

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Fenomena bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian dan berdampak pada berbagai kelompok usia, khususnya pada kelompok remaja (Pajarsari & Wilani, 2020). Bunuh diri tercatat sebagai penyebab kematian keempat di kalangan remaja dengan rentang usia 10-19 tahun di seluruh dunia (*World Health Organization [WHO]*, 2021). Indonesia menjadi salah satu negara yang menghadapi tingginya angka bunuh diri di kalangan remaja, dengan total 985 kasus yang tercatat di berbagai wilayah Indonesia per tahun 2023 (BRIN, 2023). Fenomena bunuh diri di kalangan remaja Indonesia juga tercatat di Kabupaten Toraja Utara, Provinsi Sulawesi Selatan, dengan total jumlah kasus yang terjadi sejak tahun 2020 hingga 2023 adalah sebanyak 22 kasus (Sanderan et al., 2021; Torajautarakab, 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa, kasus bunuh diri pada kelompok remaja menjadi suatu permasalahan serius yang belum terselesaikan hingga saat ini (Putri & Tobing, 2020).

Faktor risiko bunuh diri dapat dipengaruhi oleh faktor intrapersonal dan interpersonal. Faktor intrapersonal mencakup jenis kelamin, usia, perasaan atau emosi, serta penggunaan tembakau dan alkohol. Sementara itu, faktor interpersonal meliputi serangan fisik, menjadi korban bullying, tidak memiliki teman dekat, kurangnya dukungan atau perhatian dari orang tua, dan aktivitas seksual. Dampak dari kedua faktor tersebut berbeda-beda bergantung pada perilaku bunuh diri dan jenis kelamin individu (Putra et al., 2021).

Dinamika psikologis yang terjadi memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Jatmiko (2021) mengungkapkan bahwa berbagai dinamika psikologis seperti kecemasan, depresi, keputusasaan, stres, kesepian, gangguan tidur, mimpi buruk, dan kurangnya ibadah, serta riwayat bunuh diri sebelumnya dapat meningkatkan kecenderungan munculnya ide bunuh diri. Trauma dan pengalaman hidup negatif juga dapat memicu gangguan psikologis yang pada gilirannya memperbesar peluang munculnya ide bunuh diri pada remaja (Mento et al., 2020). Remaja yang menghadapi tekanan hidup dapat mengalami dampak psikologis berat, seperti depresi, rasa tidak berdaya, dan tekanan emosional yang berpotensi memicu ideasi bunuh diri. Selain itu, berbagai masalah psikologis lainnya, seperti kecemasan, perilaku melukai diri sendiri, gangguan makan, penyalahgunaan zat, dan perilaku destruktif, juga banyak ditemukan pada remaja, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko ideasi bunuh diri (Sanderan et al., 2021).



hati yang buruk, rasa cemburu, serta kekecewaan dalam hubungan percintaan. Hal tersebut semakin diperkuat dengan adanya waktu yang dianggap tepat untuk melakukan bunuh diri, seperti saat menghadapi kondisi kesehatan yang buruk atau tekanan masalah berat, menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi risiko bunuh diri dalam masyarakat (Galvao et al., 2018).

Selain faktor-faktor tersebut, faktor budaya juga menjadi salah satu penyebab bunuh diri. Perilaku bunuh diri merupakan fenomena kompleks yang dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek sosial dan budaya (Küey, 2022). Budaya dapat memengaruhi perilaku bunuh diri melalui norma atau nilai yang berlaku dan membentuk kehidupan masyarakat tertentu. Norma atau nilai tersebut memberikan makna khusus pada perilaku bunuh diri yang dapat memengaruhi cara individu memahami dan merespons tekanan atau kesulitan hidup (Chang et al., 2019).

Budaya juga dapat memengaruhi cara individu mengambil keputusan terkait niat, pikiran, rencana, maupun tindakan bunuh diri, yang dapat berbeda di setiap konteks budaya (Budiarto et al., 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa budaya juga berperan besar dalam membentuk makna dari perilaku bunuh diri. Cara hidup yang didukung oleh nilai-nilai budaya dapat berkontribusi dalam menciptakan maupun mengurangi risiko bunuh diri (Kirmayer, 2022). Setiap kebudayaan di masyarakat memiliki keyakinan atau pandangan unik tentang kematian yang dapat secara khusus memengaruhi persepsi individu terhadap perilaku bunuh diri melalui pemaknaan budaya yang berkaitan dengan konsep kematian (Lambe et al., 2022).

Kematian dalam setiap kebudayaan selalu disikapi dengan berbagai bentuk ritualitas yang mengandung nilai-nilai kematian dan dihormati serta dilestarikan melalui tradisi yang diwariskan (Haryono, 2016; Miller & Prinstein, 2019). Dalam konteks suku Toraja, salah satu tradisi kematian yang masih pegang erat hingga saat ini, yaitu upacara kematian yang disebut dengan tradisi *Rambu Solo'*. *Rambu Solo'* merupakan upacara yang bertujuan untuk menyempurnakan kematian dan mengantar arwah menuju keabadian, atau yang dikenal dengan istilah *puya* serta menanamkan nilai kebersamaan, saling peduli, dan penghormatan terhadap kehidupan dan kematian yang turut membentuk karakter individu (Palungan & Sarajar, 2024). Upacara *Rambu Solo'* mengandung nilai dan makna kematian yang mendalam bagi masyarakat Toraja dengan eksistensinya dipandang sebagai tradisi sakral yang berasal dari ajaran leluhur suku Toraja (Sihombing, 2022). Tradisi tersebut adalah wujud kearifan lokal masyarakat yang memuat nilai-nilai lokal setempat dan tetap dijaga kelestariannya (Alfiyanti & Lestari, 2022).

Nilai-nilai budaya yang berasal dari ajaran leluhur suku Toraja, khususnya nilai-nilai kehidupan dan kematian yang kuat serta tradisi lokal yang diwariskan turun-



membentuk identitas kolektif, tetapi juga berfungsi sebagai bagian psikologis bagi individu terutama remaja (Akhrani & Eka, 2022). Ajaran leluhur suku Toraja menjadi pedoman utama masyarakat suku Toraja dalam menjalani kehidupan dan menghadapi kematian yang dipandang sebagai kehidupan kekal. Dalam ajaran leluhur masyarakat suku Toraja, bunuh diri atau *mentuyo*, dianggap sebagai perilaku *paramali*

atau larangan (Lambe et al., 2023). Namun, meskipun dianggap pamali perilaku *mentuyo* masih sering terjadi pada remaja suku Toraja.

Fenomena bunuh diri pada remaja telah banyak diteliti dari berbagai sudut pandang, termasuk budaya dan psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani & Eridiana (2018) berdasarkan perspektif budaya mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap nilai budaya dapat memengaruhi keputusan individu untuk melakukan perilaku bunuh diri. Di sisi lain, dalam perspektif psikologi penelitian yang dilakukan oleh Sanderan et al. (2021) mengungkapkan bahwa perilaku bunuh diri dianggap sebagai hasil dari dinamika psikologis yang dialami remaja. Meskipun telah banyak penelitian sebelumnya, penggabungan perspektif psikologi dan antropologi dalam menjelaskan perilaku bunuh diri masih terbatas untuk ditemukan. Kombinasi kedua perspektif tersebut sangat penting untuk dikaji secara komprehensif karena perilaku bunuh diri tidak hanya dipicu oleh dinamika psikologis dalam diri remaja, tetapi juga oleh pengaruh budaya dan keyakinan yang dapat mendukung terjadinya tindakan tersebut (Budiarto et al., 2021).

