

BAB II

LANDASAN TEORI

A. DESKRIPSI TEORI

1. Pengertian Persepsi

Kehidupan individu tidak dapat dipisahkan dari lingkungan fisik dan sosialnya. Sejak individu lahir, individu telah terhubung erat dengan dunia disekitarnya. Sejak saat itu pula individu langsung menerima stimulus dari luar dan hal ini berkaitan dengan persepsi. Istilah persepsi berasal dari bahasa Inggris “*perception*” yang berasal dari bahasa Latin “*perceptio*” berarti “menerima” atau “mengambil”. Dalam KBBI, kata persepsi diartikan sebagai “penglihatan” atau “tanggapan”.³⁴ Persepsi dalam arti sempit adalah “melihat” atau cara seseorang melihat sesuatu; sedangkan dalam arti luas “pandangan” yaitu bagaimana seseorang memaknai sesuatu.

Sebagai konstruk psikologi yang kompleks, persepsi sulit dirumuskan secara utuh. Oleh karena itu, para ahli memiliki perbedaan pendapat mengenai persepsi.³⁵

- Stephen Robbins

Suatu proses yang ditempuh individu untuk mengorganisasikan dan menafsirkan kesan-kesan indera mereka agar memberikan makna bagi lingkungan mereka.

- Jalaluddin Rakhmat

³⁴KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan), accessed on October 20, 2022, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/persepsi>.

³⁵Sari, Yessy Yanita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: CV Media Sains Indonesia, 2021), 117.

Pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.

- Pride & Ferrel

Keseluruhan dari proses pemilihan, pengorganisasian dan penafsiran komunikasi hingga sensasi yang diterima melalui panca indera untuk menghasilkan sebuah makna.

- Sa'diyah El Adawiyah

Dalam konteks *human relations*, persepsi ialah pengalaman mengenai objek, peristiwa atau hubungan yang diperoleh melalui deduksi informasi dan interpretasi pesan. Jadi persepsi berarti memberikan pengertian pada rangsangan sensorik (*sensory stimuli*).

- Bimo Walgito

Proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap rangsang yang diterima oleh organisme atau individu sehingga menjadi sesuatu yang berarti dan merupakan aktivitas yang *integrated* dalam diri individu.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa persepsi ialah proses saat individu mengatur dan menginterpretasikan kesan-kesan sensoris mereka guna memberikan arti bagi lingkungannya.

2. Proses dan Sifat Persepsi

Walgito menyatakan bahwa terjadinya persepsi merupakan suatu yang terjadi dalam tahap-tahap berikut :

- a) Tahap pertama, merupakan tahap yang dikenal dengan nama proses kealaman atau proses fisik, merupakan proses ditangkapnya suatu stimulus oleh alat indera manusia.

- b) Tahap kedua, merupakan tahap yang dikenal dengan proses fisiologis, merupakan proses diteruskannya stimulus yang diterima oleh reseptor (alat indera) melalui saraf sensoris.
- c) Tahap ketiga, merupakan tahap yang dikenal dengan nama proses psikologik, merupakan proses timbulnya kesadaran individu tentang stimulus yang diterima reseptor.
- d) Tahap ke empat, merupakan hasil yang diperoleh dari proses persepsi yaitu berupa tanggapan dan perilaku.³⁶

Mulyana mengemukakan sifat-sifat persepsi sebagai berikut :

- a) Persepsi adalah pengalaman

Untuk memaknai seseorang, objek atau peristiwa, hal tersebut diinterpretasikan dengan pengalaman masa lalu yang menyerupainya. Pengalaman menjadi pembanding untuk mempersepsikan suatu makna.

- b) Persepsi adalah selektif

Seseorang melakukan seleksi pada hal-hal yang diinginkan saja, sehingga mengabaikan yang lain. Seseorang mempersepsikan hanya yang diinginkan atas dasar sikap, nilai, dan keyakinan yang ada dalam diri seseorang, dan mengabaikan karakteristik yang berlawanan dengan keyakinan atau nilai yang dimiliki.

