

Faktor Risiko Terjadinya Perilaku Bunuh Diri pada Remaja: Sebuah Kajian Literatur

Jesicha Ramadhani Puteri Hardinata*, ulfa masfufah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: Jesicha.rph@gmail.com

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. One aspect of development in adolescents is socio-emotional. If teenagers do not adapt to the changes that occur, they will have difficulty making choices, so when faced with problems, teenagers are unable to solve them. This article uses a research design that uses a literature review method from journal articles. The object of this research is the risk factors for suicidal behavior experienced by adolescents. The literature review was carried out from national journal articles. Searching for journal articles published in the 2018-2023 period using Google Scholar with several keywords, filtering was carried out using several criteria, namely articles showing a match with teenage suicidal behavior, the presence of suicidal behavior described in the article, and showing the underlying factors. Adolescents have suicidal behavior. Based on the results of literature studies, it is known that the risk factors for suicidal behavior in adolescents consist of three main factors: family, peers, and psychology. Low parental attention contributes to the risk of suicidal behavior in adolescents. Peer relationships and psychological factors such as mental disorders also play an important role.

Keywords: suicide; risk factor; adolescent

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanan menuju dewasa. Salah satu aspek perkembangan pada remaja, yaitu sosio-emosional. Jika remaja tidak berhasil beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, remaja akan mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan sehingga ketika menghadapi permasalahan remaja tidak mampu untuk menyelesaikannya. Artikel ini menggunakan desain penelitian yang digunakan adalah metode kajian literatur (*literature review*) dari artikel jurnal. Objek penelitian ini adalah faktor-faktor risiko perilaku bunuh diri yang dialami oleh remaja. *Literature review* dilakukan berasal dari artikel jurnal nasional. Pencarian artikel jurnal yang digunakan terbit pada rentan tahun 2018-2023 menggunakan Google Scholar dengan beberapa kata kunci, dilakukan penyaringan dengan beberapa kriteria, yakni artikel menunjukkan kecocokan dengan perilaku bunuh diri remaja, adanya perilaku bunuh diri yang dijelaskan pada artikel, dan menunjukkan faktor yang mendasari remaja memiliki perilaku bunuh diri. Berdasarkan hasil studi literatur, diketahui bahwa faktor risiko terjadinya perilaku bunuh diri pada remaja terdiri dari tiga faktor utama, yaitu keluarga, teman sebaya, dan psikologis. Perhatian orang tua yang rendah, berkontribusi terhadap risiko perilaku bunuh diri pada remaja. Hubungan teman sebaya dan faktor psikologis seperti gangguan mental juga memainkan peran penting.

Kata kunci: bunuh diri; faktor risiko; remaja

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi berbagai proses perkembangan, termasuk perkembangan emosi. Selanjutnya, remaja harus memiliki kemampuan untuk bernavigasi melalui berbagai tahapan perkembangan yang mereka hadapi (Pertwi & Wardani, 2019). Remaja yang memiliki kapasitas untuk mengelola tekanan secara efektif dalam skenario konflik cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang positif. Sebaliknya, jika remaja gagal menyesuaikan diri secara efektif dengan proses transisi, mereka mungkin menghadapi tantangan dalam pengambilan keputusan. Akibatnya, ketika dihadapkan pada kesulitan,

remaja mungkin mengalami rasa tidak berdaya, tidak efektif, dan putus asa karena ketidakmampuan mereka untuk menyelesaikan masalah tersebut. Munculnya ide-ide negatif atau merugikan dapat menyebabkan konsekuensi yang parah, terutama ketika pikiran-pikiran ini terus berlanjut dan meningkat hingga mengarah ke bunuh diri.

