

Kontribusi 2 Tipe Kepribadian *Big Five* (*Extraversion* dan *Conscientiousness*) Terhadap Munculnya Ide Bunuh Diri

Dwi Sandra Khoirun Nissa Damanik^{1*}, Nurmina²

^{1,2}Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: dwisandra2202@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi 2 tipe kepribadian *big five* (*extraversion* dan *conscientiousness*) terhadap munculnya ide bunuh diri. Penelitian ini menggunakan skala *Beck Scale For Suicide Ideation* (BSS) yang dikembangkan oleh Beck, Kovacs, Weissman (1979) dan skala kepribadian *Extraversion* dan *Conscientiousness* yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa (1994). Metode yang digunakan kuantitatif dengan jumlah responden 100 orang yang memiliki ide bunuh diri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, dan angket penelitian disebarkan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan teknik regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) *extraversion* berkontribusi negatif signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri dengan kontribusi sebesar 21,1%, (2) *conscientiousness* juga berkontribusi negatif signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri dengan kontribusi sebesar 1,3%, dan (3) terdapat kontribusi negatif dari kedua variabel tersebut secara bersama-sama terhadap munculnya ide bunuh diri sebesar 21,7%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat ide bunuh diri maka akan semakin tinggi tingkat kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* begitupun sebaliknya dibuktikan dengan H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata kunci: *extraversion*, *conscientiousness*, ide bunuh diri

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of two Big Five personality types (extraversion and conscientiousness) to the emergence of suicidal ideation. This study uses the Beck Scale for Suicide Ideation (BSS) developed by Beck, Kovacs, Weissman (1979) and the personality scales of Extraversion and Conscientiousness developed by McCrae and Costa (1994). The method used is quantitative with a total of 100 respondents who have suicidal ideation. The sampling technique used is non-probability sampling with a purposive sampling type, and the research questionnaire was distributed using a questionnaire. Data analysis used multiple regression analysis techniques. The results of this study indicate that (1) extraversion has a significant negative contribution to the emergence of suicidal ideation with a contribution of 21.1%, (2) conscientiousness also has a significant negative contribution to the emergence of suicidal ideation with a contribution of 1.3%, and (3) there is a negative contribution from both variables simultaneously to the emergence of suicidal ideation by 21.7%. This shows that the lower the level of suicidal ideation, the higher the level of extraversion and conscientiousness personality traits and vice versa, as evidenced by H_a being accepted and H_0 being rejected.

Keywords: *extraversion*, *conscientiousness*, *suicidal ideation*

PENDAHULUAN

Secara umum ide bunuh diri menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat karena dapat berkembang menjadi tindakan nyata yang berujung pada kematian. Bunuh diri saat ini menempati posisi sebagai penyebab kematian keempat secara global di kalangan usia muda, dengan lebih dari 700.000 kasus kematian akibat bunuh diri tercatat setiap tahunnya (World Health Organization, 2023). Di Indonesia sendiri, berdasarkan laporan Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) pada periode Januari hingga Agustus 2024, tercatat sebanyak 849 kasus bunuh diri. Walaupun penyebab pasti dari bunuh diri belum sepenuhnya dipahami, secara umum diyakini bahwa munculnya ide maupun tindakan bunuh diri merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan (Green et al., 2021).

Angka bunuh diri sendiri telah mencapai angka yang cukup tinggi baik di dunia, maupun secara spesifik di Indonesia itu sendiri. Kematian karena bunuh diri di dunia di antara orang-orang yang berusia 15-29 tahun dan di Indonesia dengan rata-rata terdapat 1 orang di usia 15-29 tahun yang meninggal akibat bunuh diri dalam setiap jamnya (Mutiarra & Ariana, 2022). Penelitian menunjukkan

bahwa meskipun angka bunuh diri lebih tinggi dilakukan oleh laki-laki, perempuan mengalami ide bunuh diri yang lebih besar dan tiga kali lebih mungkin untuk melakukan upaya bunuh diri dibanding laki-laki (Weiss et al., 2022). Hal ini didukung juga dengan penelitian yang mengemukakan bahwa laki-laki memang lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kematian akibat bunuh diri dibanding perempuan, namun perempuan lebih banyak melakukan percobaan bunuh diri dibanding laki-laki. Hedegaard, Curtin, dan Warner (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *Centers for Disease Control* (CDC) pada tahun 2020 melaporkan bahwa jumlah kasus bunuh diri berdasarkan usia pada perempuan telah mengalami peningkatan sebesar 55%.

