

KOPI TIMES

Flow Versus Ancaman Bunuh Diri Gen Z

Selasa, 11 Juni 2024 - 18:00 | 51.30k

f Share

X Tweet

Share

Share



TIMESINDONESIA, YOGYAKARTA – Pada suatu kesempatan, mengikuti rapat koordinasi pembinaan kemahasiswaan di salah satu perguruan tinggi swasta ternama, Wakil Rektor mengungkapkan keresahan mengenai gejala bunuh diri gen Z mengalami peningkatan. Pejabat teras yang mengurus kemahasiswaan ini dalam sambutannya lebih jauh memaparkan pemicu gen Z bunuh diri bersumber dari beragam faktor penyebab.

Bunuh diri gen Z bisa berasal dari urusan menyangkut relasi antar pribadi. Seperti gara-gara dititipi ikan hias dan ternyata tak mampu memelihara dengan baik, berakibat ikan hias mati. Ikan hias kesayangan mati, membuat dirinya cemas akan disalahkan oleh teman pemilik ikan hias. Kecemasan yang dirasakannya membikin nekat bunuh diri. Barangkali dengan bunuh diri merupakan jalan keluar menyelesaikan masalah dengan teman.

Tidak hanya berhenti sampai di situ, Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan membeberkan kasus lain. Salah satu mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi papan atas di Indonesia, layak disebut sebagai mahasiswa cerdas dan berprestasi. Hambatan datang, ketika mahasiswa pintar ini mengerjakan skripsi. Rintangannya adalah setengah perjalanan mengerjakan skripsi, hardisk laptop rusak, berdampak seluruh file berisi data skripsi menjadi terhapus. Tak kuat menghadapi masalah file skripsi hilang, menjadi pemantik mahasiswa tersebut melakukan bunuh diri.

Cerita datang bukan hanya dari Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, cerita juga hadir dari kolega yang berprofesi psikolog Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Kolega bertugas di pinggiran kota, berada di wilayah transisi rural menuju urban. Psikolog ini menginformasikan fakta tentang kian hari semakin bertambah gen Z konsultasi ke poli psikologi di tempatnya bertugas.

Mereka bersedia konsultasi psikologi karena mengalami beragam persoalan pribadi berkaitan dengan proses belajar di sekolah maupun perguruan tinggi, broken home, broken hart dan tak kunjung memperoleh pekerjaan. Mengalami masalah ini, ada yang menemui jalan buntu untuk menyelesaikan masalah. Dalam kondisi psikologis begini, mulai berkembang keinginan mengatasi masalah melalui bunuh diri. Desakan dalam hati untuk melakukan bunuh diri terus membara. Suasana batin ini, memotivasi berkonsultasi pada psikolog Puskesmas agar hasrat bunuh diri bisa dihentikan.

Kasus terjadi di Puskesmas lain. Kolega berbeda mengisahkan pengalaman. Saat itu ada pasien gen Z berkonsultasi psikologi. Kolega menyerahkan konsultasi pada mahasiswa yang sedang praktek profesi psikolog. Pasien merasa nyaman berkonsultasi dengan mahasiswa tersebut.

Konseling dirasa cukup, mahasiswa meminta pasien pulang. Dampak dari kenyamanan selama konseling, pasien tidak mau pulang. Ingin lama-lama berada di Puskesmas. Bahkan keluarga yang mengantar ke Puskesmas ikut membujuk agar pasien pulang, tak bergeming, mahasiswa tetap berada di tempat.

Setelah lama bernegosiasi pasien mau pulang, syaratnya diantar mahasiswa yang melakukan konseling. Namun terjadi peristiwa tak terduga. Pasien loncat dari motor yang dikendarai oleh mahasiswa. Setelah loncat, pasien lari menuju tower listrik. Sampai di tower listrik, pasien naik. Di ketinggian tertentu, pasien menjatuhkan diri, akibatnya terluka dan nyawanya tak tertolong lagi.