Fenomena *mentuyo* yang banyak terjadi pada remaja suku Toraja dapat dicegah melalui penggabungan faktor eksternal dari lingkungan dan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu (Lensch et al., 2018). Salah satu faktor internal yang berperan sebagai faktor protektif adalah kekuatan karakter atau *character strengths* yang dimiliki setiap individu. *Character strengths* merupakan *trait* positif yang mencerminkan nilai-nilai kebajikan, berfungsi sebagai pelindung, dan mampu membantu individu menghadapi stres maupun depresi, yang merupakan salah satu pemicu perilaku bunuh diri (Sueki, 2021). Selain itu, budaya lokal Toraja sebagai faktor eksternal turut berperan dalam membentuk dan mengembangkan *character strengths* atau kekuatan karakter individu, yaitu *trait* positif yang mampu melindungi individu dari risiko perilaku bunuh diri (Kim et al., 2018).

Character strengths berfokus pada *trait* positif dan mendukung perkembangan positif individu (Demirci et al., 2019). Dengan kata lain, bahwa *character strengths* dapat berfungsi sebagai landasan untuk menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan ketahanan diri individu yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. *Character strengths* terdiri dari enam *virtue* utama yang mencakup 24 *character strengths* secara keseluruhan, yaitu *wisdom and knowledge*, *courage*, *humanity*, *justice*, *temperance*, dan *transcendence*. *Wisdom and knowledge* mencakup *creativity*, *curiosity*, *open-mindedness*, *love of learning*, dan *perspective*. *Courage* mencakup *bravery*, *persistence*, *integrity*, dan *vitality*. *Humanity* mencakup *love*, *kindness*, dan *social intelligence*. *Justice* mencakup *citizenship*, *fairness*, dan *leadership*. *Temperance* mencakup *forgiveness and mercy*, *humility and modesty*, *gulation*. *Transcendence* mencakup *appreciation of beauty and hope*, *humor*, dan *spirituality* (Peterson & Seligman, 2004).

Setiap individu memiliki *signature character strengths* yaitu *character strengths* yang menjadi karakter unik dan mencerminkan identitas serta kualitas karakter terbaik individu tersebut (Peterson & Seligman, 2004). *Signature strengths* mencerminkan tiga



aspek utama, yaitu kekuatan yang paling mencerminkan inti dari *character strengths* individu, memberikan energi yang positif serta meningkatkan vitalitas saat diekspresikan dan menjadi *character strengths* terkuat dan alami dalam diri individu (Niemi & McGrath, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Wagner et al. (2019) mengungkapkan bahwa *signature strengths* memiliki peran positif dengan aspek kesejahteraan individu, seperti kepuasan hidup, kebahagiaan emosional, pencapaian, serta hubungan positif, yang secara keseluruhan berkontribusi pada perkembangan pribadi dan sosial yang lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *signature strengths* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan perkembangan pribadi serta sosial individu.

Di sisi lain, kebudayaan sebagai sumber nilai memiliki karakteristik unik yang tercermin dalam aspek sosial budaya, seperti adat istiadat dan nilai lokal yang berimplikasi dengan *character strengths* individu (Febriyanti, 2021). Melalui partisipasi dalam praktik budaya yang mengandung nilai-nilai positif, individu tidak hanya belajar untuk menghargai kehidupan, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai budaya yang membentuk dan mengembangkan *character strengths*. Proses tersebut melibatkan interaksi antara individu dan tradisi budaya yang berlangsung secara terus-menerus, sehingga membantu individu menemukan makna dan tujuan yang lebih dalam berlandaskan pada nilai positif budaya (Anuar et al., 2021). Nilai-nilai positif budaya tercermin dalam karakter masyarakat yang dengan komitmen menjaga dan melestarikan budaya, sekaligus membentuk dan mengembangkan *character strengths*, sehingga menciptakan individu yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup (Iswatiningsih, 2019). Oleh karena itu, budaya berperan tidak hanya sebagai pelindung individu dari tekanan psikologis, tetapi juga sebagai kekuatan positif yang mendukung *character strengths* menjadi tangguh dan berkualitas.

Budaya memiliki peran krusial dalam melindungi individu dari perilaku bunuh diri, terutama dalam konteks masyarakat Toraja. Nilai-nilai lokal dalam kebudayaan Toraja berfungsi sebagai kekuatan protektif yang penting, terutama bagi remaja dengan membantu mengatasi tantangan psikologis yang muncul. Menghargai dan memahami nilai serta tradisi suku Toraja memberikan dasar yang kokoh dalam mendukung *character strengths*, yang dapat pula berperan pada penguatan karakter positif (Rangkuti et al., 2022). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cheng et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa *character strengths* berperan dalam penurunan tingkat ide bunuh diri. Dengan pendekatan berbasis nilai lokal, individu dapat lebih mendalami dan mengenali identitas diri, sehingga memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Melihat fenomena tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian



Dinamika Psikologis dan *Character Strengths* Berbasis Nilai sebagai Faktor Protektif terhadap Perilaku Bunuh Diri Remaja ingin mengkaji secara komprehensif dinamika psikologis yang ada pada ide bunuh diri remaja suku Toraja serta mengeksplorasi peran (*character strengths*) melalui pendekatan nilai-nilai budaya suku Toraja sebagai kekuatan protektif dalam mengurangi perilaku

bunuh diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pencegahan bunuh diri pada remaja, terutama dalam konteks masyarakat suku Toraja, dan membuka peluang bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai interaksi antara faktor psikologis, budaya, dan karakter dalam mengurangi perilaku bunuh diri pada remaja.

## 1.2 Rumusan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di latar belakang penelitian, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana dinamika psikologis remaja suku Toraja penyintas bunuh diri dan peran *character strengths* berbasis nilai lokal suku Toraja dalam melindungi remaja suku Toraja dari perilaku bunuh diri?

## 1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penelitian ini memiliki signifikansi dalam memahami fenomena bunuh diri pada remaja suku Toraja yang merupakan isu kesehatan mental yang belum terselesaikan. Dinamika psikologis individu yang berada dalam situasi krisis, seperti remaja yang menghadapi tekanan hidup sering kali mengalami perubahan dalam cara memandang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya hingga berisiko melakukan perilaku bunuh diri. Pada remaja suku Toraja, dinamika psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi ekonomi, masalah keluarga, perundungan, kepribadian, dan hubungan asmara yang dapat menyebabkan perilaku bunuh diri (Sanderan et al., 2021).

*Character strengths* yang dimiliki oleh remaja suku Toraja yang terintegrasi dengan nilai-nilai lokal suku Toraja dapat berperan penting dalam membentuk proteksi terhadap perilaku bunuh diri. Dengan demikian, *character strengths* yang berbasis pada nilai-nilai lokal suku Toraja berfungsi sebagai faktor pelindung yang positif dalam mengatasi stres dan tekanan hidup. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan dalam memahami dinamika psikologis remaja suku Toraja penyintas bunuh diri terhadap perilaku bunuh. *Character strengths* yang berbasis pada nilai-nilai lokal menjadi faktor yang perlu diperhatikan sebagai proteksi individu dari perilaku bunuh diri, karena dapat memberikan perlindungan psikologis dan memperkuat ketahanan mental terhadap dinamika psikologis yang dihadapi (Cheng et al., 2020).

Penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu dari perspektif budaya oleh Mulyani & Eridiana (2018) mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap nilai budaya dapat memengaruhi keputusan individu untuk melakukan perilaku bunuh diri, sementara penelitian yang dilakukan oleh Sanderan et al. (2021) mengungkapkan bahwa perilaku



hasil dari dinamika psikologis remaja. Keunikan penelitian ini terletak pada keunikannya yang mengintegrasikan perspektif psikologi dan budaya dalam memberikan pemahaman komprehensif yang sering terabaikan dalam penelitian sebelumnya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek penelitian remaja suku Toraja penyintas bunuh diri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis

yang terjadi pada remaja Suku Toraja terhadap perilaku bunuh diri, serta *character strengths* berbasis nilai-nilai lokal yang dapat menjadi faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting bagi keluarga, masyarakat, pemerintah, lembaga psikososial, profesi psikolog, peneliti serta pemangku kebijakan lainnya dalam menyikapi, merancang intervensi, dan membantu remaja suku Toraja untuk memahami *character strengths* berbasis nilai lokal yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri.

#### 1.4 Maksud Penelitian

Maksud penelitian adalah mengeksplorasi dinamika psikologis remaja suku Toraja penyintas bunuh diri terhadap perilaku bunuh diri dan mengintegrasikan perspektif psikologi dan budaya sebagai faktor protektif dari perilaku bunuh diri. Fokus utama penelitian, yaitu memahami dinamika psikologis terkait perilaku bunuh diri dan *character strengths* berbasis nilai-nilai lokal suku Toraja yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif pada remaja suku Toraja penyintas bunuh diri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai dinamika psikologis remaja suku Toraja terhadap perilaku bunuh diri dan peran *character strengths* yang berimplikasi dengan nilai budaya lokal suku Toraja dalam memperkuat ketahanan mental dan mengatasi tekanan hidup agar remaja suku Toraja terhindar dari perilaku bunuh diri.

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dinamika psikologis terhadap perilaku bunuh diri serta *character strengths* pada remaja suku Toraja penyintas bunuh diri berbasis nilai lokal suku Toraja dalam melindungi remaja dari perilaku bunuh diri.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

##### 1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori psikologi, khususnya dalam memahami dinamika psikologis remaja yang berada dalam situasi tekanan hidup dan berisiko terhadap perilaku bunuh diri.

Dengan mengintegrasikan perspektif psikologi dan budaya, penelitian ini akan memberikan wawasan baru dalam menganalisis faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri pada remaja Suku Toraja yang mengintegrasikan *character strengths* berbasis nilai-nilai lokal suku Toraja. Penelitian ini juga dapat memperkaya wawasan mengenai *character strengths* berbasis budaya dalam meningkatkan ketahanan individu serta sebagai faktor pelindung terhadap perilaku bunuh diri.



### 1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi keluarga, masyarakat, pemerintah, lembaga psikososial, psikolog, peneliti, dan pemangku kebijakan lainnya dalam merancang intervensi yang efektif untuk menangani fenomena bunuh diri pada remaja, khususnya remaja Suku Toraja. Temuan dari penelitian ini dapat membantu para profesional, seperti psikolog dan konselor untuk merancang program intervensi berbasis nilai lokal untuk memperkuat karakter dan ketahanan psikologis serta mendukung remaja suku Toraja dalam mengatasi tekanan hidup dan mencegah perilaku bunuh diri.



## BAB II LANDASAN TEORI

### 2.1 Dinamika Psikologis

#### 2.1.1 Definisi Dinamika Psikologis

Dinamika psikologis merupakan proses dalam diri individu yang memengaruhi adaptasi mental terhadap berbagai situasi dan perubahan, termasuk sikap, persepsi, emosi, serta perilaku yang menentukan cara individu mengelola dan menyelesaikan konflik sehari-hari dalam pikiran, perasaan, dan tindakannya (Walgito, 2010). Dinamika psikologis juga dapat didefinisikan sebagai sebuah sistem dalam psikologi yang menitikberatkan pada hubungan sebab-akibat antara motif dan dorongan mental hingga terbentuknya perilaku tertentu (Chaplin, 2008). Selain itu, dinamika psikologis merujuk pada proses dalam kejiwaan individu saat menghadapi dan menyelesaikan konflik yang diwujudkan melalui sikap, perilaku, perasaan, serta keyakinan atau persepsi (Sulastri & Nurhayaty, 2021). Dengan demikian, dinamika psikologis adalah proses kejiwaan yang memengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku individu dalam mengatasi konflik, baik melalui pengelolaan mental maupun penyelesaian konflik sehari-hari.

Dalam konteks psikologi, dinamika psikologis menggambarkan perubahan kondisi psikologis individu yang terlihat melalui perubahan perilaku sebelum dan sesudah menghadapi konflik (Mangal & Mangal, 2019). Perilaku individu selalu berkaitan dengan aspek psikologis, yaitu kognitif, emosi, dan interaksi sosial dalam bentuk perilaku, karena kepribadian manusia didasarkan pada pikiran, perasaan, dan tindakan (Prameswari & Nurhayati, 2021). Dinamika psikologis juga dipahami sebagai sistem psikologis yang berfokus pada proses penelusuran hubungan sebab-akibat hingga munculnya pola perilaku tertentu (Riansa et al., 2023). Lebih lanjut, dinamika psikologis mencerminkan proses dan kondisi kejiwaan internal yang kompleks dalam diri individu ketika menghadapi serta menyelesaikan konflik dan terungkap melalui kognitif, respons emosional, hingga perilaku sebagai bentuk adaptasi dan upaya mencapai solusi atas permasalahan yang dihadapi (Sulastri & Nurhayaty, 2021).

#### 2.1.2 Komponen Dinamika Psikologis

Walgito (2010) mengemukakan bahwa dalam proses kehidupan psikis individu terdapat tiga komponen dalam diri yang dapat mempengaruhi perilaku. Hal ini berkaitan dengan Dinamika Psikologis, yaitu:

##### a. Komponen Kognitif



ada keyakinan individu yang diperoleh melalui proses berpikir. ai dengan mengumpulkan informasi dan mengolahnya melalui mahaman, evaluasi, imajinasi, dan ucapan. Fungsi kognitif proses mental, seperti perhatian, persepsi, penalaran, memori (Putri, 2021). Aktivitas kognitif sendiri melibatkan nbelajaran, berpikir, dan pemecahan masalah yang dipicu oleh

stimulus dan menghasilkan respons (Beck, 2020). Dengan demikian, kognitif merupakan proses berpikir yang mencakup pengumpulan dan pengolahan informasi untuk menghasilkan respons terhadap stimulus atau objek yang melibatkan berbagai fungsi seperti persepsi, ingatan, dan penalaran. Komponen Kognitif terdiri dari tiga komponen, yaitu:

### 1. Prasangka

Prasangka berhubungan dengan penilaian terhadap individu atau kelompok yang biasanya bersifat negatif dan bertujuan untuk memperoleh penerimaan dalam lingkungan sosial. Meskipun prasangka dapat bersifat positif maupun negatif, prasangka lebih sering menghasilkan pandangan atau opini yang kurang tepat serta kerap kali muncul akibat kurangnya informasi atau pemahaman yang benar mengenai suatu hal (Hamdanah & Surawan, 2022).

