

Hopelessness Pada Korban PHK Pandemi COVID-19 Yang Memiliki Ide Bunuh Diri

Herik Dwi Irawan

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. herik.17010664150@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Pemberlakuan *physical distancing* sebagai upaya mencegah perluasan Pandemi Covid-19 di Indonesia menyebabkan banyak perusahaan yang pada akhirnya merumahkan atau melakukan PHK terhadap para pekerjanya. PHK inilah yang menyebabkan permasalahan baru kepada karyawan yang mengalaminya, termasuk munculnya ide bunuh diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dimensi yang paling dominan pada karyawan korban PHK akibat dampak dari covid-19 sehingga dapat dilakukan pencegahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian berjumlah dua orang dengan usia 49 tahun dan 29 tahun yang menjadi korban PHK akibat covid-19. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan wawancara semi terstruktur. Analisis data menggunakan teknik interaktif Miles, Huberman, dan Saldana dimana peneliti melakukan proses kondensasi data dan interpretasi data setelah melakukan proses wawancara. Uji validitas dan realibilitas data dilakukan dengan teknik *member checking* dan proses triangulasi (*significant other*). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki rasa putus asa atau *hopelessness* dan faktor dimensi *hopelessness* yang ada pada diri masing-masing individu yang memunculkan ide bunuh diri tidaklah sama. Hal tersebut dikarenakan dalam setiap permasalahan yang sedang dihadapi oleh seseorang dan seberapa berat permasalahan tersebut tergantung bagaimana seseorang menyikapinya.

Kata Kunci: PHK, pandemi covid-19, *hopelessness*, ide bunuh diri.

Abstract

The implementation of physical distancing as an effort to prevent the expansion of the Covid-19 pandemic in Indonesia has caused many companies to eventually lay off or lay off their workers. This lay off is what causes new problems for employees who experience it, which is suicidal ideation. The purpose of this study was to determine the most dominant dimension factor in employees who were laid off due to the impact of covid-19 so that prevention could be done. This research used a qualitative approach with a case study method. The research subjects were two people aged 49 years and 29 years who became victims of layoffs due to covid-19. Data were collected by conducting semi-structured interviews. Data analysis used the interactive technique of Miles, Huberman, and Saldana where the researcher carried out the data condensation process and data interpretation after conducting the interview process. The validity and reliability of the data were tested using techniques member checking and the training process (significant other). The results of the research that have been carried out show that both subjects have a sense of hopelessness and the dimensions of hopelessness that exist in each individual that lead to suicide ideas are not the same. This is because in every problem that is being faced by someone and how severe the problem is depends on how someone reacts to it.

Key Words: Lay off, pandemic covid-19, *hopelessness*, suicidal idea

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang melanda pada saat ini menjadi momok bagi para penduduk di seluruh belahan dunia. Pandemi yang dikenal dengan istilah ilmiah *Corona Virus Disease* pertama kali dilaporkan di Wuhan, Hubai, Cina pada Desember 2019 dan mulai menyebar keseluruh belahan dunia beberapa pekan setelahnya (Zu, dkk., 2020). Pada tanggal 30 Januari 2020 organisasi

kesehatan dunia (WHO) menyatakan *Corona Virus Disease* sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional (Zu et al, 2020). Pernyataan tersebut membuat beberapa sektor kehidupan umat manusia di seluruh dunia mengalami perubahan yang sangat besar, perubahan besar terjadi dengan diberlakukannya pembatasan sosial kehidupan masyarakat dunia. Kehidupan umat manusia mulai dibatasi satu demi satu.

Pada negara kita sendiri, Indonesia, pembatasan aktivitas masyarakat negara kita menjadi fokus perhatian pemerintah Indonesia, dengan diberlakukannya pembatasan tersebut aktivitas beberapa sektor di Indonesia mengalami pembatasan pula bahkan hingga harus berhenti total. Hal tersebut dilakukan guna pencegahan penularan virus pada masyarakat Indonesia, akan tetapi disisi lain dengan diberlakukannya pembatasan tersebut membuat para pemilik usaha di sektor-sektor tertentu terpaksa harus mengurangi jumlah karyawan atau pekerjanya dengan merumahkan atau bahkan melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) terhadap para karyawan atau pekerjanya.

Kementerian Ketenagakerjaan dalam (Rizal, 2020) per tanggal 7 April 2020, mencatat setidaknya terdapat 39.977 perusahaan disektor formal memilih merumahkan atau melakukan PHK terhadap pekerjanya dengan jumlah 1.010.579 pekerja yang terdampak, sedangkan terdapat setidaknya 34.453 perusahaan disektor informal memilih untuk merumahkan atau melakukan PHK dengan jumlah 189.452 pekerja yang terdampak. Data serupa dipapar oleh Badan Keahlian Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia (DPR RI) (2020) pada saat Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi dan dilakukannya *physical distancing* sebagai upaya pencegahan penularannya, dunia usaha di Indonesia mengalami guncangan hebat yang mengakibatkan sebanyak 2.146.667 pekerja terdampak covid-19 dengan rincian: 383.645 pekerja di-PHK; 1.132.117 pekerja dirumahkan; dan 630.905 pekerja informal kehilangan pekerjaan/bangkrut. Sementara itu, hingga 22 April 2020 34.179 calon pekerja migran Indonesia gagal berangkat dan 465 peserta pemagangan dipulangkan.

PHK dapat diartikan sebagai kondisi berakhirnya hubungan pekerjaan antara pekerja dan pihak pemberi kerja karena suatu hal yang berakibat pada berakhirnya hak, dan kewajiban antara pekerja dan pihak pemberi kerja. PHK dapat dibagi menjadi tiga jenis antara lain, PHK yang diberikan oleh pihak pemberi kerja, PHK yang dilakukan oleh pihak pekerja, dan PHK yang diberikan demi mengikuti aturan hukum yang berlaku (Yustisia, 2015). Suatu perusahaan dapat melakukan PHK sebagai dampak dari pandemi covid-19 dengan alasan efisiensi sesuai dengan yang diatur dalam pasal 164 ayat (3) UU No. 13 Tahun 2003 (Muslim, 2020).

Muslim (2020) menyatakan dampak PHK pandemi covid-19 menjadi awal hilangnya mata pencaharian karena hilangnya pekerjaan dan penghasilan yang selama ini digunakan dengan sebagai pemenuh kebutuhan. Andari (2017) mengatakan bahwa kondisi sosial ekonomi yang tidak stabil, kemiskinan, serta pengangguran merupakan realitas yang sering dijumpai sebagai penyebab seseorang melakukan bunuh diri. Banyaknya angka pekerja yang

dirumahkan dan yang menjadi korban PHK tersebut memunculkan suatu fenomena dimana banyaknya para korban PHK akibat pandemi covid-19 yang melakukan bunuh diri karena merasa putus asa. Fenomena tersebut dirangkum berdasarkan banyaknya berita yang melaporkan kasus bunuh diri korban PHK covid-19.