Beck et al. (1979) menjelaskan bahwa individu yang mengalami ide bunuh diri adalah mereka yang memiliki keinginan serta rencana untuk mengakhiri hidup, namun belum pernah melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya. Secara logis, ide bunuh diri muncul lebih awal dibandingkan dengan tindakan atau upaya bunuh diri. Oleh karena itu, mengevaluasi adanya ide bunuh diri dianggap relevan dan penting sebagai indikator dalam memperkirakan potensi risiko bunuh diri di masa mendatang.

Kepribadian *extraversion* adalah aspek kepribadian yang mengevaluasi sejauh mana seseorang berinteraksi secara sosial, baik dari segi jumlah maupun intensitas hubungan interpersonal, tingkat aktivitas yang dimiliki, kebutuhan akan dukungan sosial, serta kemampuannya dalam merasakan kebahagiaan (Costa & McCrae, 1985; 1990; 1992 dalam Pervin & John, 2001). Dimensi ini menggambarkan seberapa besar ketertarikan dan kepuasan seseorang dalam menjalin hubungan sosial.

Menurut McCrae dan Costa (1994), kepribadian *conscientiousness* menggambarkan individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan impuls secara efektif. Ciri utama dari kepribadian ini terlihat melalui perilaku yang konsisten dan memiliki pengendalian diri yang baik. Individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung teratur, cermat, mematuhi aturan serta norma yang berlaku, dan menunjukkan kedisiplinan yang kuat. Mereka juga dikenal sebagai sosok yang ambisius, tekun, rajin, serta gigih dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kombinasi antara kepribadian *extraversion* dan kepribadian *conscientiousness* menciptakan individu yang tidak hanya mampu menjalin hubungan sosial yang baik tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengelola stres secara efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Segal et al. (2012) menunjukkan bahwa individu dengan kedua dimensi kepribadian ini cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan risiko pemikiran/ide bunuh diri yang lebih rendah. Dengan demikian, memahami bagaimana kedua tipe kepribadian ini berfungsi sebagai pelindung terhadap pemikiran bunuh diri sangat penting untuk merancang intervensi psikologis yang efektif bagi individu di berbagai tahap kehidupan, terutama pada dewasa awal ketika mereka menghadapi banyak perubahan dan tekanan. Sehingga peneliti tertarik meneliti mengenai “2 tipe kepribadian *big five* (*extraversion* dan *conscientiousness*) yang melindungi dari pemikiran bunuh diri”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan metode kuantitatif, yaitu pendekatan yang metode analisisnya pada data berupa angka dan terkumpul dengan langkah-langkah pengukuran dan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis statistika (Azwar, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *extraversion* dan *conscientiousness*, sementara variabel terikat nya yaitu ide bunuh diri. Populasi penelitian ini adalah secara umum. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *non probability* dengan jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 100 orang dengan kriteria tertentu.

Pada skala ide bunuh diri, peneliti menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Vyandri (2018) dengan 19 item, skala *extraversion* dan *conscientiousness* diadaptasi oleh Widyorini (2003) dengan 96 item. Peneliti menggunakan 3 pilihan jawaban pada respon yang diberikan, yaitu 1 (sering), 2 (jarang), 3 (tidak pernah). Dan peneliti juga menggunakan lima pilihan jawaban pada respon yang diberikan, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), 5 (sangat setuju). Nilai reliabilitas skala ide bunuh diri sebesar 0.961, skala *extraversion* sebesar 0.89 dan skala *conscientiousness* sebesar 0.90. teknik analisis yang digunakan ialah analisis regresi linear berganda dengan proses analisis data menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kuesioner penelitian diperoleh 100 responden remaja dan dewasa awal. Responden terdiri dari individu remaja akhir dan dewasa awal yang memiliki ide bunuh diri. Berdasarkan deskripsi subjek terdapat 69 orang (69%) adalah perempuan, sementara 31 orang (31%) merupakan laki-laki.