### 2. *Social learning*

*Social learning* berhubungan dengan peran model atau contoh dalam membentuk sikap dan perilaku. Dalam konteks aspek kognitif dalam dinamika psikologis, *social learning* melibatkan proses observasi dan peniruan yang membantu individu memahami dan menginternalisasi informasi untuk membentuk keyakinan dan sikap (Marhayati et al., 2020)

### 3. Motivasi

Motivasi berperan penting dalam proses penerimaan diri yang merujuk pada kebutuhan, perasaan, dan emosi menjadi elemen kunci yang memengaruhi keseimbangan psikologis individu. Dalam konteks aspek kognitif dalam dinamika psikologis, motivasi membantu individu merespons stres dan ketidakseimbangan. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi tekanan dan mempertahankan stabilitas mental (Hamdanah & Surawan, 2022).

#### b. Komponen Afektif (Emosi)

Komponen Afektif atau emosi adalah respons psikologis dan fisiologis yang memengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku individu dalam menghadapi berbagai situasi. Emosi mencerminkan perasaan terhadap peristiwa yang terjadi dan tidak dapat digolongkan sebagai baik atau buruk secara mutlak serta berperan penting dalam mendorong individu untuk bertindak. Emosi menjadi reaksi kompleks yang melibatkan perubahan fisik dan perasaan kuat yang dapat memengaruhi perilaku dan hubungan individu dengan lingkungan sekitar. Emosi dapat memengaruhi cara individu merespons peristiwa yang dialaminya, serta berdampak pada keseimbangan mental dan hubungan sosial. Dalam konteks dinamika psikologis, emosi memiliki peran dalam membentuk cara individu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Annisa, 2021)



if (Perilaku)

if atau perilaku merujuk pada kecenderungan individu untuk suatu objek atau situasi yang menggambarkan seberapa kuat itu. Aspek kognitif menggambarkan reaksi individu sebagai stimulus yang dipengaruhi oleh keyakinan (kognitif) dan perasaan terhadap stimulus tersebut. Sikap individu terhadap lingkungan sosial

saat dihadapkan pada stimulus tercermin dalam kecenderungannya bertindak berdasarkan nilai dan perasaan yang dimiliki. Pola tindakan tersebut membentuk perilaku konsisten yang mencerminkan karakter individu dalam menghadapi situasi tertentu (Hariyanto, 2021).

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dinamika Psikologis

Riansa et al. (2023) dan Ramdlonaning & Achjani (2023) mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi dinamika psikologis, diantaranya yaitu:

#### a. Faktor Internal

Faktor internal berupa genetik atau bawaan sejak dalam kandungan memiliki peran dalam pembentukan dasar kepribadian individu. Hal ini mencakup sifat dasar, seperti pembentukan dan kecenderungan perilaku serta kemampuan beradaptasi yang memengaruhi respons terhadap berbagai situasi setelah lahir. Selain itu, kondisi mental, emosional, dan spiritual juga memengaruhi cara individu menghadapi tantangan hidup. Keseimbangan antara ketiga aspek tersebut sangat penting untuk menjaga stabilitas psikologis, karena setiap gangguan pada salah satu aspek dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan dan mengatasi stres. Ketiga aspek tersebut berperan dalam membantu mengelola emosi, menyelesaikan masalah, dan menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan hidup yang pada akhirnya memperkuat ketahanan psikologis (Riansa et al., 2023; Ramdlonaning & Achjani, 2023).

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi dinamika psikologis individu dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok, yaitu keluarga, lingkungan sosial, dan lingkungan belajar. Keluarga menjadi faktor utama dalam pembentukan dinamika psikologis individu. Pola asuh, perhatian, dan dukungan emosional dalam keluarga membentuk nilai-nilai, sikap, dan perilaku yang akan dibawa sepanjang hidup. Hubungan yang harmonis dalam keluarga memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta kemampuan membangun relasi yang sehat dengan orang lain (Riansa et al., 2023; Ramdlonaning & Achjani, 2023).

Lingkungan sosial, yang mencakup interaksi dengan teman, tetangga, dan komunitas, turut memengaruhi perkembangan psikologis. Melalui interaksi sosial, individu mempelajari nilai-nilai, norma, dan pola perilaku yang berlaku dalam masyarakat yang akan membentuk cara berpikir dan bertindak sesuai dengan harapan sosial yang ada. Proses tersebut penting untuk memahami peran dalam lingkungan sosial dan memperluas wawasan tentang hubungan antar individu (Riansa et al., 2023; Ramdlonaning & Achjani, 2023).



lingkungan belajar, seperti sekolah atau tempat pelatihan berkontribusi pada pola pikir dan keterampilan. Dalam lingkungan ini, individu mengembangkan kemampuan sosial, serta belajar bertanggung jawab. Lingkungan belajar yang mendukung untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kepercayaan

diri, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik (Riansa et al., 2023; Ramdlonaning & Achjani, 2023).

## 2.2 Perilaku Bunuh Diri (*Suicidal Behavior*)

### 2.2.1 Definisi Perilaku Bunuh Diri

Perilaku bunuh diri merupakan tindakan yang disengaja untuk merugikan diri secara fatal dengan tujuan untuk mengakhiri hidup (Anjani et al., 2023). Tindakan ini bukan disebabkan oleh kecelakaan, melainkan merupakan usaha individu untuk menyakiti diri sendiri dengan tujuan mengakhiri hidupnya (Yusuf, 2020). Perilaku bunuh diri mencakup beberapa bentuk, termasuk ide bunuh diri (*suicide ideation*), rencana bunuh diri (*suicide plan*), dan percobaan bunuh diri (*suicide attempt*) yang secara keseluruhan merupakan perilaku yang dilakukan dengan kesadaran penuh atau secara sengaja untuk mengakhiri hidup (Gaol et al., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku bunuh diri mencakup segala tindakan yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengakhiri hidup, baik berupa pemikiran, rencana, ataupun percobaan bunuh diri.

Perilaku bunuh diri dipengaruhi oleh dua elemen utama. Pertama, terdapat faktor risiko yang dapat memicu individu untuk terlibat dalam perilaku bunuh diri dan dipengaruhi oleh dinamika psikologis dalam diri individu, seperti perasaan tertekan, kecemasan, atau rasa putus asa. Kedua, terdapat elemen perlindungan yang berperan untuk mencegah atau mengurangi individu yang terlibat dalam perilaku bunuh diri. Elemen perlindungan tersebut meliputi dukungan sosial, keluarga, serta kemampuan individu dalam mengatasi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih positif dan sehat (Ati et al., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun risiko psikologis dapat memicu perilaku bunuh diri, faktor perlindungan yang kuat dapat membantu individu untuk menghindari atau mengatasi dorongan tersebut.

### 2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Bunuh Diri

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku bunuh diri, diantaranya yaitu:

#### a. Faktor Internal:

Faktor internal merujuk pada aspek-aspek yang terdapat dalam diri individu seperti pembawaan genetik, kondisi fisik, dan potensi psikologis yang memengaruhi perkembangan diri. Kondisi mental dan emosional, termasuk kepribadian, cara berpikir, serta kemampuan individu dalam mengatasi stres dan masalah, berperan untuk respons individu terhadap tantangan hidup. Faktor-faktor kapasitas individu untuk mengelola perasaan dan situasi yang terteraan psikologis (Atikah et al., 2024). Faktor internal terdiri



memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan fisik atau mental, kecemasan yang dapat memengaruhi munculnya ide bunuh diri.

Hubungan antara depresi dengan ide bunuh diri pada remaja dengan gejala depresi yang sering disertai perasaan putus asa dan ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan hidup. Di sisi lain, gangguan kimiawi otak dan ketidakseimbangan neurotransmitter berperan dalam memperburuk kondisi tersebut, sehingga memengaruhi perasaan dan pola pikir individu yang terjebak dalam lingkaran negative (Omnia et al., 2023).

