



## HUBUNGAN TINDAKAN BUNUH DIRI DENGAN KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA

### *Relationship Between Suicide And Mental Health In Indonesia*

Putri Suryani Puspita Dewi<sup>1</sup>, Mutiara Annisa<sup>2</sup>, Meta Zulyati Oktora\*<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Baiturrahmah

\*E-mail: [metazulyantioktora@fk.unbrah.ac.id](mailto:metazulyantioktora@fk.unbrah.ac.id)

#### **Abstract**

*Introduction: Suicide is one of the causes of death that often occurs in individuals who have mental disorders. Suicide can start from depression that occurs in the sufferer. Spiritual aspects are often associated with preventing suicidal behavior. Several related studies have explained how spiritual support can reduce levels of depression in individuals. Method: This literature review aims to determine the role of spirituality in influencing the risk of suicidal behavior in adults. Writing this journal uses a literature study approach originating from a database, namely Google Scholar using keywords. Filtered 159,320 journals and managed to find 14 related journals. Using inclusion criteria which include literature sources taken from 2018 to 2023, using Indonesian, appropriateness of writing keywords, relevance of literature writing results to the discussion raised. Results: Mental health problems such as depression which cause the risk of suicide can be overcome with psychosocial and religious interventions in order to create good coping in solving individual problems. Several interventions provided to treat individuals with mental health problems who are at high risk of suicidal behavior include the Social Spiritual Group (SSG) which can be applied to health services (Forrester-Jones, Dietzfelbinger, Stedman, & Richmond, 2018). Psychosocial support also often helps reduce patients' depressive symptoms and possible risk of suicide, and has been shown to improve psychological well-being. Conclusion: Suicide attempts often occur, both among teenagers, adults and the elderly. This behavior is not only increasing sharply in Indonesia, but almost throughout the world. Before taking action on a cooperative patient, do not deny that there has been a suicide attempt. However, the client speaks slowly and finds it difficult to start a conversation. Clients also do not understand the coping patterns that can be applied when clients face a problem.*

**Keywords:** relationships, actions, suicide, mental health, Indonesia.

#### **Abstrak**

Pendahuluan: Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian yang kerap terjadi pada individu yang memiliki masalah gangguan mental. Bunuh diri dapat berawal dari depresi yang terjadi dalam diri penderita. Aspek spiritual seringkali dihubungkan dengan pencegahan perilaku bunuh diri. Beberapa penelitian terkait telah menjelaskan bagaimana dukungan spiritual dapat mengurangi tingkat depresi pada individu. Metode: *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran spiritual dalam mempengaruhi resiko perilaku bunuh diri pada orang dewasa. Penulisan jurnal ini menggunakan pendekatan studi literatur yang berasal dari database, yaitu Google Cendekia (*Google Scholar*) dengan menggunakan kata kunci. Menyaring dari 159.320 jurnal dan berhasil mendapatkan 14 jurnal terkait. Menggunakan kriteria inklusi yang mencakup sumber literatur yang diambil mulai tahun 2018 sampai dengan 2023,

menggunakan bahasa Indonesia, kesesuaian kata kunci penulisan, keterkaitan hasil penulisan literatur dengan pembahasan yang diangkat. Hasil: Masalah kesehatan mental seperti halnya depresi yang menyebabkan resiko tindakan bunuh diri ini dapat diatasi dengan intervensi berupa psikososial dan religious agar dapat memunculkan *copying* yang baik dalam menyelesaikan permasalahan individu. Beberapa intervensi yang diberikan dalam menangani individu dengan beberapa permasalahan kesehatan mental yang sangat beresiko terhadap perilaku bunuh diri tersebut diantaranya *Social Spiritual Group* (SSG) yang dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan (Forrester-Jones, Dietzfelbinger, Stedman, & Richmond, 2018). Dukungan psikososial juga kerap membantu mengurangi gejala depresi pasien dan kemungkinan risiko bunuh diri, serta terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesimpulan: Perilaku percobaan bunuh diri sering terjadi, baik di kalangan remaja, dewasa, ataupun lansia. Perilaku ini tidak hanya meningkat tajam di Indonesia saja, akan tetapi hampir seluruh dunia. Sebelum dilakukan tindakan pada pasien kooperatif, tidak menyangkal adanya percobaan bunuh diri. Akan tetapi klien bicara lambat dan sulit memulai pembicaraan. Klien juga belum paham dengan pola koping yang dapat diterapkan ketika klien menghadapi suatu masalah.