Tabel 1. Uji Normalitas

Asmp. Sig, (2-tailed)	Keterangan
.200	Normal

Merujuk pada tabel, diketahui nilai Asymp. Sig 0,200 > 0,05, artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p) linearity	Ket
X1 – Y	0,000	Linear
X2 - Y	0,000	Linear

Merujuk pada tabel, Sig. (p) sebesar 0,000 < 0,05. Artinya, variabel X dan Y memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3. Hasil Uji Mutikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Ket
X1	,337	2,970	Tidak terjadi mutikolinearitas
X2	,337	2,970	Tidak terjadi mutikolinearitas

Merujuk pada tabel, nilai *Tolerance* 0,337 > 0,1 pada variabel bebas X1 dan X2 dan nilai VIF 2,970 < 10 pada variabel X1 dan X2. Artinya, tidak terjadi mutikolinearitas terhadap variabel X1 dan X2.

Tabel 4. Hasil Uji Heterokestisitas

Variabel	Sig.	Ket
X1	,290	Tidak terjadi heterokestisitas
X2	,880	Tidak terjadi heterokestisitas

Merujuk pada tabel, nilai signifikansi untuk variabel X1 ialah 0,290 dan X2 ialah 0,880. Hasil menunjukkan nilai signifikansi >0,05 artinya data tidak menunjukkan adanya heterokestisitas dan dapat disimpulkan bahwa data bersifat homokedastisitas.

Tabel 5. Analisis Regresi Linear Berganda
Coefficientsa

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	3,335	,260			12,814	,000
Extraversion	-,211	,073	-,446		-2,883	,005
Conscientiousness	-,013	,084	-,023		-,151	,880

Merujuk pada tabel, dapat diperoleh persamaan regresi berganda yaitu:

$$Y = 3,335 - 0,211X_1 - 0,013X_2$$

Dari hasil tersebut terlihat bahwa nilai konstanta (α) sebesar 3,335. Terdapat nilai konstanta α sebesar 3,335 yang merupakan nilai *constant* ketika variabel ide bunuh diri tidak dipengaruhi oleh variabel lain seperti *extraversion* (X1) dan variabel *conscientiousness* (X2). Koefisien regresi (X1) bernilai positif (+) sebesar 0,211. Ini mengidentifikasi jika variabel *extraversion* (X1) meningkat maka variabel ide bunuh diri (Y) juga meningkat, begitu juga sebaliknya. Koefisien regresi (X2) juga bernilai positif (+) sebesar 0,013. Maka, variabel *conscientiousness* (X2) mengalami peningkatan maka variabel ide bunuh diri (Y) juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya.

Tabel 6. Hasil Uji F

Model	F	Sig.
Regression	13.431	.000

Merujuk pada tabel, signifikansi F adalah 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha yang ditetapkan (0,05). Hal ini mengidentifikasi kedua variabel bebas secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan pada variabel terikat. Maka, hipotesis terdapat kontribusi *extraversion* dan *conscientiousness* terhadap yang melindungi dari ide bunuh diri diterima.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary			
Model	R	R Square	Adjusted Square
1	.466	.217	.201

Berdasarkan hasil dari tabel tersebut, didapati *R Square* bernilai 0,217. Ini mengindikasikan variabel *extraversion* dan *conscientiousness* secara bersama menyumbang sebesar 21,7% terhadap variabelitas variabel terikat (Y), ide bunuh diri. Lainnya, sebesar 78,3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan pada model penelitian ini. Hasil dari uji koefisien determinasi ini menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan adanya kontribusi dari variabel independen lain yang mempengaruhi ide bunuh diri selain dari *extraversion* dan *conscientiousness*.