## 2. Demografi (Usia dan Jenis Kelamin)

Masa remaja hingga dewasa awal adalah fase yang sangat rentan terhadap kemunculan ide bunuh diri. Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Destianda & Hamidah (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan ideasi bunuh diri yang terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda. Pada fase usia tersebut, individu seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti proses pencarian jati diri, konflik dalam hubungan sosial, serta tuntutan akademik dan pekerjaan yang besar. Di sisi lain, perempuan cenderung lebih berisiko mengalami ide bunuh diri dibandingkan laki-laki, dipengaruhi oleh faktor hormonal serta tekanan sosial yang lebih berat, termasuk ekspektasi terhadap peran gender dan standar kecantikan yang tidak selalu realistis (Khosravi & Kasaeian, 2020).

## 3. Psikologis

Aspek psikologis merujuk pada kondisi mental dan emosional yang memengaruhi persepsi serta cara individu menghadapi tantangan hidup. Pola pikir negatif dan perasaan rendah diri dapat memperburuk risiko munculnya ide bunuh diri, karena individu dengan pola pikir semacam itu sering merasa tidak berharga dan kesulitan melihat potensi yang dimiliki. Selain itu, individu yang menggunakan strategi ketahanan diri yang kurang efektif lebih rentan mengalami keputusasaan, merasa terperangkap dalam masalah, dan kesulitan menemukan solusi yang sehat, yang semakin meningkatkan kemungkinan timbulnya ide bunuh diri (Putri & Satwika, 2024).

## 4. Gaya Hidup

Gaya hidup mencakup kebiasaan sehari-hari yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Pola hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur dan pola makan yang buruk dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan potensi timbulnya ide bunuh diri. Kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menurunkan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada kestabilan mental dan emosional. Selain itu, ketidakseimbangan dalam pola makan dan kebiasaan hidup yang buruk menghambat kemampuan otak dalam mengelola stres, sehingga meningkatkan kecenderungan individu untuk merasa tertekan dan cemas secara lebih mendalam (Rodelli et al., 2018).



mencakup berbagai pengaruh yang datang dari lingkungan arti aspek sosial, budaya, dan pendidikan. Interaksi dengan masuk keluarga dan teman, serta pengalaman hidup yang at memperkuat atau mengurangi potensi risiko psikologis yang ri berbagai sumber eksternal, seperti sistem pendidikan, dunia

kerja, dan media sosial, juga memiliki peran besar dalam membentuk pandangan individu terhadap diri sendiri serta lingkungan di sekitar (Atikah et al., 2024). Faktor eksternal terdiri dari 4 aspek, yaitu:

#### 1. Pengalaman Hidup Negatif

Pengalaman traumatis di masa kecil, seperti kekerasan fisik atau seksual, memiliki pengaruh besar terhadap kemunculan ide bunuh diri. Trauma yang dialami pada tahap awal kehidupan membentuk pandangan diri yang negatif, di mana individu merasa tidak pantas dicintai atau dihargai. Kondisi ini sering kali memperburuk kerentanannya terhadap depresi, kecemasan, dan rasa putus asa, yang memperbesar peluang munculnya ide bunuh diri (Jatmiko et al., 2021).

#### 2. Keterbatasan Ekonomi

Keterbatasan ekonomi merujuk pada kondisi finansial yang tidak memadai untuk memenuhi kebutuhan dasar hidup. Hal ini dapat menimbulkan stres dan perasaan menjadi beban bagi individu atau keluarga. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan seperti pangan, tempat tinggal, atau pendidikan sering kali memunculkan rasa putus asa dan hilangnya harapan akan masa depan yang lebih cerah. Beban finansial yang terus-menerus memperburuk rasa kesepian dan isolasi, semakin memperburuk kondisi mental individu yang sudah rapuh (Jatmiko et al., 2021).

#### 3. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial mengacu pada hubungan dan interaksi yang terjadi antara individu dengan individu lain di sekitarnya. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, teman dekat, atau komunitas yang memiliki rasa kepedulian berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat membantu individu mengatasi rasa putus asa dan mencegah pembentukan maupun berkembangnya ide bunuh diri. Sebaliknya, konflik dalam hubungan pertemanan atau asmara dapat memperburuk rasa kesepian dan ketidakpahaman yang pada akhirnya dapat memperkuat perasaan terasing dari lingkungan sekitar (Pajarsari & Wilani, 2020).

#### 4. Teknologi dan Pendidikan

Aspek teknologi dan pendidikan merujuk pada pengaruh lingkungan pendidikan dan dunia digital terhadap kesejahteraan mental individu. Tekanan akademik dan perbandingan sosial akademik yang sering muncul dalam dunia pendidikan dapat meningkatkan potensi munculnya ideasi perilaku bunuh diri. Lingkungan pendidikan yang kompetitif dan penuh tuntutan menciptakan tekanan besar untuk mencapai kesuksesan, memicu perasaan ketidakmampuan, dan kegagalan. Sedangkan, efek paparan media sosial dapat memperburuk perasaan rendah diri dengan memicu perbandingan terhadap individu lain yang terlihat lebih sukses atau bahagia, sehingga meningkatkan stres dan memperburuk perasaan tertekan yang dialami



#### **ngths**

pada sifat dasar yang mencakup aspek pikiran, perasaan, dan ara keseluruhan membentuk identitas seorang individu (Jatmiko et al., 2021). *Character strengths* atau kekuatan karakter adalah trait

positif dalam diri individu yang mencerminkan nilai-nilai kebajikan dan moralitas yang berlaku secara universal, serta mendorong pencapaian kebajikan yang tercermin dalam pikiran, perasaan, dan perilaku individu (Peterson & Seligman, 2004). Selain itu, *character strengths* berperan sebagai elemen penting dalam pertumbuhan psikologis yang sehat dan mendukung perkembangan individu secara positif (Demirci et al., 2019). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *character strengths* merupakan *trait* positif yang mencerminkan nilai-nilai kebajikan universal, mendorong pencapaian kebajikan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku individu, serta berperan penting dalam mendukung pertumbuhan psikologis yang sehat dan perkembangan individu secara positif.

*Character strengths* berperan sebagai protektif individu, terutama remaja dari tantangan psikologis yang berat dan dapat mengurangi risiko masalah perilaku, sehingga berfungsi sebagai pelindung terhadap kesulitan psikologis (Demirci et al., 2019). *Character strengths* juga berfungsi sebagai fondasi untuk membentuk kebajikan, membantu individu menghadapi tantangan hidup, serta berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri (Sueki, 2021). Selain itu, *character strengths* tidak hanya bermanfaat bagi individu secara pribadi, tetapi juga berkontribusi pada kebaikan kolektif masyarakat (Niemic & McGrath, 2019). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *character strengths* berperan penting dalam melindungi individu, terutama remaja, dari tantangan psikologis berat, mengurangi risiko masalah perilaku, dan berkontribusi melalui karakter yang positif.

Dalam konteks psikologi, selain mendukung kesejahteraan psikologis, *character strengths* juga terbukti meningkatkan kepuasan hidup, ketahanan individu dalam menghadapi stres, serta membantu individu mengatasi tantangan kehidupan dengan cara yang positif (Feraco et al., 2022). *Character strengths* dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih adaptif dan memperkuat kesejahteraan emosional dan mental secara keseluruhan (Shoshani & Shwartz, 2018). Dengan demikian, *character strengths* dapat pula didefinisikan sebagai *trait* positif yang mencerminkan kebajikan dan nilai moral, mendorong fungsi psikologis yang optimal, menjadi fondasi kebajikan, dan berperan sebagai pelindung terhadap tekanan mental, perilaku bunuh diri, serta tantangan hidup lainnya.