Dilansir oleh Gunadha (2020) dari suarajatim.id (Kamis, 16 April 2020) seorang pemuda berinisial AJ usia 23 tahun warga Desa Sumbermulyo, kecamatan Jogoroto, Jombang melakukan bunuh diri dengan cara menggantung diri di dapur rumahnya setelah di PHK akibat covid-19, Kapolsek Jogoroto Ajun Komisaris Bambang Setyobudi mengatakan berdasarkan keterangan yang diberikan oleh keluarga korban bahwa korban telah diPHK sejak satu bulan sebelum kejadian dan sejak saat itu korban menjadi tertutup bahkan mengurung diri di rumah. Berita serupa juga dilaporkan oleh Hendra yang dilansir dari Redaksi24.com (4 Mei 2020). Dalam redaksinya Hendra (2020) mewartakan terdapat 2 korban bunuh diri akibat PHK covid-19, korban tersebut antara lain HT dan SR usia 46 tahun yang masing-masing dari korban tersebut melakukan bunuh diri dengan cara menyayatkan pisau pada urat nadi dan gantung diri.

Kasus tersebut sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap KS usia 42 tahun dan RYS usia 29 tahun melalui wawancara. KS merupakan mantan karyawan pada perusahaan retail, sedangkan RYS merupakan mantan karyawan di sebuah restaurant. Keduanya telah mengalami PHK sejak awal diberlakukannya *physical distancing* akibat adanya pandemi covid-19. Berdasarkan keterangan kedua subjek, sejak saat itu kedua subjek merasa kesulitan untuk menjalani hidup, kondisi hidup kedua subjek mulai tidak stabil dengan hilangnya mata pencaharian yang selama ini menjadi pemenuh kebutuhan hidup. Hilangnya mata pencaharian ini yang membuat KS dan RYS mengalami *hopelessness* yang mengakibatkan munculnya ide bunuh diri. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Andari (2017) dimana seseorang yang mengalami penurunan secara ekonomi akan memiliki pemikiran untuk bunuh diri lebih besar.

Bunuh diri atau perilaku bunuh diri telah menjadi permasalahan baru yang muncul akibat adanya fenomena PHK selama pandemi covid-19. Sebelum para pelaku bunuh diri melakukan aksi bunuh diri, pastilah sebelumnya telah memiliki pikiran atau ide bunuh diri sebagai tahap awal menuju perilaku bunuh diri. Baggio, Palazzo, dan Aerts (2009) mengatakan bahwa terdapat tiga tahapan berbeda pada perilaku bunuh diri antara lain, tahapan pikiran/ide bunuh diri, tahapan perencanaan bunuh diri dan tahapan percobaan bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan tahap awal seseorang dalam melakukan perilaku bunuh diri. Stillion dan McDowell (dalam

Brown & Vinokur, 2003) mengatakan bahwa terdapat keterkaitan antara ide bunuh diri dengan perilaku bunuh diri yang berhasil.

Ide bunuh diri atau pikiran untuk melakukan bunuh diri didefinisikan sebagai munculnya pikiran, gagasan, ide atau perenungan mengenai bagaimana seseorang untuk mengakhiri hidupnya (World Health Organization, 2014). McClure (2012) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai suatu pikiran yang terlibat dalam perilaku yang berkaitan dengan bunuh diri. Barry (2019) juga mengemukakan bahwa ide bunuh diri bukanlah suatu diagnosis mengenai gangguan mental, namun termasuk gejala gangguan mental yang disebabkan karena terjadinya respon terhadap efek samping mengenai sesuatu yang terjadi. Osman, Bagge, Gutierrez, Konick, Kopper dan Barrios (2001) menjelaskan bahwa ide bunuh diri mencakup pikiran tentang bunuh diri, pikiran untuk mencoba bunuh diri, pikiran untuk melakukan bunuh diri, hingga pada percobaan bunuh diri.

Osman, Bagge, Gutierrez, Konick, Kopper dan Barrios (2001) juga menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi ide bunuh diri pada diri seseorang, antara lain: 1. Lama masa pemikiran bunuh diri dan/atau percobaan bunuh diri; 2. Frekuensi dari seringnya pemikiran bunuh diri selama dua belas bulan terakhir; 3. Hal yang pernah dilakukan dalam percobaan bunuh diri; 4. Kemungkinan untuk melakukan bunuh diri di masa yang akan datang. Handriami (dalam Cristiani, 2011) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri, antara lain adalah faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial serta faktor internal yang meliputi depresi dan putus asa atau *hopelessness*.

Putus asa atau *hopelessness* merupakan kondisi dimana seorang individu kehilangan harapan akan kehidupannya dimasa kini maupun di masa depan. Abramson, Metalsky, dan Alloy (1989) mendefinisikan *hopelessness* sebagai suatu harapan seseorang tidak mampu mengubah peristiwa negatif yang dialami dan tidak mampu mengubah dampak buruk yang diakibatkan peristiwa tersebut bagi kesejahteraan dirinya. Nietzel, Speltz, McCauley, dan Bernstein (1998) mendefinisikan *hopelessness* sebagai tidak adanya harapan individu untuk mengubah kesengsaraan hidupnya dimasa yang akan datang. Pan dan Chiou (2004) menyatakan *hopelessness* sebagai pandangan negatif seseorang akan masa depan yang salah satunya adalah hilangnya kontrol diri, kepercayaan, keberanian, serta kekuatan dalam mencapai tujuannya. Sejalan dengan itu Beck, Weissman, Lester, dan Trexler (1974) mendefinisikan *hopelessness* sebagai sebutan umum pada skema kognitif individu dengan pandangan negatif terhadap masa depannya.

Beck, Weissman, Lester, dan Trexler (1974) juga mengemukakan tiga dimensi yang dapat digunakan untuk mengetahui individu sedang mengalami *hopelessness*, tiga dimensi tersebut antara lain: 1. Perasaan tentang masadepan, dimana individu yang mengalami *hopelessness* meragukan masa depannya dan menganggap tidak ada harapan bagi masa depannya; 2. Hilangnya motivasi, dimana individu yang mengalami *hopelessness* akan kehilangan optimisme dan keinginan untuk melakukan apapun karena dirasa akan sia-sia; 3. Ekspektasi tentang masa depan, individu yang mengalami *hopelessness* tidak dapat membayangkan dirinya dimasa yang akan datang dan cenderung menggambarkan kehidupan yang buruk pada masa depan.