- c) Persepsi adalah penyimpulan

Mencakup penarikan kesimpulan melalui suatu proses induksi secara logis. Interpretasi yang dihasilkan melalui persepsi adalah penyimpulan atas informasi yang tidak lengkap. Artinya mempersepsikan makna adalah

³⁶Putriana, Angelia, *et. al.*, *Psikologi Komunikasi* (Medan: Yyayaan Kita Menulis, 2021), 26-27.

melompat pada suatu kesimpulan yang tidak sepenuhnya didasarkan atas data sesungguhnya, tapi hanya berdasar penangkapan indra yang terbatas.

d) Persepsi mengandung ketidakakuratan

Setiap persepsi yang dilakukan akan mengandung kesalahan dalam kadar tertentu. Ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu, selektivitas, dan penyimpulan. Semakin jauh jarak antara orang yang mempersepsi dengan objeknya, maka semakin tidak akurat persepsinya.

e) Persepsi adalah evaluatif

Persepsi tidak pernah objektif, karena kita melakukan interpretasi berdasarkan pengalaman dan merefleksikan sikap, nilai, dan keyakinan pribadi yang digunakan untuk memberi makna pada objek yang dipersepsi. Seseorang cenderung mengingat hal-hal yang memiliki nilai tertentu bagi diri seseorang (bisa sangat baik atau buruk). Sementara yang biasa-biasa saja cenderung dilupakan dan tidak bisa diingat dengan baik.³⁷

3. Aspek-aspek Persepsi

Pada dasarnya, persepsi mengandung tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan konatif. Sikap seseorang pada suatu objek merupakan manifestasi dari ketiga komponen tersebut yang saling berinteraksi untuk memahami, merasakan dan berperilaku terhadap objek.

- a. Kognisi, aspek ini menyangkut komponen pengetahuan, pandangan, pengharapan, cara berpikir/ mendapatkan pengetahuan, dan pengalaman masa lalu, serta segala sesuatu yang diperoleh dari hasil pikiran individu pelaku persepsi.

³⁷Mulyana, Deddy, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 167.

- b. Afeksi, aspek ini menyangkut komponen perasaan dan keadaan emosi individu terhadap objek tertentu serta segala sesuatu yang menyangkut evaluasi baik buruk berdasarkan faktor emosional seseorang.
- c. Konasi atau psikomotor, aspek ini menyangkut motivasi, sikap, perilaku atau aktivitas individu sesuai dengan persepsinya terhadap suatu objek atau keadaan tertentu.³⁸

4. Pengertian *Coping Stress*

Arti *coping* itu sendiri merupakan upaya individu yang secara permanen memodifikasi aspek kognisi dan perilaku untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada atau diluar sumber daya yang dimiliki.

Lazarus dan Folkman mengartikan *coping stress* sebagai strategi manajemen tingkah laku pemecahan masalah untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak atau semua usaha secara kognitif dan perilaku dalam mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.³⁹ Sarafino berpendapat *coping stress* merupakan suatu proses yang digunakan individu untuk mengelola stres dirasakan dalam menghadapi tuntutan dan sumber daya yang tidak setara.⁴⁰ Sedangkan Cohen & Smet menjelaskan *coping stress* sebagai proses mengelola kesenjangan antara tuntutan pada diri sendiri dan lingkungannya dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapi situasi stres.⁴¹

³⁸Walgito, Bimo, *Op. Cit.*, 89.

³⁹Edward P., Sarafino & Smith W., Timothy, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (New Jersey: John Wiley. & Sons, Inc, 2017), 96.

⁴⁰*Ibid.*, 402.

⁴¹Sukatin *et al.*, *Psikologi Manajemen*, ed. M. Syadli (Deepublish, 2021), 58.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah kemampuan proses kognitif dan pola perilaku yang dimiliki seseorang dalam pengelolaan tuntutan-tuntutan, diluar sumber daya yang tidak setara dalam situasi stres.

5. Faktor-faktor *Coping Stress*

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan *coping*, menurut Lazarus dan Folkman ialah :⁴²

a) Kesehatan dan energi

Individu lebih mudah mengatasi stres ketika mereka berada dalam kondisi fisik yang sehat. Ketika seseorang sakit atau lemah, ia tidak memiliki energi cukup dalam mengelola stres. Semakin baik kondisinya, semakin besar kemungkinan mereka untuk memilih coping berbasis masalah untuk mengatasi tingkat stresnya.

b) Keterampilan memecahkan masalah

Kemampuan dalam mencari informasi, menelaah situasi untuk mengenali masalah yang perlu dikembangkan, mempertimbangkan dan menaksir tindakan alternatif serta memilih mengimplementasikan rencana sebagai tindakan. Semakin tinggi kemampuan dalam memecahkan masalah, maka seseorang lebih memilih menggunakan coping ini untuk mengelola tingkat stres sebab dengan keterampilan yang tinggi, seseorang akan mencari solusi alternatif untuk masalah yang dihadapinya dalam beban stres yang dirasakan dan fokus pada pemecahan masalah yang dihadapi.

c) *Self confidence* yang positif

⁴²Shelley E. Taylor, *Health Psychology* (New York: McGraw Hill, 2021), 158.