Peterson & Seligman (2004) menjabarkan 24 *character strengths* ke dalam enam karakter utama atau *virtues*, yaitu:

a. *Wisdom and Knowledge* (Kebijaksanaan dan Pengetahuan)

*Wisdom and knowledge* berfokus pada pengambilan dan penerapan informasi yang mendukung kehidupan yang lebih baik. Dalam psikologi, ini dikenal sebagai kebijaksanaan yang memungkinkan kebajikan lainnya terwujud. Filosofi matematika menempatkan rasio atau kebijaksanaan sebagai kebajikan utama, sebagai kebajikan lainnya (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue*



*wisdom and knowledge* mencakup *character strengths*, diantaranya yaitu:

1. *Creativity* (kreativitas)

*Creativity* merupakan kemampuan individu untuk menghasilkan ide atau perilaku yang orisinal dan unik serta memiliki nilai adaptif (daya guna) untuk memberikan kontribusi positif bagi kehidupan pribadi maupun orang lain. Tidak hanya menciptakan sesuatu yang baru, kreativitas juga relevan dan bermanfaat dalam menyelesaikan masalah. Dalam berbagai bentuknya, kreativitas dapat terwujud mulai dari tindakan sehari-hari hingga pencapaian luar biasa yang memberi dampak besar (Peterson & Seligman, 2004).

2. *Curiosity* (Keingintahuan)

*Curiosity* merupakan dorongan individu yang intrinsik untuk mencari pengalaman dan pengetahuan baru, mengarah pada eksplorasi dunia sekitar dengan pemahaman yang mendalam. Munculnya rasa ingin tahu memberi motivasi untuk menghadapi tantangan dan memperoleh pemahaman lebih luas. Meskipun memberi banyak manfaat, rasa ingin tahu yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, tergantung pada arah dan tujuan pencariannya (Peterson & Seligman, 2004).

3. *Open-Mindedness* (Berpikir Terbuka)

*Open-Mindedness* merupakan kemampuan dan kesediaan individu untuk menerima fakta dari berbagai sudut pandang yang menantang keyakinan atau tujuan yang telah disepakati, serta mempertimbangkan fakta yang ada secara adil. Hal ini menjadi lawan dari kecenderungan berpikir bias, yang sering mendukung pandangan yang sudah diyakini. Individu yang memiliki keterbukaan pikiran cenderung mengubah pendapat sesuai dengan bukti baru yang relevan, serta melihat pandangan orang lain secara lebih objektif (Peterson & Seligman, 2004).

4. *Love of Learning* (Kecintaan akan Belajar)

*Love of learning* mencerminkan kecintaan individu terhadap proses memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Dorongan ini terus mendorong seseorang untuk terus belajar, meskipun menghadapi hambatan atau tantangan. Individu yang mencintai proses belajar memiliki motivasi untuk berkembang dan memperluas wawasan mereka, berusaha menguasai bidang yang diminati, serta memberikan kontribusi lebih luas bagi pemahaman dunia (Peterson & Seligman, 2004).

5. *Perspective* (Bijaksana)

*Perspective* adalah kemampuan individu untuk melihat seluruh cakupan dunia dengan sudut pandang yang lebih luas, memahami pola-pola makna yang lebih besar dalam hidup, dan memberikan landasan kebijaksanaan. *Perspective* berhubungan erat dengan kebijaksanaan karena tidak hanya bersumber dari pengetahuan, tetapi juga dari pengalaman hidup yang memberi wawasan dalam menghadapi tantangan kehidupan (Peterson & Seligman, 2004).



kekuatan moral yang membuat individu dapat menghadapi apapun ketakutan demi mencapai tujuan, meskipun terdapat dalam diri maupun dari lingkungan eksternal. Keberanian bajikan yang menyeimbangkan, membantu individu melawan

godaan atau kelemahan yang melekat pada kondisi manusia, sehingga tetap setia pada prinsip dan nilai yang diyakini (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue courage* mencakup *character strengths*, diantaranya yaitu:

1. *Bravery* (Keberanian)

*Bravery* adalah kemampuan individu untuk bertindak secara sukarela dalam situasi berbahaya, meskipun disertai rasa takut. Keberanian melibatkan penilaian risiko, penguasaan rasa takut, dan tindakan menuju kebaikan. Keberanian bukan sekadar ketiadaan rasa takut, melainkan pengelolaan rasa takut untuk bertindak sesuai nilai moral. Selain itu, keberanian juga mencakup kemampuan untuk menghadapi ancaman atau tantangan tanpa rasa takut serta keberanian menyuarakan kebenaran, meskipun situasi yang dihadapi penuh risiko (Peterson & Seligman, 2004).

2. *Persistence* (Ketekunan)

*Persistence* adalah keberlanjutan tindakan individu yang terarah meskipun menghadapi hambatan atau kegagalan. Hal mencerminkan tekad untuk terus maju meskipun situasinya sulit. Ketekunan berbeda dari kebiasaan karena melibatkan usaha sadar untuk mengatasi tantangan. Kekuatan ini penting dalam mencapai tujuan jangka panjang yang memerlukan dedikasi dan daya tahan (Peterson & Seligman, 2004).

3. *Integrity* (Integritas/Kejujuran)

*Integrity* adalah kemampuan individu untuk menyelaraskan antara tindakan, nilai, dan keyakinan, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Individu yang memiliki integritas dapat bertindak dengan jujur, komitmen, dan konsisten, bahkan ketika berhadapan dengan tantangan atau tekanan sosial. Individu yang menjunjung tinggi integritas akan bertanggung jawab atas perasaan dan tindakannya, serta hidup sesuai prinsip moral (Peterson & Seligman, 2004).

4. *Vitality* (Daya Hidup/Semangat)

*Vitality* mengacu pada perasaan daya, energi, dan semangat dalam hidup. *Vitality* menunjukkan keseimbangan antara kondisi psikologis dan fisik yang *well-being* secara pribadi maupun dalam hubungan dengan lingkungan sosial. Vitalitas tidak hanya berkaitan dengan tenaga fisik, tetapi juga mencakup rasa antusias dan keterhubungan dengan tujuan hidup. *Vitality* membantu individu menjalani kehidupan dengan penuh makna dan kepuasan (Peterson & Seligman, 2004).

c. *Humanity* (Kemanusiaan)

*Humanity* merupakan kumpulan sifat positif yang muncul dalam hubungan interpersonal yang berlandaskan pada kepedulian terhadap sesama. *Humanity* mencakup kemampuan untuk membangun interaksi yang saling mendukung secara timbal balik dalam elemen *love*, *kindness*, dan *social intelligence*. *Humanity* berfokus pada hubungan dan kekuatan kemanusiaan yang memperkaya hubungan antar individu serta berorientasi pada kesejahteraan



individu dalam konteks sosial (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue Humanity* mencakup *character strengths*, diantaranya yaitu:

1. *Love* (Cinta)

*Love* merupakan kombinasi sikap kognitif, perilaku, dan emosional yang melibatkan kasih sayang, perhatian, dan kedekatan dengan orang lain. Cinta dapat terlihat dalam hubungan antara anak dan orang tua, perlindungan orang tua terhadap anak, atau ikatan romantis dengan pasangan. Sebagai sifat bawaan manusia, cinta berperan penting dalam kesehatan fisik dan psikologis serta mendukung kesejahteraan dan keberlangsungan hidup (Peterson & Seligman, 2004).