Banyaknya kasus bunuh diri para pekerja korban PHK akibat pandemi covid-19 muncul akibat keputusan para pekerja korban PHK dalam menjalani kehidupan dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang akibat hilangnya mata pencaharian. Hal tersebut menyebabkan munculnya ide bunuh diri yang akan berlanjut pada perilaku bunuh diri. Apabila hal tersebut dibiarkan, akan terus memakan korban mengingat belum meredanya pandemi covid-19 hingga saat ini dan masih diberlakukannya *physical distancing* yang mengakibatkan masih banyak pekerja yang harus diPHK hingga saat ini.

Berdasarkan uraian dan paparan diatas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dimensi yang paling dominan pada *hopelessness* yang dimiliki oleh pekerja korban PHK pandemi covid-19 yang memiliki ide bunuh diri.

Penelitian ini menarik untuk dilakukan dikarenakan dengan diketahuinya faktor dimensi yang dominan pada *hopelessness* yang dimiliki oleh pekerja korban PHK pandemi covid-19, maka dapat dilakukan penanganan dan pencegahan sehingga tidak sampai menimbulkan perilaku bunuh diri.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Creswell (2007) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan sebuah model penelitian yang efektif untuk meningkatkan detail dari suatu kasus atau permasalahan yang akan diangkat menjadi topik penelitian. Creswell (2007) menjelaskan pengertian studi kasus sebagai pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan untuk memahami suatu isu atau permasalahan pada suatu kasus. Pendekatan studi kasus ini dipilih untuk mengetahui dimensi dominan variable penelitian yang ada pada subjek.

Subjek penelitian dipilih melalui teknik *Purposive Sampling*. Janah (2018) mendefinisikan teknik *Purposive Sampling* sebagai teknik penarikan sampel yang didasarkan atas kehendak dan pertimbangan peneliti

dimana sampel yang digunakan telah memenuhi kriteria yang tepat dalam penelitian. Kriteria subjek yang ditetapkan peneliti dalam penelitian ini, antara lain: 1. Pekerja sektor informal kelas menengah kebawah yang diPHK akibat pandemi covid-19; 2. Pekerja yang tidak mendapatkan pesangon setelah diberhentikan atau diPHK; 3. Setidak-setidaknya telah dirumahkan atau diPHK selama diberlakukannya *physical distancing* pandemi covid-19 hingga saat ini dan belum memperoleh pekerjaan yang baru; 4. Telah berkeluarga dan/atau memiliki tanggungan terhadap dirinya maupun keluarganya; 5. Memiliki ide bunuh diri yang ditandai dengan adanya pikiran untuk bunuh diri dan berlangsung selama beberapa kali.

Intrumen penelitian yang digunakan adalah peneliti itu sendiri dengan dibantu dengan alat bantuan alat perekam dan catatan lapangan. Moleong (2012) menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif instrument penelitian adalah peneliti itu sendiri dengan menggunakan alat perekam dan catatan lapangan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara. Sugiono (2011) menyatakan bahwa wawancara merupakan metode yang kerap kali digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian kualitatif karena data yang akan diperoleh akan menjadi lengkap dan akan tergalikan dalam. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang dilakukan dimana subjek mengetahui bahwa ia sedang diwawancarai dan mengetahui pula apa maksud dan tujuan dari wawancara tersebut (Moleong, 2012). Wawancara semi terstruktur dilakukan karena dalam pelaksanaannya, peneliti dapat melakukan *probing* ketika mewawancarai subjek.

Teknik analisis data yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah analisis interaktif, dimana peneliti melakukan proses kondensasi data dan penyajian data sebelum dilakukan interpretasi atau penarikan kesimpulan setelah melakukan wawancara (Miles, Huberman & Saldana, 2014). Dalam hal tersebut peneliti akan melakukan proses koding pada hasil wawancara sesuai dengan fokus penelitian dan kemudian akan dikelompokkan berdasarkan tema. Setelah proses pengelompokan tersebut akan dilakukan interpretasi data sesuai dengan teori yang digunakan. Interpretasi dilakukan dengan membaca keseluruhan transkrip kemudian melakukan analisis mengenai pesan-pesan inti yang disampaikan dan sesuai dengan teori yang digunakan, sehingga hasil penelitian dapat diperoleh.

Sebagai upaya untuk membuktikan keabsahan data, maka dilakukan teknik keabsahan data berupa *Member Checking* dan triangulasi. *Member Checking*

merupakan hal yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek atau partisipan, dengan membawakannya kembali data atau hasil penelitian untuk mengecek kembali hasil atau data penelitian tersebut sudah benar dan akurat apa belum, dimana peneliti menanyakan ulang pertanyaan kepada subjek untuk mengecek kembali apakah data dan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian sama dengan situasi yang sebenarnya terjadi, apakah sudah akurat apa belum untuk menjadikan data valid. Creswell (2017) menyatakan *member checking* berguna untuk mengetahui seberapa akurat hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan tersebut. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data melalui sumber lain (*significant other*) untuk mendapatkan hasil yang valid (Moleong, 2012). Pada tahap ini dilakukan wawancara terhadap *significant other* sebanyak dua orang pada masing-masing subjek yang sering berinteraksi dengan subjek secara intens dan mengetahui kondisi subjek. Untuk subjek pertama hanya menggunakan satu *significant other* yaitu istri dari subjek yang berinisial YG. Subjek kedua menggunakan dua *significant other*, yaitu LD adalah kakak dari subjek dan NA adalah kakak ipar dari subjek atau suami LD.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian dan pengambilan data yang dilakukan terhadap subjek korban PHK Covid-19 yang memiliki ide bunuh diri, didapatkan hasil dimana kedua subjek memiliki rasa putus asa/*hopelessness*. Hasil analisis interaktif pada subjek menunjukkan terdapat kesamaan dan perbedaan mengenai ide bunuh diri dan faktor dimensi *hopelessness* pada masing-masing individu.

Ide Bunuh Diri

Lama masa pemikiran bunuh diri dan/atau percobaan bunuh diri

Ide bunuh diri yang muncul pada kedua subjek sudah cukup lama, hal ini dimulai sejak subjek benar-benar diPHK dari tempatnya bekerja. Pada subjek pertama ide bunuh diri akibat PHK Covid-19 muncul dalam jangka waktu setidaknya 6 bulan terakhir, hal ini dikatakan oleh subjek KS.

Awal saya mikir untuk lebih baik mati itu Desember tahun lalu, sejak itu sampe belakangan ini saya masih mikir kaya gitu (S1-KS-15 Maret 2021)

Pernyataan KS dikonfirmasi oleh istri yaitu YG sebagai *significant other* setelah melakukan wawancara.