Berpikir positif dapat mengendalikan berbagai hal, serta sumber lain dari keyakinan positif tentang keadilan, kebebasan, dan Tuhan. Keyakinan didefinisikan sebagai lensa persepsi yang membentuk dasar untuk memprediksi suatu peristiwa, mengidentifikasi bagaimana realitas atau sesuatu terjadi di lingkungannya yang mempengaruhi persepsi.

d) Dukungan sosial

Menentukan sejauhmana orang tersebut memperoleh atau merasakan kepuasan dari dukungan yang diberikan. Umumnya istilah ini mengarah pada kenyamanan yang dirasakan, perhatian yang tak sewajarnya atau dukungan yang diterima dari individu lain.

e) Sumber-sumber material

Sumber daya material mengacu pada ketersediaan uang untuk memperoleh barang atau jasa yang diinginkan oleh individu. Selain itu, keberhasilan individu dalam mengatasi masalah juga dipengaruhi oleh hambatan penggunaan sumber daya:

- (1) Hambatan pribadi berupa nilai-nilai budaya yang terinternalisasi dan yakin mengatasi kekurangan yang dimiliki.
- (2) Hambatan lingkungan dalam bentuk tuntutan penggunaan sumber daya yang saling bertentangan yang akhirnya mengancam kemampuan individu dalam mengatasi masalah, dan besarnya ancaman tersebut akan mencegah penggunaannya agar lebih efisien untuk memecahkan masalah.⁴³

⁴³Atika, Sherley, Wardani, Laila, M.I., *Core Self Evaluation And Coping Stress* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2021), 12.

6. Macam-macam *Coping Stress*

Ketika dihadapkan pada suatu masalah, setiap orang cenderung menyelesaikannya dengan cara yang berbeda-beda. Strategi coping yang dipakai setiap orang bervariasi. Para ahli telah mengklasifikasikan bentuk-bentuk coping. Menurut Lazarus dan Folkman, bentuk dan fungsi *coping* secara umum dirinci menjadi 9 jenis indikator yang masuk kedalam dua strategi, yaitu :

a. *Problem-focused Coping*

Problem-focused coping adalah upaya individu untuk mengurangi stresor dengan mempelajari cara atau keterampilan baru yang digunakan untuk mengubah keadaan, situasi atau inti dari permasalahan. Coping yang berfokus pada masalah ini lebih cenderung digunakan individu ketika mereka percaya bahwa mereka dapat mengubah situasi. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang sering menggunakan coping ini ketika bernegosiasi untuk membeli sesuatu dari toko, ketika mengatur jadwal pelajaran, menjalani psikoterapi atau kursus bahasa Inggris, menjahit, mengikuti kelas komputer.⁴⁴

Perilaku *coping* yang berorientasi pada *problem-focused coping* ini terdiri atas :⁴⁵

- a) *Confrontative coping*, strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.
- b) *Seeking information support*, mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog atau guru.

⁴⁴Triantoro Safaria & Nofrans E. Saputra, *Op. Cit.*, 104.

⁴⁵*Ibid.*, 108.

- c) *Planful problem solving*, upaya individu dalam mengubah situasi yang menekan secara berhati-hati, bertahap, dan analitis.

b. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah upaya individu untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Koping yang berpusat pada emosi biasanya terjadi ketika orang tidak mampu atau merasa tidak sanggup mengubah situasi stres yang muncul untuk mengatur emosinya. Misalnya, ketika orang yang dicintai meninggal, orang-orang dalam situasi ini sering mencari dukungan emosional dan mengalihkan diri atau sibuk dengan tugas-tugas rumah atau kantor.⁴⁶

Perilaku *coping* yang berorientasi pada *emotion-focused coping* ini terdiri atas :⁴⁷

- a) *Seeking social or emotional support*, mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain; bisa berupa simpati dan perhatian.
- b) *Distancing*, usaha untuk menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif; seperti menganggap remeh/ lelucon suatu masalah.
- c) *Escape avoidance*, yaitu strategi perilaku untuk menghilangkan stres dengan melarikan diri dari masalah dan beralih pada hal-hal lain; seperti merokok, narkoba, makan banyak dan lain-lain. Dalam strategi ini individu berharap situasi buruk yang dialaminya akan segera berakhir.