Data dari World Health Organization (WHO) (2023) diketahui bahwa bunuh diri menempati urutan keempat penyebab kematian paling umum di antara individu berusia 15 hingga 19 tahun. WHO melaporkan perkiraan angka kematian akibat bunuh diri global tahunan sekitar 800.000 orang. Prevalensi bunuh diri cenderung lebih menonjol di kalangan individu dalam kelompok usia yang lebih muda. Negara-negara di Asia Tenggara dengan angka bunuh diri per 100.000 orang tertinggi adalah sebagai berikut: Thailand (12,9), Singapura (7,9), Vietnam (7,0), Malaysia (6,2), Indonesia (3,7), dan Filipina (3,7). Faktor risiko yang terkait dengan variabilitas pameran bunuh diri, karena kejadian bunuh diri sering terjadi secara impulsif selama periode krisis, di mana individu mengalami penurunan kapasitas untuk mengelola tekanan hidup secara efektif. Faktor-faktor seperti pengalaman putusnya hubungan asmara, dampak faktor lingkungan, manifestasi emosi ketidakberdayaan, tantangan dalam pengejaran skolastik, dan kesulitan keluarga seperti perceraian dan kehilangan secara signifikan terkait dengan timbulnya kecenderungan bunuh diri (WHO, 2023).

Bunuh diri adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor, di mana individu terlibat dalam perilaku yang dimaksudkan untuk melukai diri mereka sendiri dengan tujuan akhir mengakhiri hidup mereka sendiri. Berbagai faktor berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri, dengan Rutter dan Behrendt mengidentifikasi empat faktor risiko psikososial yang signifikan untuk bunuh diri pada remaja: ketidakberdayaan, permusuhan, konsep diri negatif, dan isolasi (Wahyudi & Burnamajaya, 2020). Mengingat kemungkinan seorang pasien terlibat dalam menyakiti diri sendiri yang menyebabkan kematian, sangat penting untuk mengakui tiga manifestasi perilaku bunuh diri yang berbeda, khususnya pikiran untuk bunuh diri, ancaman bunuh diri, upaya bunuh diri, dan bunuh diri. Ide bunuh diri mengacu pada kontemplasi atau keasyikan individu dengan kemungkinan sengaja mengakhiri hidup mereka sendiri. Manifestasi ide bunuh diri merupakan indikasi eksplisit atau implisit oleh individu niat mereka untuk mengakhiri hidup mereka sendiri. Upaya bunuh diri mengacu pada tindakan individu yang disengaja diarahkan pada diri sendiri, dengan potensi mengakibatkan kematian jika intervensi tidak dilaksanakan (Wahyudi & Burnamajaya, 2020).

Studi yang dilakukan pada sekelompok siswa berusia 15 hingga 17 tahun yang bersekolah di SMA/SMK Makassar. Dengan menggunakan kombinasi wawancara, kuesioner, dan teknik observasi, data dikumpulkan untuk penelitian ini. Studi ini mengidentifikasi tiga tantangan yang dihadapi oleh remaja yang ingin bunuh diri, khususnya depresi, persepsi diri yang menyimpang, dan dinamika keluarga. Keadaan depresi yang mereka alami adalah hasil dari pertemuan emosi yang mencakup penyesalan, kemarahan, rasa tidak memiliki tujuan, dan perasaan tidak dihargai. Remaja yang memiliki konsep diri yang tidak akurat dapat mengalami perasaan tidak diinginkan, kurang dihargai, dan merasakan kurangnya kasih sayang dari orang lain. Perceraian dan perselisihan keluarga, di samping harapan orang tua yang ditempatkan pada remaja, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap dinamika dan hubungan keluarga (Mallo & Ronda, 2009).

Tujuan artikel ini adalah untuk menyelidiki berbagai faktor yang berkontribusi terhadap manifestasi kecenderungan bunuh diri selama masa transisi remaja. Artikel ini

memiliki potensi untuk menawarkan keuntungan teoretis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini berpotensi untuk menyebarluaskan pengetahuan kepada masyarakat umum mengenai berbagai faktor risiko yang terkait dengan timbulnya kecenderungan bunuh diri pada remaja. Selain itu, ini dapat berfungsi sebagai sumber daya yang berharga untuk penyelidikan di masa depan yang menggali bidang penelitian yang lebih komprehensif. Keuntungan praktis dari intervensi ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat, terutama dengan membantu orang tua dan remaja dalam mengidentifikasi dan secara proaktif mengatasi potensi risiko yang terkait dengan perilaku bunuh diri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang menggunakan metodologi *literature review*, khususnya dengan pendekatan interpretatif. Strategi ini melibatkan pemanfaatan data sekunder, seperti makalah atau sumber perpustakaan, untuk menemukan penelitian yang ada yang mengusulkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Fokus penelitian ini berkaitan dengan variabel risiko yang berhubungan dengan perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Tinjauan literatur dilakukan dengan menggunakan artikel yang bersumber dari jurnal nasional. Pencarian artikel jurnal yang digunakan terbit pada rentan tahun 2018-2023 menggunakan kata kunci “Faktor bunuh diri pada remaja”, “ide bunuh diri remaja”, “depresi remaja”, “perkembangan remaja”, “dukungan ide bunuh diri remaja”, dan “bullying pada remaja” yang diidentifikasi berdasarkan relevansi isi jurnal dan topik penelitian.