Kalau gak salah dari akhir tahun lalu suami saya pernah *nyeletuk* sambil *guyon* kalo mungkin lebih baik mati dari pada mikirin masalah kaya gini (SO1-YG-16 April 2021)

Sedikit berbeda dengan subjek pertama, subjek kedua yaitu RYS sudah memiliki pikiran untuk

mengakhiri hidupnya daripada bertahan hidup sudah hampir satu tahun. RYS mengatakan bahwa dirinya merasa sudah tidak sanggup hidup dan akhirnya muncul pikiran untuk bunuh diri.

Udah lebih dari setengah tahun kayanya mas saya punya pikiran buat akhiri hidup saya (S2-RYS-15 Maret 2021)

Pernyataan RYS ini juga dikonfirmasi oleh LD yaitu kakak subjek dan NA kakak ipar subjek.

Adek saya sebenarnya gak pernah cerita tentang pikiran kalo dia pengen akhiri hidup secara langsung sama saya, cuma pertama kali saya tau dia punya pikiran kaya gitu yaa awal tahun lalu kayanya. (SO1-LD-18 April 2021)

Soal itu, dia gak pernah ngomong langsung ke saya, tapi saya tau itu dari istri saya kalau memang pikirannya kayak gitu udah hampir setahunan ini, udah lumayan lama. (SO2-NA-18 April 2021)

Frekuensi dari seringnya pemikiran bunuh diri selama dua belas bulan terakhir

Munculnya ide bunuh diri pada diri KS dan RYS ini disebabkan karena suatu hal yang dapat membuat pikiran mereka semakin ingin melakukan bunuh diri, dan menjadi semakin kuat untuk berkeinginan mengakhiri hidupnya. Pikiran tersebut muncul secara berulang pada masing-masing subjek. Penyebab munculnya pikiran bunuh diri pada kedua subjek ini berbeda. Pada subjek pertama, munculnya ide bunuh diri dikarenakan adanya stimulus. Dimana dalam hal ini KS apabila dalam kesehariannya terdapat sesuatu yang terjadi dimana hal tersebut sesuai dengan respon stimulus pada diri KS, maka KS akan menjadi bingung dan ketakutan sehingga membuat dirinya memikirkan tentang hidup dan nasibnya yang kemudian membuat diri KS berkeinginan untuk mengakhiri hidup.

Saya mikir kaya gitu, *pas* saya liat berita atau kabar kalo banyak yang dipecah gara-gara corona ini dan mereka gk bisa bertahan hidup, [...] dan itu ya sering saya rasaka (S1-KS-15 Maret 2021)

Pernyataan KS ini juga dikonfirmasi oleh istri KS dimana pemikiran KS ini muncul karena ada yang memancingnya

Mas KS kalo habis dapet info ada orang yang dipecah atau liat orang susah gak bisa kerja pasti pikiran buruknya itu muncul, selalu. (SO1-YG-16 April 2021)

Berbeda dengan RYS, ide bunuh diri yang muncul dalam diri RYS terjadi secara tiba-tiba. RYS mengaku bahwa pikiran untuk mengakhiri hidupnya itu kerap kali muncul secara tiba-tiba sehingga dapat membuat pikiran RYS menjadi kacau dan tidak beraturan.

Yaa tiba-tiba aja saya mikir kaya gitu dan itu sering, saya gk tau sering mikir gitu kenapa, capek

lah kayaknya, soalnya ibu ya sudah sakit-sakitan, mau minta tolong kakak lah kakak saya ya perempuan juga sudah nikah lupa, selalu kepikiran soal itu [...] gak ada apa-apa waktu apa gitu muncul aja gitu pikirannya. (S2-RYS-15 Maret 2021)

Pengakuan RYS ini juga dibenarkan oleh LD dan NA, dimana RYS tiba-tiba berkata bahwa dia ingin mengakhiri hidupnya.

Dia pernah *ndadak* bilang, mbak pengen ikut ayah aja gitu capek hidup, kaget saya (SO1-LD-18 April 2021)

Adek saya ini bikin status "*mati enak paling yo*" kalo gak gitu "*pegel urip rasane*". (SO2-NA-18 April 2021)

Hal yang pernah dilakukan dalam percobaan bunuh diri

Dengan munculnya pikiran-pikiran untuk mengakhiri hidup pada akhirnya KS dan RYS masing-masing sudah memikirkan untuk melakukan percobaan bunuh diri. Perilaku yang muncul ini mengakibatkan KS dan RYS nekat melakukan hal yang dapat membuat dirinya dalam keadaan bahaya. KS menyatakan bahwa dirinya sempat berpikir untuk mengakhiri hidupnya dengan membuat tubuhnya tersebut tertabrak kereta api. Selain itu, KS juga pernah berpikiran untuk mengakhiri hidupnya dengan senjata tajam.

Biasanya kalo saya udah putus asa ya saya coba gitu duduk-duduk di rel kereta lama, ngrasa kayak bayangin aja gitu kalau *ketabrak* atau gimana gak *karuan* pokoknya mas *wes* mas. (S1-KS-15 Maret 2021)

Saya pernah juga mas, coba buat *iris* tangan saya tapi pas ambil pisau udah direbut sama istri, ketahuan gak jadi (S1-KS-12 April 2021)

Pengungkapan KS ini dibenarkan juga oleh istrinya dalam pernyataan ketika wawancara.

Aku pernah *ngegapi* suamiku pegang pisau tak tanya mau buat apa dia bilang mau pegang aja, akhirnya tak rebut, terus aku diceritain tetanggaku suamiku itu pernah duduk-duduk di rel diem aja gitu. (SO1-YG-16 April 2021)

Berbeda dengan yang dilakukan oleh KS, pada subjek kedua yaitu RYS perilaku yang muncul akibat ide bunuh dirinya ini lebih cenderung pada *self-harm* dimana RYS ini sering membenturkan kepalanya dan bahkan sempat ingin melakukan sesuatu yang lebih untuk mengakhiri hidupnya.

Pernah sih sebenarnya tapi cuman kayak benturin kepala ke tembok gitu atau berusaha buat apa gitu tapi selalu gak berhasil karena hampir ketahuan orang mas, kakakku *mesti* yang ngerti. Saya mikir gimana kalo saya bakar rumah tapi saya di dalam rumah gitu biar sekalian kebakar sayanya terus

mati, pernah mikir gitu juga mas *saking* gak *karuan* pikiran ini (S2-RYS-15 Maret 2021)

Pernyataan KS ini dikonfirmasi oleh kakaknya, dimana LD mengaku sempat mengetahui RYS seperti melakukan sesuatu hal untuk menyakiti dirinya sendiri.

