

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bunuh diri menjadi salah satu masalah serius dalam bidang kesehatan sekaligus salah satu penyebab utama kematian di seluruh belahan dunia (Díaz-Oliván et al., 2021). Bunuh diri merupakan kematian yang disebabkan oleh perilaku membahayakan diri sendiri yang bertujuan untuk mengakhiri hidup (Klonsky et al., 2016). WHO (2021) pada tahun 2019 melaporkan bahwa sekitar 703.000 orang meninggal akibat bunuh diri, yang berarti setiap harinya terdapat lebih dari 1.900 orang memilih untuk mengakhiri hidupnya. Indonesia tercatat menyumbang 6.544 kematian karena bunuh diri pada tahun yang sama (WHO, 2021). Tampak bahwa fenomena memilukan ini menjadi salah satu masalah global yang memerlukan perhatian bersama.

Bukan hanya di dunia, bunuh diri pun menjadi problematika di Indonesia. Dalam sebuah profil statistik bunuh diri yang dikompilasi oleh Onie et al. (2024), diketahui bahwa metode bunuh diri yang paling umum dilakukan adalah menggantung diri dan meracuni diri, proporsi bunuh diri laki-laki 2 kali lebih banyak dari perempuan, serta tingkat bunuh diri di pedesaan 4.47 kali lebih tinggi dibandingkan di perkotaan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 melaporkan bahwa terdapat 0.25% penduduk umur ≥ 15 tahun yang mempunyai pikiran mengakhiri hidup di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi menurut provinsi secara berurutan berada di Papua Tengah (1.64%), Papua Barat (0.57%), Kalimantan Timur (0.50%), Jawa Barat (0.45%), dan DKI Jakarta (0.44%) (Kemenkes BKPK, 2023). Menurut laporan Onie et al. (2024), banyaknya kasus bunuh diri yang tidak dilaporkan di Indonesia membuka kemungkinan adanya lebih banyak insiden yang terjadi di realita. Pengkajian lebih dalam tentang bunuh diri dalam lingkup nasional karena itu masih sangat diperlukan.

Salah satu poin penting dari data-data tentang bunuh diri adalah kalangan muda yang menjadi populasi paling rentan. Pernyataan WHO (2021) bahwa bunuh diri paling banyak terjadi pada mereka yang berumur 15-29

tahun, terkonfirmasi dalam data SKI (Kemenkes BKPK, 2023) yang mencatat bahwa kelompok umur 15-24 tahun di Indonesia memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup yang paling tinggi. Lalu, riset Kaligis et al. (2021) membuktikan pula bahwa pemikiran untuk melakukan bunuh diri dialami oleh sekitar 50% partisipan di Indonesia dengan usia transisional, yaitu 16-24 tahun. Rentang usia tersebut ditandai dengan masa-masa pendidikan dan pembangunan karier, sehingga mahasiswa menjadi salah satu populasi yang termasuk ke dalam populasi berisiko tersebut (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Hal ini tervalidasi dari kasus-kasus bunuh diri mahasiswa yang tersorot media. Di Kota Bandung, pada tahun 2021, seorang mahasiswa S2 Teknik Sipil ITB yang tengah menyusun tesis diberitakan bunuh diri di indekosnya (Maulana, 2021). Di tahun yang sama, ada pula berita bunuh diri di kamar indekos yang dilakukan mahasiswa semester akhir jurusan Sastra Jerman Unpad (Suhendi, 2021). Insiden menyedihkan serupa ditemukan juga di Kabupaten Kuningan, pada tahun 2021 terdapat mahasiswa yang mengakhiri nyawa dengan menggantung diri di rumahnya (Kurniawan, 2021), lalu belum lama ini kasus yang sama terjadi juga pada mahasiswa asal Kuningan yang berkuliah di luar kota pada tahun 2023 (Almutaqin, 2023). Kasus-kasus memilukan tersebut hanyalah beberapa yang berhasil terdokumentasikan terjadi di sekitar daerah Jawa Barat.