Penelitian ini bertujuan menilai kontribusi dua tipe kepribadian *big five* (*extraversion* dan *conscientiousness*) terhadap munculnya ide bunuh diri. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berperan penting dalam melindungi dari ide bunuh diri, sesuai dengan temuan Soltaninejad et al. (2014). Ini menegaskan bahwa kepribadian *Big Five*, khususnya *conscientiousness* dan *extraversion*, memiliki hubungan signifikan dengan tingkat ide bunuh diri pada remaja, di mana kedua dimensi ini berperan sebagai faktor protektif yang mengurangi kecenderungan berpikir untuk bunuh diri.

Secara teori, kontribusi dari *extraversion* terhadap yang melindungi dari ide bunuh diri cenderung memiliki karakteristik introvert, kurang aktif dalam bersosialisasi, dan kurang mengekspresikan emosi positif. Penelitian terdahulu mendukung bahwa *extraversion* berperan sebagai faktor protektif terhadap ide bunuh diri. Mulyana et al. (2014) dalam penelitiannya pada remaja di Surabaya menemukan bahwa *extraversion* memiliki skor *suicide ideation* yang rendah, artinya individu dengan kepribadian *extraversion* cenderung lebih jarang mengalami pikiran bunuh diri. Hal ini disebabkan karena individu ekstrovert biasanya memiliki energi sosial yang tinggi, mudah bergaul, dan cenderung melihat situasi secara positif, sehingga mereka lebih mampu mengatasi stres dan tekanan psikologis (McCrae & Costa dalam Feist et al., 2017).

Conscientiousness berkontribusi negatif dengan pelindung dari ide bunuh diri. Meskipun sumbangan yang didapatkan relatif kecil, tetapi *conscientiousness* tetap berkontribusi terhadap yang melindungi dari ide bunuh diri. Sejalan dengan penelitian menurut Chioqueta dan Stiles (2005) menemukan bahwa *conscientiousness* adalah salah satu dimensi kepribadian yang paling konsisten berhubungan negatif dengan ide bunuh diri. Mulyana et al. (2021) juga mendukung bahwa kepribadian *conscientiousness* berperan sebagai faktor pelindung karena individu dengan karakteristik ini cenderung berhati-hati, dapat diandalkan, dan terorganisir, sehingga mampu menghambat perilaku impulsif yang berisiko. Dengan demikian, meskipun rendahnya *conscientiousness* dapat menjadi risiko, faktor eksternal dan keterlibatan dalam aktivitas bermakna dapat berperan sebagai mekanisme kompensasi yang melindungi individu dari munculnya ide bunuh diri.

Cohen & Wills (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* atau penyangga terhadap tekanan psikologis, termasuk ide bunuh diri. Hasil studi oleh Olatunji et al. (2020) menunjukkan bahwa peningkatan dukungan keluarga secara signifikan memprediksi penurunan ide bunuh diri. Menurut Lai & Ma (2016), keluarga yang berfungsi sebagai sumber utama dukungan sosial memiliki kaitan dengan ide bunuh diri. Keterlibatan aktif dari keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan praktis dapat membantu individu untuk mengatasi masalah dan tekanan hidup. Dukungan sosial dari keluarga lebih berisiko menyebabkan perilaku bunuh diri

dibandingkan dukungan sosial dari teman (Gonçalves et al., 2014). Tingginya korelasi dukungan keluarga dibandingkan dukungan yang lainnya karena konstruksi dukungan keluarga yang lebih bertahan lama dan konsisten (Tabaac et al., 2016).