Kayaknya iya pernah tapi gak jadi, dia berusaha buat nyakitin dirinya sendiri tapi kok untung saja ada saya kayak lewat atau gimana gitu. (SO1-LD-18 April 2021)

Kemungkinan untuk melakukan bunuh diri di masa yang akan datang

Selain munculnya perilaku, pada subjek KS dan RYS juga memiliki pikiran untuk benar-benar akan melakukan bunuh diri. Hal ini dapat dikatakan demikian sebab dalam proses wawancara, KS dan RYS sama-sama memberikan keterangan bahwa dalam dirinya merasakan putus asa dan merasa sangat ingin benar-benar pergi. Pada subjek pertama yaitu KS, munculnya indikasi untuk melakukan bunuh diri ini adalah dimana KS berpesan kepada sang istri untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri untuk dapat merawat anak-anaknya ketika ditinggal pergi oleh KS nantinya.

Semoga aja istriku nanti bisa urusin anak-anakku kalo misal aku udah gak ada, [...] saya udah pernah pesan ke dia harus mandiri kalo misal saya pergi duluan. (S1-KS-15 Maret 2021)

Perkataan yang dilontarkan oleh KS ini juga dibenarkan oleh sang istri, YG. Dimana pada saat itu YG sempat merasa takut dan terkejut atas apa yang diucapkan oleh suaminya.

Suamiku pernah bilang kalo dia pergi aku harus mandiri buat bisa urus anak-anak. (SO1-YG-16 April 2021)

Indikasi lain yang dimunculkan oleh subjek kedua yaitu RYS adalah dimana RYS mengatakan berkali-kali kepada kakaknya bahwa dirinya merasa ingin menyusul ayahnya saja.

Pengen nyusul ayah rasanya di alam sana mas (S2-RYS-15 Maret 2021)

LD, kakak dari RYS juga mengatakan bahwa RYS seringkali berkata bahwa dirinya akan benar-benar pergi menyusul ayahnya saja.

Dia ini selalu bilang pengen ke ayah aja ke ayah aja, dia ngomong gitu sering dan nadanya kayak putus asa banget gitu mas, saya marahin kadang *gregeten* sendiri tapi ya kasian kan dia, gak tau gimana lah (SO1-LD 18 April 2021)

Hopelessness

Perasaan tentang masa depan

Munculnya ide bunuh diri pada masing-masing subjek didasari atas perasaan *hopelessness* pada diri subjek. Dimana adanya ide bunuh diri tersebut dikarenakan perasaan *hopelessness* pada KS dan RYS

yang mendominasi. Pada faktor pertama *hopelessness*, yaitu KS dan RYS merasa sudah tidak memiliki harapan untuk masa depan. KS mengatakan bahwa hidupnya sudah tidak dapat diharapkan lagi dan sudah selesai karena kondisinya saat ini.

Ya itu tadi saya merasa kayak yaudah selesai sampe sini aja gitu perjalanan hidup dan saya sudah tidak banyak berharap sama perubahan karena *yaweslah* mas kayak gitu gak ada lagi yang diharepin hidup (S1-KS-12 April 2021)

YG, istri KS juga mengatakan bahwa KS sering mengatakan bahwa perasaan KS pada saat ini sudah benar-benar pasrah sama hidupnya.

Tiap saya ajak ngomong selalu jawabannya ya kayak udah pasrah gitu sama hidup, memang sulit sekali tapi saya berusaha kasih tau awalnya ya udah menerima tapi ujungnya diulangi lagi, berpikir lagi kalau nyerah gitu, bingung sendiri rasanya. (SO1-YG-16 April 2021)

Hal yang tidak jauh beda juga dirasakan oleh subjek kedua, yaitu RYS. RYS mengatakan bahwa dirinya sudah hilang harapan akan masa depan dan RYS juga mengatakan bahwa dia membenci keadaan dalam dirinya pada saat ini.

Perasaan saya terpukul sekali kan jadinya saya merasa hilang harapan sama kehidupan rasanya, saya benci sama keadaan saya dan merasa ingin nyerah aja gitu rasanya (S2-RYS-12 April 2021)

LD dan NA juga mengkonfirmasi hal ini, terkait perasaan yang dialami oleh RYS.

Saya ngelihatnya dia sudah bener-bener merasa putus asa gitu mas, udah gak tau kalau misal disuruh mikirin masa depan gitu bener-bener gak tega rasanya tapi saya bisa apa (SO1-LD-18 April 2021)

Katanya udah gak ada harapan lagi buat hidup (SO2-NA-18 April 2021)

Selain memiliki perasaan yang sudah tidak ada harapan mengenai masa depan, KS dan RYS mengatakan bahwa mereka juga takut dalam menghadapi hari esok. KS mengatakan bahwa dirinya merasa takut akan kondisi istri dan anaknya di esok hari akan menjadi seperti apa.

Perasaan saya takut besok gimana istri, anak [...] yang saya takutkan ya itu, kedepannya gimana udah kebingungan gak ngerti lagi harus apa *kudu lapo* aku ini. (S1-KS-12 April 2021)

YG membenarkan pernyataan yang diungkapkan oleh KS ini, dimana suaminya mengaku takut menghadapi hari karena anak dan istrinya pasti membutuhkan dirinya untuk bertahan hidup.

Kalau soal itu yang saya tahu mas KS selalu khawatir bilang besok gimana hidup apa gitu gitu (SO1-YG-16 April 2021)

Merasakan takut menghadapi hari esok ini juga dirasakan oleh RYS, dimana dalam diri RYS berpikir bahwa dirinya ini adalah seorang yang tidak dapat diandalkan dan mengkhawatirkan dirinya di kemudian hari akan menjadi seperti apa.

Kayak pengecut gitu lah rasanya gak brani hadepin hidup, kayak khawatir *sesok aku yaopo*, gitu lah mas *wes*. (S2-RYS-12 April 2021)

Pernyataan RYS ini dibenarkan oleh LD dan NA, dimana RYS sering kebingungan dan merasa khawatir untuk menghadapi hari kedepannya.

Cuma ya dia kayak bingung itu tadi, kalau orang udah putus asa pasti ngerasa gak brani jalani hidup lagi, perasaannya muncul kayak gitu mungkin. (SO1-LD-18 April 2021)

Ya kayak gitu dia kadang bilang ke istri saya, kan kakaknya atau mungkin ke saya tapi jarang kalau dia besok gimana, khawatir gitu, bilang *yaopo mas sesok ibuk yaopo mikir bingung dewe*, kasian saya tapi ya gak bisa bantu banyak. (SO2-NA-18 April 2021)

Hilangnya motivasi

Perasaan-perasaan yang muncul dalam diri subjek menjadikan subjek tidak memiliki semangat untuk hidup atau hilangnya motivasi dalam hidup. Dalam hal ini subjek pertama mengalami hilangnya gairah untuk beraktivitas. KS mengatakan bahwa dirinya merasa tidak semangat dalam menjalani aktivitas hidupnya sehari-hari, KS merasa segala sesuatu yang dia lakukan tidak akan berguna.