⁴⁶*Ibid.*, 105-106.

⁴⁷*Ibid.*, 108-109.

- d) *Self control*, yaitu berusaha mengatur mengendalikan, menahan diri, mengatur perasaan, selalu teliti dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan.
- e) *Accepting*, yaitu berserah diri menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalah.
- f) *Positive reappraisal*, yaitu upaya memberi makna positif pada situasi dalam tahap perkembangan kepribadian, terkadang bersifat religius.

7. Pengertian Remaja Akhir

Secara psikologis, remaja ialah usia dimana seseorang memasuki proses menjadi dewasa.⁴⁸ Remaja juga dikenalkan dengan istilah-istilah lain, seperti pubertas, *adolescence*, *youth*. Dalam bahasa Indonesia sering dikaitkan dengan pubertas atau remaja. Istilah remaja berasal dari bahasa latin “adolescence” yang berarti tumbuh ke arah kematangan.⁴⁹

- Jean Piaget

Secara psikologi masa remajamerupakan masa individu tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan masa remaja merupakan individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama.

- John Santrock

⁴⁸Tim Menulis Indonesia, *Seni Melewati Masalah, 16 Inspirasi Psikolog dalam Mengatasi Masalah* (Surabaya: CV Brilian Angkasa Jaya, 2021), 72.

⁴⁹Afriani, Dini, *Pendidikan Seks bagi Remaja* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 12.

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan emosional.

- Kuswara

Suatu periode dimana anak dipersiapkan untuk menjadi individu yang dapat melaksanakan tugas biologis berupa melanjutkan keturunannya atau berkembangbiak.

Dari beberapa definisi remaja diatas, maka bisa disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Perubahan secara biologis mencakup perkembangan fisik, kognitif meliputi pikiran, inteligensi dan bahasa, sosio-emosional berupa perubahan dalam berhubungan dengan orang lain, dalam emosi, kepribadian dan dalam konteks sosial.⁵⁰ Menurut Hurlock, tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

- a. Masa remaja awal atau *early adolescent* (12-15 tahun),
- b. Masa remaja tengah atau *middle adolescent* (15-18 tahun),
- c. Masa remaja akhir atau *late adolescense* (18-21 tahun).⁵¹

Menurut Sarwono dan Hurlock, tahap pada masa remaja akhir adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan hal pencapaian yaitu :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.

⁵⁰Santrock, John W., *Op. Cit.*, 350-380.

⁵¹Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2013), 206.

- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. *Egosenstrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan publik.⁵²

8. Pengertian Bunuh Diri

Dalam *Encyclopedia Britannica*, bunuh diri didefinisikan sebagai upaya mengakhiri hidup secara sukarela atau sengaja. Kata *suicide* berasal dari kata *sui* yang berarti diri (*self*) dan kata *caedere* yang berarti membunuh (*to kill*).⁵³ Berdasarkan teori psikoanalisa Sigmund Freud menganggap bunuh diri sebagai pembunuhan. Ketika seseorang kehilangan orang yang dicintai dan dibenci, dan orang itu hanyut dalam dirinya dengan agresi yang terarah, jika perasaan itu cukup kuat, orang itu akan melakukan bunuh diri.⁵⁴

Menurut Emile Durkheim, bunuh diri (*suicide*) berlaku pada kasus-kasus kematian secara langsung atau tidak melalui pengorbanan diri dengan tujuan positif atau negatif ketika orang tersebut menyadari tindakannya. Bunuh diri dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial.⁵⁵ Sedangkan Edwin Shneidman menjelaskan bunuh diri diakibatkan rasa sakit psikologis yang tak tertahankan yang ditandai dengan kesedihan, rasa malu, bersalah, kesepian, penghinaan,

⁵²Richard, Michael, dkk, *Perkembangan Peserta Didik: Konsep dan Permasalahan* (Medan, Yayasan Kita Menulis, 2021), 81.

⁵³Al-Husain, Sulaiman, *Mengapa Harus Bunuh Diri* (Jakarta: Qisthi Press, 2015), 6.

⁵⁴Muhith, Abdhul, *Pendidikan Keperawatan Jiwa – Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015), 466.

