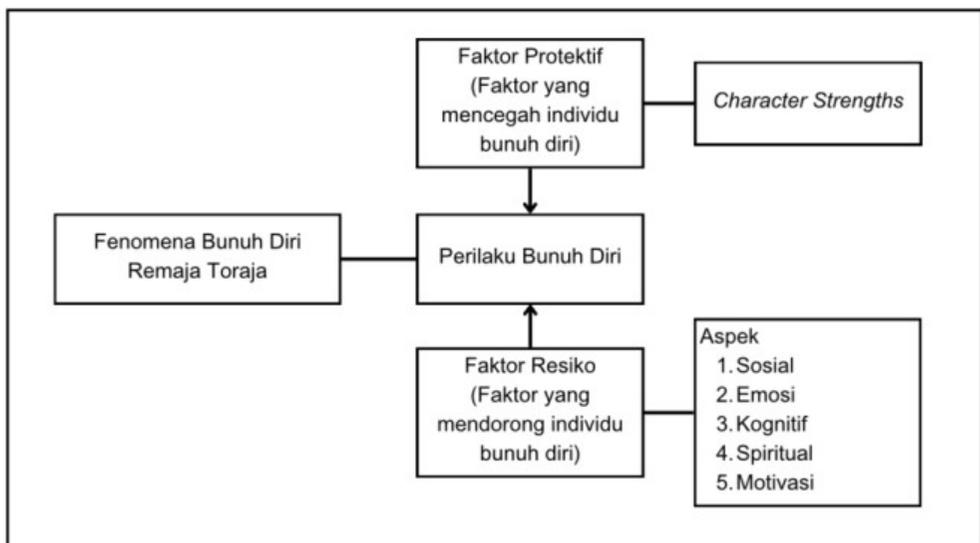
bunuh diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengendalikan impuls negatif lebih kecil kemungkinannya untuk bertransisi dari ideasi ke tindakan bunuh diri.

May & Klonsky (2016) dalam "ideation-to-action framework" mereka juga menyoroti bahwa individu dengan keterampilan reflektif yang baik cenderung lebih mampu mengenali pemicu stres mereka dan mencari bantuan sebelum tindakan destruktif terjadi. Hal ini memperkuat pentingnya penguatan karakter dalam mendukung mekanisme coping yang sehat.

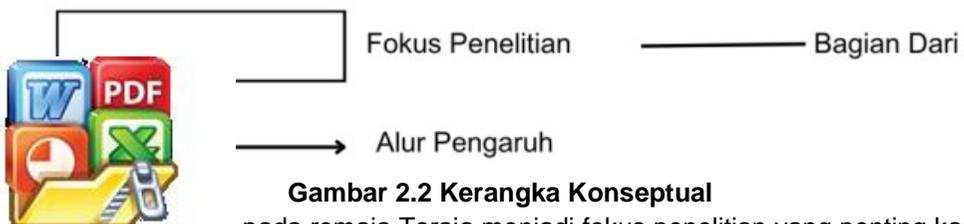
Selain itu, Blanchard *et al.* (2020) mencatat bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik, yang sering kali dimediasi oleh karakter seperti empati dan kebaikan, cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi sulit. Hubungan yang mendukung tidak hanya memberikan rasa aman tetapi juga menciptakan ruang bagi individu untuk mencari dukungan ketika menghadapi tekanan.

Berdasarkan hal tersebut, penguatan *character strengths* melalui intervensi psikologis dan pendidikan dapat menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan bunuh diri. Program yang berfokus pada pengembangan kekuatan seperti keberanian, empati, dan regulasi emosi dapat membantu individu mengelola stres dengan cara yang lebih sehat dan menemukan makna dalam hidup.

2.2 Kerangka Konseptual



Keterangan



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

pada remaja Toraja menjadi fokus penelitian yang penting karena kasus ini dalam beberapa tahun terakhir. Perilaku bunuh diri dapat

dijelaskan melalui dua kategori utama, yaitu faktor risiko dan faktor protektif, yang masing-masing memiliki peran dalam meningkatkan atau mengurangi kemungkinan individu melakukan tindakan tersebut.

Faktor risiko terdiri dari berbagai elemen yang dapat mendorong individu ke arah perilaku bunuh diri. Faktor-faktor ini mencakup lima aspek utama: sosial, emosi, kognitif, spiritual, dan motivasi. Dalam aspek sosial, misalnya, kurangnya dukungan sosial atau adanya tekanan dari lingkungan dapat menjadi pemicu. Pada aspek emosi, perasaan putus asa, sedih berkepanjangan, atau ketidakmampuan mengelola emosi menjadi faktor yang signifikan. Aspek kognitif melibatkan pola pikir negatif atau keyakinan disfungsi, sedangkan aspek spiritual dapat mencakup kehilangan makna hidup atau krisis identitas. Terakhir, aspek motivasi berkaitan dengan kurangnya tujuan hidup atau adanya dorongan internal yang maladaptif.

Sebaliknya, faktor protektif berfungsi untuk melindungi individu dari risiko perilaku bunuh diri. Faktor-faktor ini sering kali diperkuat oleh *character strengths* (kekuatan karakter) yang dimiliki individu. Kekuatan karakter seperti ketahanan emosional, kemampuan berpikir positif, rasa percaya diri, serta hubungan interpersonal yang sehat dapat menjadi pelindung yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Individu yang memiliki karakter yang kuat cenderung mampu mengatasi kesulitan dengan lebih baik dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang.