Data yang digunakan penelitian ini diperoleh dari penelitian-penelitian terdahulu atau yang sudah dilakukan. Pencarian artikel menggunakan Google Scholar dengan beberapa kata kunci, diperoleh sebanyak 25 artikel yang relevan dengan topik penelitian ini. Kemudian dilakukan penyaringan dengan beberapa kriteria, yakni artikel menunjukkan kecocokan dengan perilaku bunuh diri remaja, adanya perilaku bunuh diri yang dijelaskan pada artikel, dan menunjukkan faktor yang mendasari remaja memiliki perilaku bunuh diri. Pada tahap ini penulis membaca artikel dengan seksama sehingga menemukan 5 artikel yang cocok dengan topik. Tahap ini dilakukan untuk memfokuskan data dengan topik pembahasan pada artikel ini. Peneliti menganalisis dan mengurai sesuai pokok topik yang dibahas dan diurutkan untuk mempermudah penulis dalam memasukkan data pada artikel ini. Pada tahap terakhir dilakukan penarikan kesimpulan dari 5 artikel untuk dikaitkan satu sama lainnya dan keseluruhan jawaban hanya terfokus pada rumusan masalah yang ada.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Tobing & Mandasari, 2020	Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja	Penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif, sampel adalah siswa siswi SMAN X di Jakarta dengan jumlah 247, alat ukur yang digunakan <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI) dan <i>Modifed Scale for Suicide Ideation</i> (MSSI).	Berdasarkan hasil analisis pada remaja di SMAN X Jakarta pada 247 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMAN X Jakarta.
Wahyudi & Burnamajaya, 2020	Konsep Diri Ketidakberdayaan Berhubungan dengan Risiko Bunuh Diri pada Remaja yang Mengalami <i>Bullying</i>	Penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross-sectional study</i> , sampel penelitian ini berjumlah 183 responden, pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Dari penelitian yang dilakukan hasil yang di dapat bahwa ada hubungan antara konsep diri dan ketidakberdayaan dengan risiko bunuh diri pada remaja yang mengalami <i>bullying</i> di SMA Negeri dan Kota Bogor.
Pertiwi & Wardani, 2019	Harga Diri Remaja dan Pola Asuh Orang Tua sebagai Faktor Protektif Ide Bunuh Diri	Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelatif, responden sejumlah 322 remaja SMA. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner.	Terdapat hubungan yang kuat dan arah negatif antara harga diri dengan ide bunuh diri, serta terdapat hubungan yang sedang dan arah negatif antara pola asuh orang tua dengan ide bunuh diri.
Aulia dkk., 2020	Faktor Psikologi sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri pada Remaja di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu	Desain penelitian menggunakan analitik korelasi, sampel 365 remaja dengan <i>proposional random sampling</i> .	Sebagian besar remaja memiliki ide bunuh diri yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dengan ide bunuh diri.
Yanzami & Widyatuti, 2021	<i>Bullying</i> Berhubungan dengan Risiko Bunuh Diri pada Remaja	220 responden dengan tingkat pendidikan SMP, SMA/SMK. Menggunakan <i>Bullying Participant Behavior Qustionnaire</i> untuk mengukur kejadian <i>bullying</i> dan <i>Columbia Suicide Severity</i> untuk mengukur risiko bunuh diri.	Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara korban <i>bullying</i> dengan risiko bunuh diri pada remaja.

Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa faktor risiko terjadinya perilaku bunuh diri pada remaja terdapat tiga faktor utama, yaitu keluarga, teman sebaya, dan psikologis. Faktor keluarga bisa berupa pola asuh orang tua yang salah, faktor teman sebaya biasanya dikarenakan penolakan atau *bullying*, sedangkan faktor psikologi berupa gangguan mental seperti depresi.