⁵⁵Kabelen, Marista Christina Shally, Maellanie Putri, *Teori Sosiologi Kontemporer* (Sukabumi: CV Jejak, 2022), 73.

kecemasan dan ketakutan. Ketika orang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan sepanjang hidupnya hingga timbul rasa sakit psikologis, hal ini akan mendorong tindakan bunuh diri.⁵⁶

Dari aliran *human behavior*, Kartono menyimpulkan bahwa bunuh diri merupakan pembunuhan simbolik sebab adanya peristiwa identifikasi pada seseorang yang dibenci dengan membunuh dirinya sendiri, bunuh diri juga merupakan cara mengatasi berbagai kesulitan pribadi seperti kesepian, balas dendam, ketakutan, sakit fisik, berbuat dosa dan lain-lain.⁵⁷

Jadi, dapat disimpulkan bahwa bunuh diri disebabkan oleh rasa sakit psikologis yang tak tertahankan (*psychache*) yang ditunjukkan dalam jiwa dan pikiran seperti; kesedihan, rasa malu, bersalah, kesepian, penghinaan, kecemasan serta ketakutan.

9. Pengaruh Persepsi Bunuh Diri terhadap *Coping Stress* Remaja Akhir

Persepsi merupakan salah satu komponen psikologis penting bagi manusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala disekitarnya. Adanya tindakan penilaian dalam pola pikir ini membuat seseorang memiliki pandangan berbeda terkait suatu kasus atau kejadian yang terjadi. Dari suatu kejadian akan sangat mempengaruhi macam persepsi yang kemudian akan mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berperilaku terhadap sesuatu yang ada di lingkungannya.⁵⁸

Bunuh diri salah satunya yang menjadi menjadi isu kesehatan masyarakat serius saat ini. Banyak sudut pandang dan persepsi terkait kasus bunuh diri.

⁵⁶Shneidman, Edwin S., *Psychotherapy with Suicidal Patients* (Salt Lake City: International Psychotherapy Institute, 2018), 4-5.

⁵⁷Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 2-Kenakalan Remaja* (Jakarta: Rajawali Pers), 143.

⁵⁸Lesmana, Gusman, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Medan: UMSU Press, 2021), 169.

Persepsi negatif terhadap pelaku bunuh diri atau banyak masyarakat media sosial yang berpendapat bahwa bunuh diri menjadi indikator tingkat kesehatan mental masyarakat yang rendah. Stigma-stigma negatif dan opini yang beragam menyebabkan tembok pembatas yang tinggi terkait tingkat kesehatan mental masyarakat.⁵⁹

Secara teoritis, pembentukan persepsi bunuh diri melalui proses kognitif berupa seberapa banyak individu mengetahui hal mengenai bunuh diri, bagian afektif meliputi perasaan atau emosi apa yang didapat dan konatif yang mencakup tindakan seperti apa dalam menanggapi kejadian bunuh diri. Persepsi yang terbentuk inilah yang menjadi dasar perilaku koping terhadap bahaya yang mengancam kesehatan individu yaitu stres.⁶⁰

Dari sudut pandang psikologis, kemampuan untuk manajemen diri dalam hal yang berurusan dengan stres disebut *coping stress*. Koping juga melibatkan penilaian atau persepsi untuk merubah arti situasi hingga membuat situasi tersebut mudah dikelola.⁶¹ Adanya stimulus yang menimbulkan berbagai persepsi dalam memaknai kejadian bunuh diri di lingkungannya sebagai pedoman bagi individu khususnya remaja. Persepsi remaja secara kognitif mulai mencoba berfikir secara kritis serta terburu-buru dalam menilai atau menyimpulkan sesuatu.⁶² Koping dapat langsung merubah pandangan remaja terhadap tuntutan akademik dan sosial.

⁵⁹Kartikasari, Dewi Nur, dkk., *Kesehatan Mental* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), 71.

⁶⁰Yunita, Rizka, dkk., *Buku Ajar Psikoterapi Self Help Group Pada Keluarga Pasien Skizofrenia* (Pattalassang: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), 51.

⁶¹Robbins, Stephen P. & A. Judge, Timothy, *Organizational behavior-15th Edition* (New Jersey: Pearson Education Limited, 2013), 166.

⁶²Santrock, John W., *Op. Cit.*, 62.