2. *Kindness* (Kebaikan)

*Kindness* dalam diri individu berorientasi atau berfokus pada pemberian perhatian kepada individu lain secara tulus tanpa mengharapkan imbalan. *Kindness* mencakup sikap murah hati dan selalu bersedia untuk membantu individu lain yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan sosial. *Kindness* mendorong tindakan prososial, seperti membantu tanpa pamrih yang mencerminkan keyakinan pada kesetaraan manusia dan pentingnya memberikan dukungan kepada individu yang membutuhkan, terlepas dari pengakuan atau rasa terima kasih yang diterima (Peterson & Seligman, 2004).

3. *Social Intelligence* (Kecerdasan Sosial)

*Social Intelligence* adalah kemampuan individu untuk memahami dan mengelola hubungan antar individu dengan baik. Hal tersebut mencakup kemampuan untuk mengenali emosi, motif, dan dinamika sosial, serta bertindak bijak dalam berbagai situasi, seperti membangun kepercayaan, menyelesaikan konflik, dan menjalin kerja sama. Kecerdasan sosial penting untuk menciptakan hubungan bermakna dan mencapai tujuan dalam kehidupan sosial maupun politik (Peterson & Seligman, 2004).

d. *Justice* (Keadilan)

*Justice* adalah prinsip yang mengutamakan nilai-nilai positif dalam hubungan sosial antara individu dan masyarakat. Ketika hubungan antar individu sebagai makhluk sosial terjadi, maka keadilan berhubungan erat dengan nilai *humanity* yang lebih fokus pada interaksi pribadi. Meskipun keduanya saling terhubung, *justice* lebih berfokus pada hubungan sosial yang lebih besar, sementara *humanity* menitikberatkan pada hubungan langsung antar individu (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue justice* mencakup *character strengths*, diantaranya yaitu:

1. *Citizenship* (Kewarganegaraan)

*Citizenship* mencerminkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap kebaikan bersama, melampaui kepentingan pribadi. Individu yang memiliki *good citizenship* aktif dalam kegiatan sosial dan berkomitmen pada kesejahteraan masyarakat. Tanggung jawab terhadap komunitas, termasuk melalui tindakan politik yang diambil dari upaya mewujudkan dunia yang lebih baik untuk masa depan (Peterson & Seligman, 2004).



## 2. *Fairness* (Keadilan)

*Fairness* adalah kemampuan individu untuk menilai dengan bijak antara yang benar dan salah, serta bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral. *Fairness* mendorong individu untuk bertindak adil dalam hubungan sosial, membangun keterampilan untuk penataan yang setara, dan sensitif terhadap ketidakadilan. Memahami dan merespons ketidakadilan sosial dengan empati adalah inti dari *fairness* (Peterson & Seligman, 2004).

## 3. *Leadership* (Kepemimpinan)

*Leadership* melibatkan kemampuan individu untuk mempengaruhi dan memotivasi individu lain menuju tujuan bersama. *Leadership* mencakup kecakapan dalam mengelola situasi sosial dan mengarahkan lingkungan sosial pada tindakan kolektif yang efektif. *Leadership* lebih dari sekadar peran, melainkan kualitas pribadi yang menginspirasi individu untuk bertindak demi pencapaian tujuan bersama (Peterson & Seligman, 2004).

## e. *Temperance* (Pengendalian Diri)

*Temperance* adalah kualitas yang membantu individu menjaga keseimbangan hidup dengan menghindari perilaku berlebihan. *Temperance* mengacu pada pengelolaan emosi dan mencegah perilaku negatif seperti kebencian dan kesombongan. Pengampunan dan belas kasihan membantu mengatasi kebencian, sementara kerendahan hati dan kesederhanaan mengatasi kesombongan. Pengendalian diri memungkinkan individu membuat keputusan bijaksana dengan pertimbangan yang matang (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue temperance* mencakup *character strengths*, diantaranya yaitu:

### 1. *Forgiveness and Mercy* (Pengampunan dan Belas Kasihan)

*Forgiveness* adalah proses emosional yang mengubah rasa sakit menjadi kebaikan dan kemurahan hati. Ini membuka ruang untuk perubahan positif setelah kesalahan terjadi. *Mercy* menampilkan empati dan kasih kepada individu yang bersalah atau sedang kesulitan. Kedua karakter tersebut membuat individu dapat melepaskan kemarahan dan membangun hubungan yang lebih harmonis (Peterson & Seligman, 2004).

### 2. *Humility and Modesty* (Kerendahan Hati dan Kesederhanaan)

*Humility and Modesty* mengacu pada kemampuan individu untuk menjauhi kesombongan dan kebanggaan berlebihan. Kerendahan hati mengajak individu menghargai diri dengan realistis, menyadari kekuatan dan kelemahan. Kesederhanaan mendorong penghargaan terhadap hal-hal kecil dan rasa hormat pada individu lain. Kedua karakter tersebut menciptakan keharmonisan dan sikap saling menghargai (Peterson & Seligman, 2004).



spadaan)

an kemampuan individu merencanakan tindakan bijaksana bangkan dampak jangka panjang. Individu yang bijak nsekuensi dari pilihan yang diambil, menghindari keputusan ga membantu individu dalam merencanakan masa depan dan nya dengan bijaksana (Peterson & Seligman, 2004).

#### 4. *Self-Regulation* (Pengendalian Diri)

*Self-regulation* adalah kemampuan individu untuk menyetarakan emosi, pikiran, dan perilaku dengan tujuan jangka panjang. Hal tersebut melibatkan pengelolaan emosi negatif dan menampilkan sikap yang bijaksana agar selaras dengan nilai moral. *Self-regulation* membantu individu tetap fokus pada tujuan hidup yang lebih *well-being* (Peterson & Seligman, 2004).

##### f. *Transcendence*

*Transcendence* berfokus pada nilai-nilai yang menghubungkan individu dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya, memberi makna dan tujuan hidup. Ini berkaitan dengan hubungan dengan Tuhan dan alam semesta untuk menemukan arti hidup. *Transcendence* mempererat hubungan antar sesama dan memberikan pandangan spiritual yang lebih luas dengan keyakinan pada aspek yang tidak berwujud pada materi, seperti yang universal, suci, atau ilahi (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue transcendence* mencakup *character strengths*, diantaranya yaitu:

##### 1. *Appreciation of Beauty and Excellence* (Penghargaan terhadap Keindahan dan Keunggulan)

*Appreciation of beauty and excellence* merujuk pada kemampuan individu untuk mengapresiasi keindahan dan keunggulan di sekitarnya, baik dalam alam, seni, bakat, maupun tindakan kebajikan. Individu akan merasa kagum dan terinspirasi oleh keindahan fisik, seperti pemandangan alam atau musik, prestasi dalam olahraga atau seni, serta kebaikan hati seperti kasih sayang dan kepedulian. *Appreciation of Beauty and Excellence* menciptakan ikatan emosional dengan keunggulan di sekitar yang memperkaya pengalaman hidup dan mempererat hubungan sosial (Peterson & Seligman, 2004).