Haduh kayak ngerasa gak ada gunanya juga saya melakukan suatu hal waktu itu, sudah usia segini rasanya kayak mau apa lagi, gak ada harapan buat diri sendiri juga hidupnya (S1-KS-12 April 2021)

YG, sang istri juga mengatakan bahwa suaminya ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk merenungi nasibnya di usia yang sudah tidak muda lagi.

Mas KS itu lebih banyak diem dan merenungnya, gak mau lakuin apa-apa gak semangat gitu saya juga bingung ikutan sedih liatnya. (SO1-YG-16 April 2021)

Selain hal itu, hilangnya motivasi yang muncul dalam diri masing-masing subjek adalah KS dan RYS mengaku merasa tidak ada keinginan untuk melakukan interaksi dengan orang-orang sekitar. KS mengatakan bahwa dirinya kehilangan gairah untuk berinteraksi dengan sekitar adalah karena dirinya takut apabila tetangga berkata buruk kepadanya.

Saya sendiri merasa gak minat interaksi sama siapa-siapa, takut dikatain sama tetangga (S1-KS-12 April 2021)

YG juga membenarkan pernyataan KS dimana suaminya ini enggan untuk sekedar kumpul dengan tetangga lainnya.

Dia banyak diemnya kan gak gimana atau gimana, *wong* disuruh kayak kumpulan sama bapak-bapak lainnya juga *ndak* mau eh selalu mikir kalau malu soalnya dia sudah gak kerja mungkin gitu. (SO1-YG-16 April 2021)

Tidak adanya gairah untuk berinteraksi ini juga dialami oleh subjek kedua, yaitu RYS. Dimana dalam hal ini RYS mengaku bahwa dirinya merasa malu kepada orang sekitar dengan statusnya yang saat ini di PHK dari tempatnya bekerja.

Gak tau ya lebih malas untuk ngobrol sama sekitar kecuali keluarga itupun jarang kayaknya, takut diejek kenapa sampe kena PHK gitu takut makanya enggan aja males bawaannya. (S2-RYS-12 April 2021)

Pernyataan RYS ini dikonfirmasi oleh LD dan NA, dimana RYS lebih sering menghabiskan waktunya sendiri dan berdiam diri di kamarnya.

Kalau itu dia banyak diem di rumah, ngerawat ibu aja interaksinya, abis itu diem *ae* gak keluar dari kamarnya, gak tau lagi apa, saya takutnya dia sampai nekat lakuin itu (SO1-LD-18 April 2021)

Jarang ngobrol dia, lebih jarang sih sejak dia diPHK itu (SO2-NA-18 April 2021)

Pada faktor terakhir *hopelessness* yang muncul dalam diri subjek adalah dimana kedua subjek ini memiliki pikiran-pikiran buruk mengenai masa depan dirinya sendiri. Dalam hal ini KS memiliki pikiran dimana dirinya sudah menjadi individu yang gagal dalam segala hal. KS merasa di usianya yang sudah tidak muda lagi dan mengingat dirinya adalah korban PHK, menjadi suatu hal yang sulit dia kembalikan seperti semula.

Pernah juga merasa kalau saya ini jadi orang tua yang gagal suami yang gagal bagi keluarga saya, takut saya, anak istri saya makan apa sekolah gimana biaya hidup mahal, pengen pergi aja mas makanya gak kuat, mau kerja apa lagi juga *wong* usia juga udah segini (S1-KS-12 April 2021)

YG, istri dari KS mengatakan bahwa suaminya kerap kali juga menyalahkan dirinya sendiri mengenai keadaan yang sedang dialami.

Iya mas dia suka menyalahkan diri sendiri dan bayangin hal yang belum pasti di masa depan, saya sampek sakit lihatnya mas mas. (SO1-YG-16 April 2021)

Pikiran buruk ini juga terjadi pada RYS, dimana dirinya merasa tidak dapat dibanggakan sebagai anak oleh orang tuanya. RYS juga mengatakan bahwa dirinya merasa masa depannya sudah tidak dapat diharapkan lagi.

Saya kadang mikir saya kedepannya gimana, ibuk gimana. Saya merasa jadi anak yang gak bisa dibanggakan gitu, masa depan saya kayak udah keliatan suram aja rasanya [...] kena PHK padahal harusnya sudah enak hidup kan. *Wes* kayak gak ada harapan apa apa lagi *rasane* mas, takut gak bisa kerja lagi juga kan karena statusnya PHK. (S2-RYS-12 April 2021)

Hal tersebut dibenarkan oleh LD dan NA, dimana RYS ini merasa sangat pesimis akan hidupnya.

Setahu saya dia itu kayak muncul sikap yang pesimis dan itu parah, karena mungkin dia takut gak bisa kerja lagi atau gimana juga (SO1-LD-18 April 2021)

Takut gak bisa kerja lagi kan kondisi juga kayak gini, dimana-mana sulit cari pekerjaan saya juga gak bisa bantu banyak *wong* keadaannya ya masih kayak gini *to* mas. (SO2-NA-18 April 2021).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil dimana ide bunuh diri yang disebabkan oleh faktor *hopelessness* memiliki aspek yang lebih dominan dalam setiap individu. Hal yang mendominasi ini disebabkan karena adanya faktor pola pikir, keadaan dan status individu dalam lingkungan, dan karakteristik individu dalam menghadapi suatu masalah. Dalam hal ini kedua subjek memiliki hal yang paling mendominasi mengenai penyebab dirinya memiliki ide bunuh diri selain dengan status yang pada saat ini adalah sebagai korban PHK akibat pandemi covid-19.