Dalam kemampuan berpikir, pada tahap awal remaja mulai mencari nilai-nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya. Dan dalam masa ini remaja belum mampu mengontrol emosi sehingga perlu adanya proses *emotional-focused coping*, dimana remaja sering mengurung diri di kamar selama beberapa waktu untuk menenangkan pikiran dan perasaan.⁶³

Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual yang terbentuk. Namun, remaja ini cenderung lebih memikirkan diri sendiri daripada memperhatikan kepentingan orang lain (proses *problem-focused coping*.) Remaja akan bercerita pada keluarga dan sahabatnya dalam menyelesaikan masalahnya serta berusaha menyelidiki untuk mengetahui tindakan pencegahan, mengantisipasi, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasa.⁶⁴

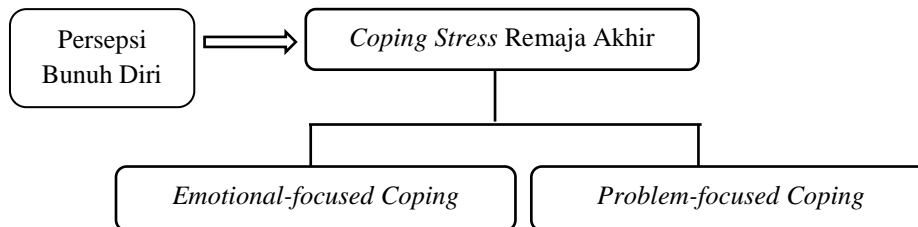
Remaja yang tidak dapat mengatasi rasa sakit secara emosional dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku berbahaya yang dapat merugikan diri sendiri meskipun tidak berniat untuk melakukan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, mereka harus mampu melepaskan diri dari tekanan supaya dapat memiliki kualitas hidup yang baik guna membangun remaja yang sehat, cerdas dan ceria.

⁶³*Ibid.*, 566.

⁶⁴*Ibid.*

B. KERANGKA BERPIKIR

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.⁶⁵ Berikut bagan kerangka pemikiran penelitian ini :



Gambar 2.1
Bagan Kerangka Berpikir

Perilaku bunuh diri akan menimbulkan stigma dimasyarakat. Salah satu faktor terbentuknya stigma yaitu persepsi seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku dan sikapnya.⁶⁶ Persepsi juga merupakan titik awal proses coping ketika individu menghadapi suatu masalah. Persepsi yang baik mengarahkan seseorang pada koordinasi positif dan pengobatan yang baik. Disisi lain, jika persepsi buruk menyebabkan orang mengalami *stress*.⁶⁷

Menurut Folkman, *stress* ialah gangguan tubuh dan pikiran yang disebabkan perubahan lingkungan dan tuntutan kehidupan sehingga perlu adanya *coping stress*.⁶⁸ Peneliti memilih dua *coping mekanisme* milik Lazarus dan Folkman karena strategi ini paling sederhana dan umum digunakan dalam pengelolaan *stress* serta dapat menurunkan tingkat keinginan bunuh diri (*suicidal ideation*).

Masalah yang dialami remaja pada saat ini merupakan *stress*. Ketika remaja sedang *stress*, mereka akan menunjukkan ciri-ciri seperti sering merasa sedih,

⁶⁵Sugiyono, *Op. Cit.*, 91.

⁶⁶Wandra, Shella A. & Alfianto, Ahmad G., *Merubah Stigma Sosial pada Seseorang dengan COVID-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)* (Malang: CV Literasi Nusantara Abadi, 2021), 10.

⁶⁷Broadbent E., et al., "The Brief Illness Perception Questionnaire", *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 631-637, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.10.020>.

⁶⁸Mashudi, Farid, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: Diva Press, 2012), 221.

cemas, putus asa, penurunan daya ingat, sulit tidur dan kehilangan nafsu makan, hilangnya motivasi & semangat dalam beraktivitas, mengurung diri di kamar dalam waktu lama untuk menenangkan pikiran dan perasaan, hingga munculnya keinginan bunuh diri.⁶⁹

Secara umum, percobaan bunuh diri disebabkan ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi situasi stres. Dalam kesehariannya remaja akan menghadapi banyak permasalahan baik dilingkungan akademik maupun sosial.⁷⁰ Kondisi tersebut mengarah pada remaja dan manajemen coping untuk menghadapi *stressor*.

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah perumusan jawaban sementara terhadap suatu masalah untuk mencari jawaban yang sebenarnya.⁷¹ Berdasarkan hasil kajian teori dan kerangka berpikir, maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H₀ : Tidak ada pengaruh persepsi bunuh diri terhadap *coping stress* remaja akhir di Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri.

H₁ : Adanya pengaruh persepsi bunuh diri terhadap *coping stress* remaja akhir di Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri.

⁶⁹Lumongga, Namora, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Penerbit KENCANA, 2019), 53.

⁷⁰Hastuti, Rahmah, et al., *Remaja Sejahtera, Remaja Nasionalis* (CV Andi Offset, 2021), 34-35.

⁷¹Sugiyono, *Op. Cit.*, 64.