3.2 Pembahasan

Penelitian variabel risiko yang terkait dengan perilaku bunuh diri pada remaja telah menghasilkan penemuan yang signifikan. Studi ini mengidentifikasi tiga komponen utama, yaitu keluarga, teman sebaya, dan psikologi, sebagai elemen yang berpengaruh. Aspek-aspek yang disebutkan di atas didukung oleh berbagai penelitian, di mana faktor-faktor yang berhubungan dengan keluarga telah diperiksa. Misalnya, satu studi yang dilakukan oleh Alvarez-Subiela et al. (2022) mengungkapkan korelasi positif antara berkurangnya perhatian atau kurangnya perhatian orang tua dan peningkatan insiden upaya bunuh diri di kalangan remaja yang bergulat dengan masalah kesehatan mental. Studi ini menyoroti pentingnya keterlibatan orang tua dan perhatian dalam mengurangi kecenderungan bunuh diri pada remaja. Menurut Pertiwi dan Wardani (2019), temuan penelitian ini sejalan dengan pernyataan Potts dan Mandleco tentang kategorisasi peran orang tua bagi remaja. Peran-peran ini diklasifikasikan ke dalam empat model pengasuhan yang berbeda, yaitu *Authoritarian*, *Authoritative*, *Permissive*, dan *Uninvolved*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Wardani (2019), mereka yang dibesarkan dengan gaya pengasuhan otoritatif menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk bunuh diri. Sebaliknya, mereka yang dibesarkan dalam gaya pengasuhan otoriter cenderung memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap ide bunuh diri. Selain itu, sejumlah penyelidikan ilmiah telah menjelaskan korelasi konstruktif antara perselisihan keluarga dan kecenderungan bunuh diri di antara individu dalam tahap perkembangan remaja (Eslava et al., 2023). Ada korelasi positif antara peningkatan tingkat konflik keluarga dan kecenderungan kecenderungan bunuh diri pada remaja.

Dampak pengaruh teman sebaya terhadap faktor risiko yang terkait dengan perilaku bunuh diri di kalangan remaja telah dipelajari secara ekstensif. Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti penolakan teman sebaya, contoh intimidasi, dan isolasi sosial secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kemungkinan mengalami pikiran untuk bunuh diri dan terlibat dalam upaya bunuh diri. *Bullying* mengacu pada terjadinya tindakan termasuk serangan fisik atau verbal, serta contoh penghinaan dan intimidasi, diarahkan pada individu. Tindakan intimidasi telah ditemukan untuk menimbulkan perasaan khawatir dan takut di kalangan remaja, yang menyebabkan konsekuensi negatif seperti penurunan harga diri, isolasi sosial yang tinggi, dan penarikan diri dari interaksi sosial (Wahyudi & Burnamajaya, 2020). Sejalan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Williams dkk., (2018) yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami penolakan teman sebaya lebih cenderung menunjukkan perilaku bunuh diri dibandingkan remaja yang merasa diterima oleh teman sebaya. Remaja yang mengalami perilaku bunuh diri cenderung memiliki teman sebaya yang juga menunjukkan perilaku serupa. Hal ini menunjukkan adanya proses sosialisasi langsung di antara teman sebaya remaja untuk perilaku eksternalisasi, termasuk kecenderungan bunuh diri (Crudgington dkk., 2023).