Pada subjek pertama, yaitu KS memiliki ide bunuh diri setelah diPHK dari tempatnya bekerja adalah dimana KS yang sudah berusia 42 tahun masih memiliki tanggungan keluarga yang berat, menghidupi anak dan istrinya untuk makan dan kebutuhan lainnya tidaklah mudah bagi KS. Dengan statusnya sebagai korban PHK membuat diri KS semakin terpuruk karena akan lebh sulit baginya untuk mencari pekerjaan lain. Hal tersebut yang membuat KS berpikiran untuk mengakhiri hidupnya saja. Pada subjek kedua, yaitu RYS munculnya ide bunuh diri dalam dirinya disebabkan karena di usia 29 tahun dirinya masih belum bisa menjadi seorang anak yang dapat dibanggakan oleh orang tuanya. RYS yang hanya memiliki ibu saja merasa terpuruk keadannya karena merawat ibunya yang sedang sakit sedangkan penghasilan sudah tidak ada darinya. Kedua permasalahan yang dihadapi oleh KS dan RYS memunculkan ide bunuh diri bahkan indikasi untuk melakukan perilaku bunuh diri. Adanya indikasi ini disebabkan karena seringnya pikiran untuk mengakhiri hidup terus menerus berputar dalam pikiran mereka. Riyanty dan Nurendra (2021) mengatakan

bahwa individu dengan emosi yang tidak terkontrol akibat terkena PHK lebih rentan untuk berperilaku diluar kendali dalam diri mereka. Hal tersebut dapat terjadi karena perasaan yang mereka alami setelah ter-PHK tidak stabil, perasaan marah, merasa kehilangan dan sebagainya.

Pada subjek KS, ide bunuh diri yang dialaminya memunculkan perilaku dimana KS berpikiran untuk membahayakan dirinya dengan merenung dalam waktu yang lama di pinggir rel kereta api. Selain itu, KS juga mengaku sempat berpikiran untuk mencelakai tubuhnya dengan senjata tajam. Hal yang dilakukan oleh KS dikarenakan ketidakmampuan KS dalam menjalani hidup lagi. Subjek kedua yaitu RYS juga sudah hampir melakukan suatu hal buruk yang dapat membahayakan dirinya. RYS mengaku sempat melakukan *self-harm*, yaitu dengan membenturkan kepalanya. Selain itu, RYS juga pernah berpikiran untuk membakar dirinya di dalam rumah. Pemikiran negatif yang muncul dalam diri subjek menandakan bahwa pada individu dengan keadaan yang tidak stabil sehingga menyebabkan depresi bukanlah suatu hal yang mudah untuk ditangani. Persamaan pada perilaku subjek tersebut dimana masing-masing subjek melakukan sesuatu yang dapat membahayakan dirinya merupakan bentuk dari perasaan yang tidak terkontrol dalam diri kedua subjek.

Ide bunuh diri yang muncul pada KS dan RYS merupakan akibat dari adanya perasaan *hopelessness* yang muncul dalam diri subjek setelah mengalami PHK dari tempatnya bekerja. Perasaan *hopelessness* inilah yang menjadi penyebab utama mengapa KS dan RYS berpikiran untuk mengakhiri hidupnya. Dalam diri KS, KS sempat mengalami dimana pada masa ini dirinya menjadi seseorang yang tidak berguna lagi dan selalu merasa segala hal yang dilakukannya adalah hal yang sia-sia. KS juga menjelaskan bahwa dirinya merasa seperti itu dikarenakan dalam situasinya pada saat ini dan di usianya yang sudah tidak muda lagi membuat keadaan semakin menjadi sulit, sebab pekerjaan tidak mudah untuk dicari lagi. Dilain sisi, KS merupakan seorang ayah dan suami dari anak dan istrinya. Tanggung jawab yang dipegangnya ini membuat dirinya semakin berada dalam posisi sulit. Mencukupi kebutuhan sehari-hari dan dengan biaya hidup pada saat ini yang tidak murah dan mudah membuat KS semakin merasa terpuruk. KS juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa gagal menjadi seorang ayah dan suami. Perasaan gagal yang ada pada diri KS membuatnya tidak lagi memiliki gairah untuk melakukan aktivitas apapun dan berinteraksi dengan siapapun. Hal tersebut dikarenakan KS merasa khawatir dan takut dengan apa yang akan dikatakan oleh tetangga mengenai dirinya.

Pada diri RYS perasaan *hopelessness* ini terletak pada dimana dirinya menempatkan kondisinya yang sekarang dengan situasi dalam keluarganya dimana di

usianya yang ke 29 tahun ini RYS masih merasa belum bisa membuat ibunya bangga. Dengan kondisinya yang hanya bekerja sebagai karyawan restaurant yang kemudian pada saat ini mengalami PHK akibat covid-19 membuat dirinya merasa terpuruk dan depresi. RYS merasa terpuruk karena dia harus merawat ibunya yang sudah tua dan sakit-sakitan dengan kondisinya pada saat ini sedang tidak lagi bekerja karena sudah diPHK. Perilaku yang muncul dalam diri RYS adalah dimana dirinya merasa sudah tidak akan memiliki masa depan yang baik karena RYS merasa di usianya sekarang seharusnya dirinya sudah bisa merasakan hidup enak. Selain itu RYS juga mengaku bahwa dia benci dengan dirinya dan kondisinya pada saat ini. Melihat dirinya sudah tidak ada harapan baik lagi menjadikan RYS merasa terpuruk. Perasaan RYS ini membuat RYS tidak berani berinteraksi dengan siapapun bahkan anggota keluarganya sendiri. Hal tersebut dikarenakan RYS merasa takut apabila ada yang menyinggungnya perihal pekerjaan atau sekedar kehidupannya pada saat ini. Kecenderungan menutup diri yang dilakukan oleh RYS menjadikan LD kakak dari RYS merasa khawatir akan kondisi adiknya karena takut RYS akan melakukan hal buruk apabila sedang sendiri.

Perbedaan aspek *hopelessness* yang ada pada diri subjek KS dan RYS dapat dikatakan bahwa faktor yang mendominasi seseorang sampai pada pemikiran untuk mengakhiri hidupnya atau ide bunuh diri berbeda setiap individu. Hal tersebut dikarenakan pada setiap kehidupan individu memiliki cara kerja yang berbeda. KS dan RYS merupakan korban PHK akibat covid-19 dimana kondisi tersebut memaksa mereka untuk berhenti kerja dengan kondisi apapun. Keadaan tersebut membuat KS dan RYS merasa stress hingga depresi, dimana hal tersebut berhasil membuat keduanya memiliki ide bunuh diri. Munculnya ide bunuh diri yang dialami oleh KS dan RYS ini disebabkan oleh adanya ketidakstabilan emosi pada keduanya. Riyanty dan Nurendra (2021) juga mengemukakan bahwa emosi yang tidak terkontrol dan tidak dikendalikan dengan baik akan berpotensi membuat individu mengalami sakit jiwa yang pada akhirnya juga dapat memunculkan pikiran-pikiran untuk bunuh diri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian, dapat disimpulkan dimana aspek *hopelessness* yang ada pada diri masing-masing individu sehingga memunculkan ide bunuh diri tidaklah sama. Hal tersebut dikarenakan dalam setiap permasalahan yang sedang dihadapi oleh seseorang dan seberapa berat permasalahan tersebut tergantung bagaimana seseorang

menyikapinya. Dalam kasus korban PHK akibat pandemi covid-19 ini menjadi pokok khusus dan menjadi salah satu syarat kriteria sebagai subjek, namun setelah dilakukan penelitian dengan proses wawancara hal yang mendasari subjek memiliki ide bunuh diri tidaklah sama. Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor lingkungan, status sosial dan sebagainya.