Cerita yang diperoleh dari kolega. Pasien mengakhiri hidup dengan cara menjatuhkan diri tower disebabkan oleh depresi sebagai akibat tekanan hidup yang menindih. Pasien baru saja bersedih kehilangan ibu yang meninggal dunia menjadikan yatim piatu, karena bapak sudah lama mendahului berpulang. Perasaan sedih ini belum berakhir, masih ditambahi dirinya mengalami kecelakaan. Peristiwa kecelakaan membuat dia harus menanggung biaya besar. Atas ketidaksanggupan memenuhi biaya tak sedikit, semakin menambah beban berat hidupnya. Masalah yang mendera ini membikin dia depresi.

Agar kasus bunuh diri tidak menimpa gen Z lain memerlukan upaya pencegahan. Intervensi yang dapat dijalankan, sebagai tindakan preventif agar gen Z tidak melakukan bunuh diri saat mengalami masalah adalah menumbuhkan flow. Konsep mengenai flow merupakan bagian dari kajian psikologi positif dikembangkan oleh Csikzentmihalyi dan Nakamura (2014). Kedua ahli ini berlatar belakang profesor psikologi dari Claremont Graduate University.

Inti dari konsep flow berkaitan dengan autotelic activity bermanfaat mengantarkan individu menempuh jalan lurus menuju puncak pencapaian. Tentu saja untuk mendapatkan pencapaian setinggi-tingginya sesuai dengan keinginan tak mudah, acap kali menemui kesulitan seperti mendaki jalan terjal. Selama pergulatan secara konsisten mengatasi beragam rintangan dan pantang putus asa untuk mengatasi kesulitan yang terjadi, seseorang akan menemukan pengalaman bermakna. Wujud dari pengalaman bermakna adalah setelah seseorang bisa mengatasi kesulitan, berubah menjadi mutiara indah yang memancarkan kebahagiaan.

Realitas itu menjadikan flow merupakan pengalaman batin suka cita, membuat individu mampu merasakan kenikmatan, saat bertempur dengan berbagai kesulitan yang menyimpannya. Kenikmatan ini dapat dirasakan karena individu mengerahkan segala daya upaya, sumber daya dan keterampilan yang dimiliki untuk mengurai masalah menyimpannya (Arif, 2016).

Implementasi dari flow dapat diterapkan pada gen Z yang sedang dirundung masalah. Ketika gen Z mengalami masalah diperlukan bekal kemampuan psikologis untuk mengoptimalkan seluruh soft skills dan sumber daya yang dimilikinya demi mengatasi beragam kesulitan. Kemampuan psikologis ini mengantar dirinya berhasil mengatasi kesulitan, sehingga dapat meraih tujuan yang dikehendaki dalam hidupnya. Ketika gen Z sukses melepas jerat masalah dan mampu mencapai asa akan merasakan pengalaman suka cita.

Pemahaman lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis flow menjadi intervensi efektif mencegah bunuh diri gen Z dapat ditentukan oleh indikator atensi terpusat penuh untuk mengatasi kesulitan, penyatuan tindakan dan kesadaran saat mengalami masalah. Indikator yang lain adalah menstimulasi gen Z mempunyai tujuan hidup, bersedia menerima umpan balik, keterampilan tinggi mengerjakan tugas dan mengoptimalkan tantangan.

Indikator keterampilan psikologis itu yang menjadi bekal gen Z mampu mengatasi berbagai kesulitan yang menguatkan dirinya tidak akan bertindak bodoh melakukan bunuh diri. Gen Z lebih memilih jalur positif menuntaskan masalah, meski terasa berat. Karena dirinya sadar, keberhasilan mengatasi masalah dapat memetik buah suka cita. Kesadaran ini menjadi penanda dalam diri gen Z telah tumbuh flow Semoga!

**) Oleh : Dr. Hadi Suyono, S.Psi., M.Si., Direktur Clinic for Community Empowerment Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.*