Faktor psikologis juga berkontribusi terhadap risiko perilaku bunuh diri pada remaja. Gangguan kesehatan mental, terutama depresi dan kecemasan sangat terkait dengan peningkatan risiko ide dan upaya bunuh diri. Johnson dkk., (2020) menemukan bahwa remaja yang didiagnosis dengan depresi lebih dari tiga kali, lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku bunuh diri dibandingkan dengan teman-teman mereka yang tidak depresi. Konsisten dengan temuan penyelidikan empiris ini, terdapat korelasi yang kuat antara depresi dan kecenderungan bunuh diri. Pengalaman depresi seringkali dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya. Keadaan depresi yang dialami orang adalah hasil dari pertemuan emosi termasuk rasa bersalah, murka, rasa tanpa tujuan, dan sensasi yang tidak diinginkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dan Burnamajaya (2020), selama fase transisi yang ditandai dengan kemajuan yang tidak pasti, remaja rentan menghadapi stres, yang dapat bermanifestasi sebagai depresi dan, dalam kasus yang parah, kecenderungan untuk bunuh diri (Aulia dkk., 2020). Oleh karena itu, Remaja dengan masalah kesehatan mental lebih rentan terhadap pikiran dan perilaku bunuh diri, terutama bila digabungkan dengan risiko lainnya (Bilsen, 2018). Memahami pengaruh psikologis ini sangat penting dalam mengidentifikasi dan mendukung remaja yang berisiko bunuh diri.

4. Simpulan

Sebagai kesimpulan, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang faktor risiko terjadinya bunuh diri pada remaja. Faktor utama yang diketahui dalam penelitian ini adalah keluarga, teman sebaya, dan psikologis. Ketiga faktor tersebut telah terbukti memengaruhi perilaku bunuh diri pada remaja. Perhatian orang tua yang rendah, pengasuhan yang tidak memadai dan dinamika keluarga telah terbukti berkontribusi terhadap risiko perilaku bunuh diri pada remaja. Hubungan teman sebaya dan faktor psikologis seperti gangguan mental juga memainkan peran penting. Memahami pengaruh ini sangat penting untuk mengembangkan strategi dan intervensi pencegahan yang efektif. Dengan mengatasi faktor-faktor ini secara komprehensif, kita dapat bekerja untuk mengurangi risiko perilaku bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Keterlibatan orang tua dan lingkungan terdekat dalam mengatasi situasi bunuh diri remaja merupakan hal yang sangat penting. Remaja yang menunjukkan ketidakstabilan emosi dapat menemukan diri mereka dalam keadaan rentan ketika dihadapkan dengan konflik, merasakan kurangnya dukungan dan kasih sayang dari orang lain di sekitar mereka. Akibatnya, orang-orang ini mungkin mengalami rasa tidak berdaya, mengarahkan mereka untuk merenungkan atau akhirnya terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri.

Daftar Rujukan

- Alvarez-Subiela, X., Castellano-Tejedor, C., Villar-Cabeza, F., Vila-Grifoll, M., & Palao-Vidal, D. (2022). Family factors related to suicidal behavior in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9892. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169892>
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2020). Faktor psikologi sebagai risiko utama ide bunuh diri pada remaja di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11, 48–52.
- Bilsen, J. (2018). Suicide and Youth: Risk Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00540>
- Crudgington, H., Wilson, E., Copeland, M., Morgan, C., & Knowles, G. (2023). Peer-friendship networks and self-injurious thoughts and behaviors in adolescence: A systematic review of sociometric school-based studies that use social network analysis. *Adolescent Research Review*, 8(1), 21–43. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00196-3>
- Eslava, D., Martínez-Vispo, C., Villanueva-Blasco, V. J., Errasti, J. M., & Al-Halabi, S. (2023). Family conflict and suicidal behaviour in adolescence: The mediating role of the assertive interpersonal schema. *Sustainability*, 15(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/su15065149>
- Johnson, J., Corker, C., & O'connor, D. B. (2020). Burnout in psychological therapists: A cross-sectional study investigating the role of supervisory relationship quality. *Clinical Psychologist*, 24(3), 223–235. <https://doi.org/10.1111/cp.12206>
- Mallo, H., & Ronda, D. (2009). Analisis faktor penyebab utama kecenderungan bunuh diri di kalangan remaja yang berusia 15-17 tahun di makasar.
- Pertiwi, N. F., & Wardani, I. Y. (2019). Harga diri remaja dan pola asuh orang tua sebagai faktor protektif ide bunuh diri. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 301–310.
- Tobing, D. L., & Mandasari, L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1).
- Wahyudi, U., & Burnamajaya, B. (2020). Konsep diri dan ketidakberdayaan berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja yang mengalami bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 1–8.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- World Health Organization. (2023). Suicide. Diunduh dari: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/suicide>
- Yanzami, U. M., & Widyatuti, W. (2021). Bullying berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 253–264.