Kedua subjek memiliki persamaan ketika memikirkan untuk mengakhiri hidupnya, yaitu membuat diri mereka berada dalam situasi berbahaya. Dengan perilaku berbeda, kedua subjek menunjukkan bahwa dalam diri mereka memiliki indikasi untuk melakukan bunuh diri. Selain itu, terdapat perbedaan alasan yang mendasari kedua subjek memunculkan ide bunuh diri. Pada subjek KS lebih cenderung memikirkan bunuh diri dikarenakan KS merasa tidak berguna dan sudah gagal menjadi seorang ayah dan suami bagi keluarganya karena tidak dapat mempertahankan pekerjaannya meskipun PHK yang dialaminya karena dampak pandemi covid-19. Hal tersebut menjadi alasan kuat KS ingin mengakhiri hidupnya alih-alih bertahan dan menjalani hidup dengan menerima semuanya. Pada subjek kedua hal yang mendasari RYS memunculkan ide bunuh diri dikarenakan RYS berpikiran bahwa di usianya tersebut seharusnya kehidupannya sudah berjalan dengan lancar, namun RYS malah mendapatkan PHK dari tempatnya bekerja. PHK yang didapatkan oleh RYS membuat dirinya terpuruk sebab RYS juga harus merawat ibunya yang sudah tua dan rentan sakit. Selain itu RYS juga merasa bahwa dirinya sudah tidak memiliki masa depan yang baik dan tidak dapat membanggakan orang tuanya.

Adanya perbedaan alasan pada setiap individu yang mendasari mereka memunculkan ide bunuh diri menjadikan sebuah alasan lain mengapa kita tidak dapat memandang segala permasalahan seseorang hanya dengan sebelah mata. Dengan alasan dasar menjadi korban PHK akibat pandemi covid-19 bukanlah suatu patokan khusus untuk menjadikan seseorang pada akhirnya memunculkan ide bunuh diri. Hal tersebut dikarenakan individu memiliki jalan kehidupan dan pola pikir yang tidak sama. Faktor lain seperti keluarga, status sosial, lingkungan, dan sebagainya juga ikut andil pada alasan mengapa individu sampai memiliki ide bunuh diri.

Saran

a. Bagi Karyawan Korban PHK

Bagi karyawan yang mengalami PHK, pentingnya memiliki rasa penerimaan diri dengan baik dan menekan perasaan putus asa atau *hopelessness* yang muncul. Hal tersebut dapat dilakukan dengan lebih berani menerima kondisi dan berpikir dengan baik mengenai masa depan. Selain itu, *positif vibes* juga dapat diperoleh dengan

bercerita dan mencari solusi dengan seseorang yang dipercaya untuk dapat membantu dalam berpikir positif.

b. Bagi Keluarga Korban PHK

Untuk keluarga korban PHK sebaiknya selalu memberikan dukungan supaya individu yang mengalami PHK tersebut dapat menerima kondisi sehingga dapat menekan rasa hopelessness yang muncul. Hal ini penting dilakukan karena penekanan perasaan *hopelessness* juga dapat meminimalisir munculnya ide bunuh diri dan atau perilaku bunuh diri.

c. Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti dapat mengembangkan penelitian mengenai penerimaan diri dari korban PHK yang memiliki perasaan *hopelessness* dan ide bunuh diri. Selain hal itu, peneliti juga diharapkan dapat memberikan sosialisasi atau pelatihan mengenai penerimaan diri pada karyawan korban PHK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Baggio, L., Palazzo, L. S., & Aerts, D. R. G. de C. (2009). Suicide Planning Among Teenage Students: Prevalance and Associated Factors. *Cad Saude Publica*, 25(1), 142–150.
- Barry, L. C. (2019). Passive suicidal ideation in older adults: Implications for suicide prevention. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(12), 1411-1413.
<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.08.003>
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Brown, S. L., & Vinokur, A. D. (2003). The interplay among risk factors for suicidal ideation and suicide: The role of depression, poor health, and loved ones messages of support and criticism. *American Journal of Community Psychology*, 32(1-2), 131-141.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research` design: Choosing among five approaches* (2 ed.). Thousand Oaks: Sage Publisher.
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cristiani, G. M. (2011). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan bunuh diri pada remaja panti asuhan*. Unika Soegijapranata, Semarang.
- DPR RI. (2020). *Analisis RUU Tentang APBN: Ketenagakerjaan (Menghadapi Pandemi, Menjelang Bonus Demografi)*. Jakarta: Badan Keahlian Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia.
- Gunadha, R. (2020). Kena PHK imbas virus corona, buruh tewas bunuh diri. *Suarajatim.id*. doi: <https://jatim.suara.com/read/2020/04/16/154356/kena-phk-imbis-virus-corona-buruh-tewas-bunuh-diri?page=all>
- Hendra. (2020). Pandemi corona hantam sektor industri, ada korban PHK sampai nekat bunuh diri. *Redaksi24.com*. doi: <https://www.redaksi24.com/pandemi-corona-hantam-sektor-industri-ada-korban-phk-sampai-nekat-bunuh-diri/>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- McClure, J. A. (2012). Investigating Personality Vulnerability to Suicide Ideation in Community-Residing Older Adults. Electronic Thesis and Dissertation Repository. 1013.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis* (3 ed.). Sage Publications.
- Moelong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Muslim, M. (2020). PHK pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(3), 357-370.
- Nietzel, M. T., Speltz, M. L., McCauley, E. A., & Bernstein, D. A. (1998). *Abnormal Psychology*. Allyn & Bacon.
- Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2001). The suicidal behaviors questionnaire-revised (SBQ-R): Validation with clinical and nonclinical samples. *Psychological Assessment*, 8(4), 443-454.
- Pan, H. H., & Chiou, C. P. (2004). Hopelessness: A concept analysis. *The Journal of Nursing*, 51(1), 85–90.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat keputusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40-44.
- Rizal, J. G. (2020). Pandemi covid-19, apa saja dampak pada sektor kertenagakerjaan Indonesia?. *Kompas.com*. doi: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia-?page=all>

- Sugiono. (2011). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Jenewa: Executive Summary.
- Yustisia. (2015). *Buku Pintar Pekerja Terkena PHK*. Jakarta: Visimedia.
- Zu, Z. Y., Jiang, M. D., Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus disease 2019 (covid-19): A perspective from china. *Radiology*, 296(2), E15-E25.