Insiden bunuh diri umumnya tidak serta merta terjadi, melainkan terdapat indikasi-indikasi lain yang mendahuluinya. Terlaksananya bunuh diri biasanya diawali oleh ide bunuh diri (Booniam, 2020), yang meliputi upaya memikirkan, mempertimbangkan, atau merencanakan bunuh diri (Klonsky et al., 2016). Ide bunuh diri (*suicidal ideation*) dianggap menjadi prekursor atau faktor prediktif yang dapat berkembang menjadi percobaan bunuh diri (*suicide attempt*) sampai perilaku bunuh diri yang aktual (Karisma & Fridari, 2021; Wu et al., 2021). Oleh karena itu, untuk menanggulangi angka kematian karena bunuh diri, langkah rasional yang dapat diupayakan adalah dengan menekan ide bunuh diri agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih mengkhawatirkan. Dengan cara ini, bunuh diri ini bisa diatasi sejak dini untuk mencegah kematian (Lázaro-Pérez et al., 2023).

Tingkat kematian yang tinggi dari bunuh diri pada kalangan muda menjadi salah satu alasan memahami ide bunuh diri menjadi hal yang krusial (Wu et al., 2021). Pada mahasiswa, bunuh diri nampaknya digunakan sebagai pereda masalah. Sebagaimana yang ditunjukkan Wu et al. (2021), 61,4% mahasiswa menganggap bunuh diri sebagai cara untuk mengakhiri atau menghindari masalah. Selain itu, ada pula hasil penelitian dari 12 negara muslim yang menunjukkan bahwa 22% mahasiswa melaporkan ide bunuh diri, 8,6% melaporkan percobaan bunuh diri, dan Indonesia menjadi salah satu negara dengan prevalensi ide bunuh diri yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun (Eskin et al., 2018). Menurut penelitian Peltzer et al. (2017), persentase ide bunuh diri mahasiswa di negara ASEAN secara keseluruhan berada pada angka 11,7%, yang lebih tinggi dibanding presentasi percobaan bunuh diri pada angka 2,4%. Dari penelitian yang sama, diketahui pula bahwa terdapat 6,9% mahasiswa di Indonesia yang berjuang melawan ide bunuh diri (Peltzer et al., 2017). Angka-angka ini menekankan betapa pentingnya menjangkau mereka yang tengah berjuang melawan ide bunuh diri demi menghalau eskalasi angka bunuh diri pada populasi mahasiswa.

Tidak dapat dipungkiri, ide bunuh diri merupakan potensi ancaman yang dialami individu secara internal, sehingga bersifat laten atau terpendam. Meskipun begitu, keberadaan ide bunuh diri (*suicidal ideation*) lebih umum daripada upaya bunuh diri (*suicide attempts*) dan kematian akibat bunuh diri (*suicide deaths*). Jobes & Joiner (2019) pun menganalogikan fenomena ini sebagai sebuah gunung es. Kematian dan upaya bunuh diri menjadi bagian puncak yang hanya menampakkan bagian kecil dari keseluruhan masalah, sebab di bawah permukaan air terdapat proporsi individu dengan ide bunuh diri yang lebih masif (Jobes & Joiner, 2019). Maknanya, ada lebih banyak generasi muda yang mungkin mengalami ide bunuh diri dalam diam. Meskipun tidak semua anak muda yang memiliki keinginan bunuh diri akan membahayakan diri mereka berdasarkan ide tersebut, setiap laporan pemikiran bunuh diri harus ditanggapi dengan serius (EL-Matury & Besral, 2021). Upaya untuk menghalau ide bunuh diri dengan demikian memerlukan perhatian bersama.