##### 2. *Gratitude* (Rasa Syukur)

*Gratitude* adalah kesadaran dan penghargaan individu terhadap segala pemberian yang diterima dalam hidup, baik yang bersifat materi maupun non-materi. Rasa syukur muncul ketika individu menyadari bahwa mereka telah menerima manfaat dari tindakan individu lain atau dari pengalaman kebaikan yang ada di dunia ini. *Gratitude* mengajarkan individu untuk menghargai setiap kebaikan dan kemurahan hati yang diterima, baik dalam bentuk bantuan atau pengalaman hidup yang memuaskan. Dengan demikian, rasa syukur akan memperkuat kebahagiaan dan hubungan antar individu (Peterson & Seligman, 2004).

##### 3. *Hope* (Harapan)

*Hope* adalah kekuatan emosional individu yang mengarah pada pandangan optimis terhadap masa depan. Harapan melibatkan kemampuan individu untuk membayangkan masa depan yang lebih baik dan berkomitmen untuk meraihnya.



ki harapan yang tinggi tidak hanya optimis, tetapi juga aktif mencapai tujuan. Sikap positif ini mendorong individu untuk bekerja capai impian dan tujuan yang diinginkan (Peterson & Seligman,

#### 4. Humor

Humor adalah kemampuan individu untuk menemukan dan menikmati sisi lucu dalam berbagai situasi, termasuk yang pada kondisi atau penuh ketidaksesuaian. Humor memungkinkan individu untuk mempertahankan pandangan ceria terhadap hidup, terutama saat menghadapi kesulitan. Kemampuan untuk mencerahkan suasana hati individu lain dan melihat sisi ringan dari masalah yang ada memberikan kebahagiaan serta membantu individu dalam mengatasi tantangan dengan cara yang lebih santai dan penuh keceriaan (Peterson & Seligman, 2004).

#### 5. *Spirituality* (Spiritualitas)

*Spirituality* mengacu pada keyakinan terhadap kekuatan yang lebih besar atau tinggi yang memberikan makna dan tujuan dalam hidup. Kekuatan ini melibatkan keyakinan yang mendalam terhadap dimensi sakral kehidupan, baik itu melalui agama atau rasa keterhubungan pribadi dengan Tuhan, alam semesta atau kekuatan yang lebih tinggi. Keyakinan terhadap spiritualitas akan menjadi petunjuk dan kekuatan yang memberi individu tujuan hidup yang lebih dalam serta memperkaya hubungan mereka dengan sesama (Peterson & Seligman, 2004).

### 2.4 *Signature Character Strengths (Signature Strengths)*

*Signature strengths* atau kekuatan karakter utama adalah karakteristik unik yang dominan dalam diri individu dan mencerminkan identitas serta kualitas terbaik yang dimilikinya (Peterson & Seligman, 2004). *Signature strengths* menjadi inti dari karakter individu karena memberikan energi positif yang meningkatkan semangat hidup, dan merupakan aspek yang paling alami serta kuat dalam diri individu. Ketika individu memanfaatkan *signature strengths*, maka individu merasa lebih berdaya guna, bersemangat, dan dapat mengekspresikan dirinya dengan cara atau nuansa yang positif (Niemi & McGrath, 2019).

*Signature strengths* memainkan peran penting dalam mendukung *well-being* individu. Ketika individu memanfaatkan *signature character strengths*, individu cenderung mengalami peningkatan kepuasan hidup, kebahagiaan emosional, dan memiliki hubungan yang lebih positif dengan individu lain. Hal ini juga mendorong pencapaian pribadi serta pengembangan sosial yang lebih baik. Selain itu, penggunaan kekuatan khas secara konsisten terbukti dapat meningkatkan emosi positif, seperti kebahagiaan dan optimisme, sekaligus mengurangi depresi dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan (Wagner et al., 2019; Schutte & Malouff, 2019).

Dalam konteks psikologi, *signature character strengths* dipandang sebagai elemen unik yang berfungsi sebagai pendorong utama bagi pertumbuhan individu.



adari dan mengembangkan kekuatan khasnya, ia tidak hanya dimensi terbaiknya, tetapi juga meningkatkan keseimbangan hidup in sosialnya. Fokus pada penguatan karakter khas ini menjadi efektif untuk mendukung pertumbuhan pribadi, meningkatkan memastikan kesejahteraan individu secara menyeluruh (Hendriks an demikian, dapat disimpulkan bahwa *signature strengths*

berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan, perkembangan pribadi, dan hubungan sosial individu.

## 2.5 Nilai Lokal

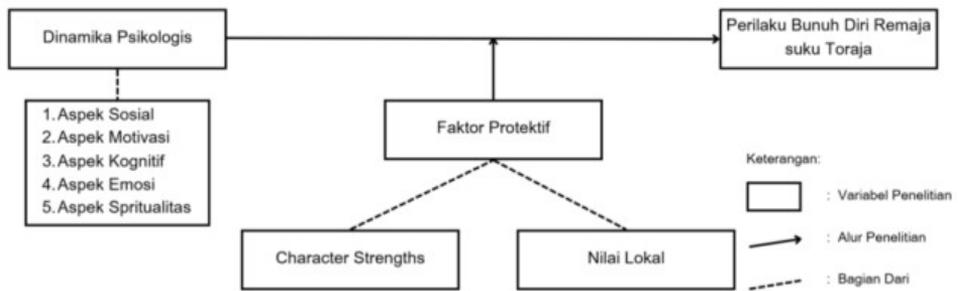
Nilai-nilai lokal merupakan pedoman perilaku yang dijunjung tinggi dan disepakati oleh anggota masyarakat. Seiring dengan perkembangan zaman, nilai-nilai tersebut dapat mengalami perubahan sesuai dengan dinamika sosial dan budaya masyarakat (Njatrijani, 2018). Keunikan nilai-nilai dalam suatu kelompok masyarakat belum tentu diterima oleh kelompok masyarakat lain, tetapi pelaksanaannya menjadi wujud nyata penghormatan dan pengakuan masyarakat terhadap budaya masing-masing. Keberagaman nilai luhur budaya di Indonesia berperan penting dalam membentuk karakter warga negara, baik dalam aspek pribadi maupun sosial (Septemiarti & Dasyah, 2023).

Hubungan manusia dengan budaya, tradisi, lingkungan, dan kehidupan sosial menghasilkan nilai-nilai yang memperkuat kemampuan masyarakat dalam beradaptasi serta membentuk karakter unik dalam kehidupan sehari-hari (Mazid et al., 2020). Di sisi lain untuk dapat menghadapi dampak negatif globalisasi, maka masyarakat perlu menjaga dan memperkuat nilai lokal sebagai kearifan yang telah menjadi bagian penting dari prinsip hidup masyarakat. Nilai-nilai tersebut berkembang seiring waktu dan berakar kuat dalam perjalanan perkembangan masyarakat (Lauren, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kearifan lokal berperan penting dalam membentuk karakter dan ketahanan masyarakat, sehingga perlu terus dilestarikan sebagai fondasi dalam menghadapi tantangan hidup.

Nilai lokal sebagai bentuk dari kearifan budaya dapat tercermin dalam berbagai ekspresi budaya, seperti nyanyian, pepatah, mantra, pituah, semboyan, kitab kuno, tarian, pengobatan tradisional, makanan khas, mata pencaharian, dan perilaku sehari-hari (Satino et al., 2024). Nilai-nilai tersebut telah mengakar kuat dalam kehidupan masyarakat dan menjadi pedoman dalam bersikap serta bertindak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa nilai-nilai lokal tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, tetapi juga memperkuat karakter dan identitas budaya yang terus dilestarikan di tengah perubahan zaman.



## 2.6 Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1** Kerangka Konseptual