Implikasi dari penelitian mengenai kontribusi dua tipe kepribadian Big Five, yaitu *extraversion* dan *conscientiousness*, terhadap perlindungan dari ide bunuh diri sangat penting untuk dipertimbangkan dalam pengembangan program pencegahan dan intervensi psikologis. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kedua tipe kepribadian ini berperan signifikan dalam mengurangi risiko ide bunuh diri, maka upaya peningkatan kualitas kedua aspek kepribadian tersebut dapat menjadi fokus utama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian 2 tipe kepribadian *extraversion* dan *conscientiousness* memberikan kontribusi negatif yang signifikan terhadap perlindungan dari ide bunuh diri. Artinya, semakin tinggi tingkat *extraversion* dan *conscientiousness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk mengalami ide bunuh diri. Kedua dimensi kepribadian ini berperan sebagai faktor protektif psikologis, yang membantu individu dalam mengelola tekanan, menjalin relasi sosial yang sehat, serta mempertahankan kontrol diri dan orientasi hidup yang lebih positif.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar upaya pencegahan bunuh diri tidak hanya berfokus pada penanganan krisis psikologis, tetapi juga mencakup penguatan aspek kepribadian, khususnya dalam meningkatkan sikap ekstravert (seperti membangun hubungan sosial yang sehat dan ekspresi emosi positif) serta mengembangkan *conscientiousness* (seperti meningkatkan tanggung jawab diri, perencanaan hidup, dan kontrol diri). Institusi pendidikan dan tenaga konselor diharapkan dapat mengembangkan program pelatihan atau layanan konseling berbasis kepribadian guna meningkatkan faktor protektif ini sejak dini. Selain itu, penelitian lanjutan dengan cakupan populasi yang lebih luas dan pendekatan longitudinal juga disarankan untuk memperkuat bukti empiris terkait peran kepribadian dalam pencegahan ide bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1283–1291.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 I(2), 310–357.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2017). *Teori kepribadian (edisi 8)*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J., & Freitas, P. (2014). Suicide ideation in higher education students: Influence of social support. *Atencion Primaria*, 46(S5), 88–91.
- Kesuma, V. M., Atmodiwirjo, E. T., & Idulfilastri, R. M. (2021). Pengujian struktur faktor pada konstruk Beck Scale for Suicide Ideation dengan Individu dewasa awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 549.
- Lai, C. C. W., & Ma, C. M. S. (2016). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health Psychology Open*, 3(2), 1–11.
- McCrae, R. J. (1992). *An Introduction to the Five-Factor Model and Its Application*.

- Mulyana, F. I., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Perbedaan suicide ideation pada remaja ditinjau dari big five personality traits. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 50-62.
- Mutiara, N. A., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 548–554. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34594>
- Olatunji, O. A., Idemudia, E. S., & Olawa, B. D. (2020). Family support, self- efficacy and suicidal ideation at emerging adulthood: a mediation analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 920-931.
- Segal, D.L., Marty, M.A., Meyer, W.J., & Coolidge, F.L. (2012). Personality, suicidal ideation, and reasons for living among older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 67(2). 159–166.
- Soltaninejad, A., Fathi-Ashtiani, A., Ahmadi, K., Sadat Mirsharafoddini, H., Nikmorad, A., & Pilevarzadeh, M. (2014). Personality factors underlying suicidal behavior among military youth. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 16(4).
- Tabaac, A. R., Perrin, P. B., & Rabinovitch, A. E. (2016). The relationship between social support and suicide risk in a national sample of ethnically diverse sexual minority women. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*. 20(2), 116-126.
- Weiss, S. J., Simeonova, D. I., Koleva, H., Muzik, M., Clark, K. D., Ozerdem, A., Cooper, B., & Ammerman, R. T. (2022). Potential paths to suicidal ideation and suicide attempts among high-risk women. *Journal of Psychiatric Research*, 155, 493–500. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.09.033>
- Widyorini, E. Kristiana; Roswita, MY 2003. Adaptasi Inventori Kepribadian Neurotism Extraversion Openess Personality Inventory Revised (NEO PI R).
- World Health Organization. (2023). Suicide. Diunduh dari: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/suicide>