Ide bunuh diri disinyalir dapat menarget mahasiswa tanpa memandang lama pendidikan. Tidak ditemukan perbedaan kemungkinan memiliki ide

bunuh diri antara mereka yang baru masuk universitas dengan mereka yang sudah bertahun-tahun berkuliah (Lázaro-Pérez et al., 2023). Namun, dari penelitian Atqiya & Coralia (2023) ditemukan bahwa persentase risiko ide bunuh diri pada 89 mahasiswa di Bandung jika dilihat dari tingkat studinya adalah 9,33% pada tingkat pertama, 9% pada tingkat kedua, 11,14% pada tingkat ketiga, dan 13,20% pada tingkat keempat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai kalangan muda di Indonesia yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki kemungkinan mengembangkan ide bunuh diri, dan upaya untuk mengatasinya perlu diimplementasikan sepanjang proses belajar-mengajar di universitas.

Alasan di balik ancaman ide bunuh diri pada mahasiswa adalah tantangan dari peran yang harus mereka hadapi pada masa-masa transformatif ini. Mahasiswa yang umumnya berusia 18-25 tahun termasuk dalam kelompok usia transisi yang menurut Arnett (2000) merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa atau *emerging adulthood*, yang dicirikan oleh ketidakstabilan, perubahan, dan eksplorasi. Periode ini menuntut individu untuk mengeksplorasi identitas yang mereka inginkan dan gaya hidup yang mereka adopsi (Santrock, 2010). Meskipun periode emas ini membuka peluang menuju pengembangan diri, beragam tuntutan yang perlu dipenuhi mahasiswa untuk mengejar kehidupan yang diharapkan dapat pula berperan sebagai ancaman bagi kesejahteraan mereka. Tuntutan untuk hidup independen dan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan hidup, misalnya hidup sendiri, mengatur pengeluaran sendiri, dan beradaptasi dengan studi atau lingkungan baru, dapat menjadi faktor pencetus permasalahan kesehatan mental pada masa transisi (Kaligis et al., 2021).

Kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa di masa transisional dapat memicu kombinasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya pemikiran bunuh diri. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari aspek individual, sosial, maupun kultural (EL-Matury & Besral, 2021; Li et al., 2019). Dari sisi psikologis, mahasiswa yang memiliki depresi, kecemasan, dan stres lebih besar kemungkinannya untuk memiliki ide bunuh diri (EL-Matury & Besral, 2021). Di samping itu, masalah akademik seperti stres ujian, kesulitan belajar, dan banyaknya tugas dapat pula meningkatkan risiko ide

bunuh diri pada mahasiswa (Kaligis et al., 2021). Tantangan unik bagi mahasiswa yang melaksanakan perkuliahan dalam perantauan (Salsabhilla & Panjaitan, 2019), dan mahasiswa yang tengah disibukkan dengan tugas akhir (Wusqa & Novitayani, 2022) juga dapat memicu tumbuhnya keinginan mengakhiri hidup.

Selain pencapaian akademik, poin penting lain dalam masa perkuliahan adalah pengembangan hubungan interpersonal. Selama periode ini, mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi secara intensif dengan teman sebaya dan dosen, selain dengan orang tua atau keluarga (Sun, 2023). Berbagai konsekuensi yang tidak diharapkan dapat dialami mahasiswa jika terdapat ketidakpuasan dalam jalinan interpersonal dengan orang-orang di sekitarnya. Sebagaimana EL-Matury & Besral (2021) menyatakan bahwa dukungan dari lingkungan sosial yang rendah dapat memengaruhi keinginan bunuh diri pada mahasiswa.

Faktanya, perasaan gagal dalam perkuliahan, konflik interpersonal, dan kurangnya keterhubungan dengan orang lain dapat menumbuhkan persepsi bahwa mahasiswa adalah beban (Hill et al., 2019). Hal-hal tersebut adalah pemicu *perceived burdensomeness*, faktor risiko ide bunuh diri yang ditandai persepsi bahwa individu adalah beban bagi orang lain (Joiner, 2005). *Perceived burdensomeness* termasuk salah satu variabel yang dapat mendorong seseorang memiliki ide bunuh diri menurut *Interpersonal-Psychological Theory of Suicide* (IPTs) yang memandang bahwa bunuh diri terjadi karena faktor-faktor yang menyangkut hubungan interpersonal (Joiner, 2005).

Dari banyak penelitian, *perceived burdensomeness* ditemukan sebagai salah satu faktor risiko yang kuat dan konsisten dalam memprediksi ide bunuh diri (Pérez et al., 2023; Van Orden et al., 2006, 2012; Wetherall et al., 2021; Wong et al., 2011). Bahkan *perceived burdensomeness* terbukti lebih kuat memprediksi ide bunuh diri daripada *thwarted belongingness* (persepsi terputus dari orang sekitar) yang sering disandingkan bersama di dalam penelitian tentang ide bunuh diri (De Beurs et al., 2019; Espinosa-Salido et al., 2021; Kolnogorova et al., 2021; Ma et al., 2016). Pengkajian *perceived burdensomeness* sudah dilakukan baik pada sampel mahasiswa maupun pasien psikiatri, dan hasilnya *perceived burdensomeness* memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap ide bunuh diri (Cero et al., 2015). Dengan begitu, semakin mahasiswa merasa seolah menjadi beban bagi orang-orang di sekitarnya, semakin tinggi kerentanannya terhadap ide bunuh diri.

Di Indonesia, sebagian kecil riset telah dilakukan untuk mendalami *perceived burdensomeness* yang dikaitkan dengan ide bunuh diri, meskipun masih sangat sedikit. Dari riset Harahap & Amalia (2021) terhadap lansia berusia di atas 60 tahun, ditemukan bahwa *perceived burdensomeness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ide bunuh diri. Sebaliknya, *perceived burdensomeness* tidak terbukti memberi pengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri pada studi Hariyono (2019) terhadap masyarakat Kabupaten Gunungkidul. Hasil yang cenderung belum konsisten ini mungkin disebabkan masih minimnya upaya pengkajian *perceived burdensomeness*, terutama yang dilakukan pada populasi mahasiswa.

Bertentangan dengan *perceived burdensomeness* yang cenderung mendorong ide bunuh diri, terdapat variabel psikologis lain yang memiliki potensi dalam melindungi individu dari ide bunuh diri, yaitu *mattering*. *Mattering* sebagai perasaan bahwa individu signifikan bagi orang lain, nyatanya dapat menjadi salah satu faktor protektif bagi ide bunuh diri (Elliott et al., 2005; Milner et al., 2016; Prihadi et al., 2020). *Mattering* dianggap sebagai elemen inti dari diri dan identitas yang sangat relevan selama masa transisi (Flett & Zangeneh, 2020), sehingga perasaan memiliki peran penting bagi kehidupan orang lain bisa menjadi bentuk dukungan vital untuk mahasiswa yang tengah menapaki masa-masa transisi menuju kehidupan dewasa. Sebagaimana adanya, masa perkuliahan tidak hanya menjadi masa pengembangan diri secara akademis, namun juga masa penajakan dan penjalinan relasi. Di masa ini, mahasiswa berupaya untuk terhubung dengan satu sama lain, dengan kehidupan kampus, dan dengan komunitas yang lebih luas, untuk satu alasan besar: mereka memiliki kebutuhan untuk merasa signifikan (Flett et al., 2019).

Flett et al. (2019) juga menyatakan bahwa *mattering* adalah pusat kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa, sehingga mereka yang merasa tidak diperhatikan, tidak dipedulikan, dan tidak diandalkan oleh orang-orang di sekitarnya akan rentan terhadap berbagai tindakan destruktif, salah satunya

yang paling parah adalah bunuh diri. Hal ini menunjukkan pentingnya peran *mattering* bagi mahasiswa dalam menghalau ide bunuh diri. Eksplorasi Prihadi et al. (2020) pada mahasiswa di Malaysia dan Indonesia juga menyimpulkan bahwa *mattering* terbukti dapat mengurangi risiko ide bunuh diri, secara lebih spesifik melalui peningkatan *self-esteem* dan penurunan depresi. Maka dari itu, terdapat peluang bahwa semakin seseorang merasa berarti bagi sekitarnya, akan semakin rendah kemungkinan ia mengembangkan ide bunuh diri.

Selain itu, *mattering* juga diketahui memiliki pengaruh terhadap *perceived burdensomeness*. Melalui penelitian yang dilakukan Chelmardi et al. (2018) terhadap mahasiswa Iran, didapatkan kesimpulan bahwa *mattering* memiliki pengaruh langsung dengan variabel kebutuhan interpersonal yang salah satunya adalah *perceived burdensomeness*. Dadfar et al. (2021) berpendapat bahwa keberadaan *mattering* dapat berdampak pada *perceived burdensomeness*. Kemudian, Drabenstott (2018) juga melakukan kajian literatur yang menjelaskan bahwa *mattering* tidak lain adalah determinan dari *perceived burdensomeness*. Meskipun demikian, penelitian tentang *mattering* dan *perceived burdensomeness* sejauh ini masih belum banyak mewarnai literatur psikologi.

Namun ditemukan bahwa *mattering* telah mendapatkan sebagian kecil perhatian di Indonesia. Dibuktikan dengan adanya penelitian terhadap 277 dewasa muda berusia 18-25 tahun yang menyimpulkan bahwa persepsi dianggap penting bagi teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan kesepian (Christina & Helsa, 2022). Yeoh et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa tidak mampu mengerjakan tugasnya dengan baik ditambah tidak percaya bahwa mereka penting bagi universitas cenderung menunda-nunda tugas mereka, terlepas mereka menganggap tugas itu berharga atau tidak. Riset-riset ini mendukung pentingnya *mattering* dalam kehidupan mahasiswa. Namun, belum terdapat penelitian yang mengeksplorasi pengaruh *mattering* terhadap ide bunuh diri terutama pada mahasiswa di Indonesia.

Penelitian seputar bunuh diri di Indonesia masih terbilang minim. Onie (2022) menyatakan pentingnya menggali topik ini terutama dalam konteks provinsi, untuk melihat aspek kontekstual yang mungkin berbeda-beda pada setiap daerah. Dalam penelitian ini, Jawa barat dipilih sebagai target penelitian,

karena daerah tersebut termasuk dalam lima besar provinsi dengan pemikiran bunuh diri tertinggi di Indonesia menurut SKI (Kemenkes BKPK, 2023). Selain itu, Jawa Barat juga menempati posisi pertama sebagai daerah dengan perguruan tinggi terbanyak, yaitu berjumlah 388 unit (Annur, 2022). Dengan begitu, terdapat kesempatan besar untuk melakukan penelitian seputar bunuh diri dengan subjek mahasiswa di Jawa Barat. Hal tersebut penting untuk dilakukan, mengingat belum terdapat riset seputar bunuh diri yang didedikasikan khusus untuk mendalami provinsi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk memusatkan perhatian terkait ide bunuh diri dan upaya penanganannya pada populasi mahasiswa di Jawa Barat.

Kemudian, pendalaman hubungan *mattering*, *perceived burdensomeness*, dan ide bunuh diri masih sangat dibutuhkan. Karena belum terdapat studi yang benar-benar membuktikan dinamika ketiga variabel ini pada populasi mahasiswa di Jawa Barat, khususnya yang melibatkan peran *perceived burdensomeness* sebagai mediator. Penelitian Prihadi et al. (2020) yang melibatkan mahasiswa Indonesia memang mendalami pengaruh *mattering* terhadap *suicidal ideation*, tetapi fokusnya pada *self-esteem* dan depresi sebagai mediator. Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk melihat apakah *perceived burdensomeness* juga dapat berperan sebagai variabel yang menjembatani pengaruh protektif *mattering* terhadap *suicidal ideation*. Sebagaimana yang direkomendasikan oleh Drabentstott (2018), hal ini penting untuk dilakukan sebagai upaya integrasi *mattering* dalam teori IPTS. Dengan kata lain sebagai pembuktian peran protektif *mattering* untuk mencegah bunuh diri dalam kacamata teori IPTS yang lebih menyoroti aspek-aspek interpersonal.

Selain itu, penelitian yang berusaha menyoroti upaya protektif melawan ide bunuh diri ini dapat menjadi aset penting bagi universitas untuk turut berperan menjaga kesejahteraan psikologis para mahasiswanya. Li et al. (2019) mendorong pengkajian lebih dalam terhadap *perceived burdensomeness* sebagai variabel penting di masa perkuliahan, yang dapat ditargetkan oleh praktisi maupun penyelenggara pendidikan untuk mencegah dan mengurangi bunuh diri pada populasi mahasiswa. Di sisi lain, Flett et al. (2019) juga

mendorong upaya untuk terus membuktikan kebermanfaatan *matterring* bagi kalangan mahasiswa, dan mempromosikannya di lingkungan kampus. Pengkajian ini harapannya dapat mendorong universitas untuk lebih vokal dalam membuat kebijakan atau kegiatan yang memproteksi mahasiswa dari bunuh diri, seperti dalam bentuk penyediaan informasi yang memadai, skrining untuk deteksi dini, pelatihan konselor sebaya dan pendidik kesehatan, serta kegiatan seminar untuk mencegah keinginan bunuh diri pada mahasiswa (EL-Maturity & Besral, 2021). Fondasi dari upaya-upaya ini adalah pengkajian tiga variabel yang esensial, yaitu *matterring*, *perceived burdensomeness*, dan ide bunuh diri.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat banyak potensi positif yang dapat dicapai dalam rangka penanggulangan bunuh diri di kalangan mahasiswa melalui pendalaman dinamika pengaruh *matterring*, *perceived burdensomeness*, dan ide bunuh diri. Riset-riset yang dikembangkan sebelumnya memberi harapan bahwa *matterring* dapat memengaruhi berkurangnya ide bunuh diri melalui *perceived burdensomeness* sebagai mediator. Untuk bisa membuktikan asumsi tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *matterring* terhadap ide bunuh diri yang dimediasi oleh *perceived burdensomeness* pada kalangan mahasiswa di Jawa Barat.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang berusaha untuk dijawab melalui penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *matterring* terhadap ide bunuh diri yang dimediasi *perceived burdensomeness* pada mahasiswa di Jawa Barat?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *matterring* terhadap ide bunuh diri yang dimediasi *perceived burdensomeness* pada mahasiswa di Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam keilmuan psikologi, khususnya psikologi klinis dan sosial mengenai fenomena bunuh diri dan upaya pencegahannya pada mahasiswa di Jawa Barat.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi sebagai salah satu sumber teoritis untuk pengembangan penelitian ke depannya. Terutama mengenai pengaruh *mattering* terhadap ide bunuh diri yang dimediasi *perceived burdensomeness* pada mahasiswa di Jawa Barat.
- b. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman untuk mencegah ide bunuh diri melalui aspek-aspek interpersonal, terutama yang melibatkan rasa keberartian dan persepsi beban yang dievaluasi berdasarkan relasi bersama orang lain.
- c. Bagi perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi fondasi perancangan program dan kebijakan yang mempromosikan penanggulangan bunuh diri di kalangan mahasiswa melalui optimalisasi aspek-aspek interpersonal yang dikaji dalam penelitian ini.
- d. Bagi pihak profesional (psikolog, psikiater, tenaga pendidik, dan lembaga-lembaga yang bergerak dalam bidang psikologi), penelitian ini diharapkan dapat menyediakan bukti empiris dalam perancangan intervensi pencegahan bunuh diri berdasarkan *mattering* dan *perceived burdensomeness*.
- e. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memahami dan mencegah ide bunuh diri dengan menciptakan ruang lingkup yang nyaman untuk satu sama lain.