**Kata kunci:** hubungan, tindakan, bunuh diri, kesehatan mental, Indonesia.

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019), kematian akibat bunuh diri ini memiliki jumlah mendekati 800.000 orang setiap tahunnya, yang dapat disimpulkan bahwa ada 1 kematian setiap 40 detik. Menurut data yang didapatkan dari *sample registration sample* (SRS, 2016 dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, n.d.) ditemukan bahwa angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia berjumlah 1.800 kasus per tahun, dengan persentase 75% di usia produktif, yakni usia 15 hingga 64 tahun(5)

Kesehatan jiwa menjadi hal yang saat ini menjadi perhatian oleh Pemerintah Indonesia. Hal ini telah nampak dengan dikeluarkannya UU No.18 Tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa yang didefinisikan sebagai suatu upaya kesehatan jiwa merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan / atau masyarakat (6). Pemerintah juga mulai menjalankan berbagai program yang dinilai dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental di Indonesia, contohnya seperti pengadaan hotline kesehatan jiwa dari kementerian kesehatan (kemenkes) (3).

Permasalahan terkait kesehatan jiwa ini tentunya juga menjadi perhatian Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Berdasar pada berita dari kompas.com pada tanggal 22 September 2019 terkait “Kesehatan Jiwa, Remaja “Galau” Perlu Mendapat Pendampingan” HIMPSI berpartisipasi atau terlibat dalam kegiatan diskusi publik dengan tema “Promosi Kesehatan Jiwa dan Pencegahan Bunuh Diri” yang digelar oleh Badan Kesehatan Jiwa Indonesia (Bakeswa Indonesia) bersama GE Volunteers dan Kopi Panas Foundation (3).

Diskusi ini menjadikan generasi milenial sebagai sasaran kegiatan serta mengangkat kampanye “Remaja Peduli Kesehatan Mental” yang bertujuan untuk menggalang dukungan bagi penggiat kesehatan jiwa untuk dapat saling terhubung dan berkolaborasi guna meningkatkan mutu kesehatan jiwa di Indonesia. Secara lingkup global, permasalahan kesehatan mental ini juga menjadi keprihatinan bagi WHO, yakni dilansir pada website WHO disebutkan bahwa WHO melihat ada

kesenjangan antara orang yang membutuhkan perawatan dan mereka yang memiliki akses ke perawatan tetap besar, sehingga pada tahun 2019, WHO meluncurkan semacam suatu program WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023) untuk memastikan akses ke perawatan berkualitas dan terjangkau untuk kondisi kesehatan mental di 12 negara prioritas untuk 100 juta lebih banyak orang (3).

Bunuh diri merupakan tindakan agresif merusak diri sendiri dan dapat mengakhiri kehidupan. Perilaku bunuh diri pada seseorang disebabkan karena stress tinggi dan kegagalan mekanisme koping dalam mengatasi masalah (Keliat & Akemat, 2009 dalam Damaiyanti, 2014). Semakin hari semakin banyak anak muda memilih mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan terdapat 800 ribu orang yang tercatat melakukan bunuh diri tiap tahunnya dan sebagian kasus terjadi di kalangan anak muda.

Di Korea Selatan, angka bunuh diri menempati ranking tertinggi ke-10 di dunia. Setelah lansia, anak usia sekolah berada di peringkat kedua kasus bunuh diri (CNN Indonesia, 2019). Pada tahun 2019, ada 13.799 orang bunuh diri. Jumlah ini naik dibandingkan tahun 2018 yang capai 13.670 orang. ini membuat rata-rata ada 37,8 orang meninggal setiap hari karena bunuh diri di Korea Selatan (Yonhap, 2020). Menurut Riskesdas (2013), pada sampel populasi usia 15 tahun keatas sebanyak 722.329, prevalensi keinginan bunuh diri sebesar 0,8% pada laki-laki dan 0,6% pada perempuan. Maraknya kejadian bunuh diri saat ini banyak mendominasi pemberitaan di media masa, bahkan dibandingkan tahun sebelumnya, jumlah kasus bunuh diri tahun 2019 lalu, meningkat hingga 50 persen (Mustofa, 2020) (2).

Banyak penelitian yang menemukan pengaruh dukungan sosial atau jaringan dukungan sosial pada kesehatan jiwa dan perannya sebagai moderator atau prediktor perilaku bunuh diri (Bouteyre, Maurel & Bernard, 2006; Gonçalves, Sequeira, Duarte, & Freitas, 2014). Persepsi dukungan sosial dan ikatan yang terbangun diantara individu dan sistem sosial dapat menolong adaptasi terhadap situasi stres (Gonçalves, Sequeira, Duarte, & Freitas, 2014). Mahasiswa dengan jaringan dukungan sosial cukup akan lebih mudah dalam mengembangkan strategi koping terhadap situasi yang tidak bersahabat. Di sisi lain, lemahnya dukungan sosial/keluarga seringkali diasumsikan sebagai faktor risiko lebih tingginya perilaku bunuh diri (Walsh & Eggert, 2007; Gonçalves, Sequeira, Duarte, & Freitas, 2014). Dukungan sosial selain sebagai faktor protektif diri, dukungan sosial juga dapat menjadi sumber koping yang dapat membuat mahasiswa merasa lebih berarti, disayangi, dan diperhatikan oleh orang di sekitarnya (Triana, 2018) (4).

## **METODE**

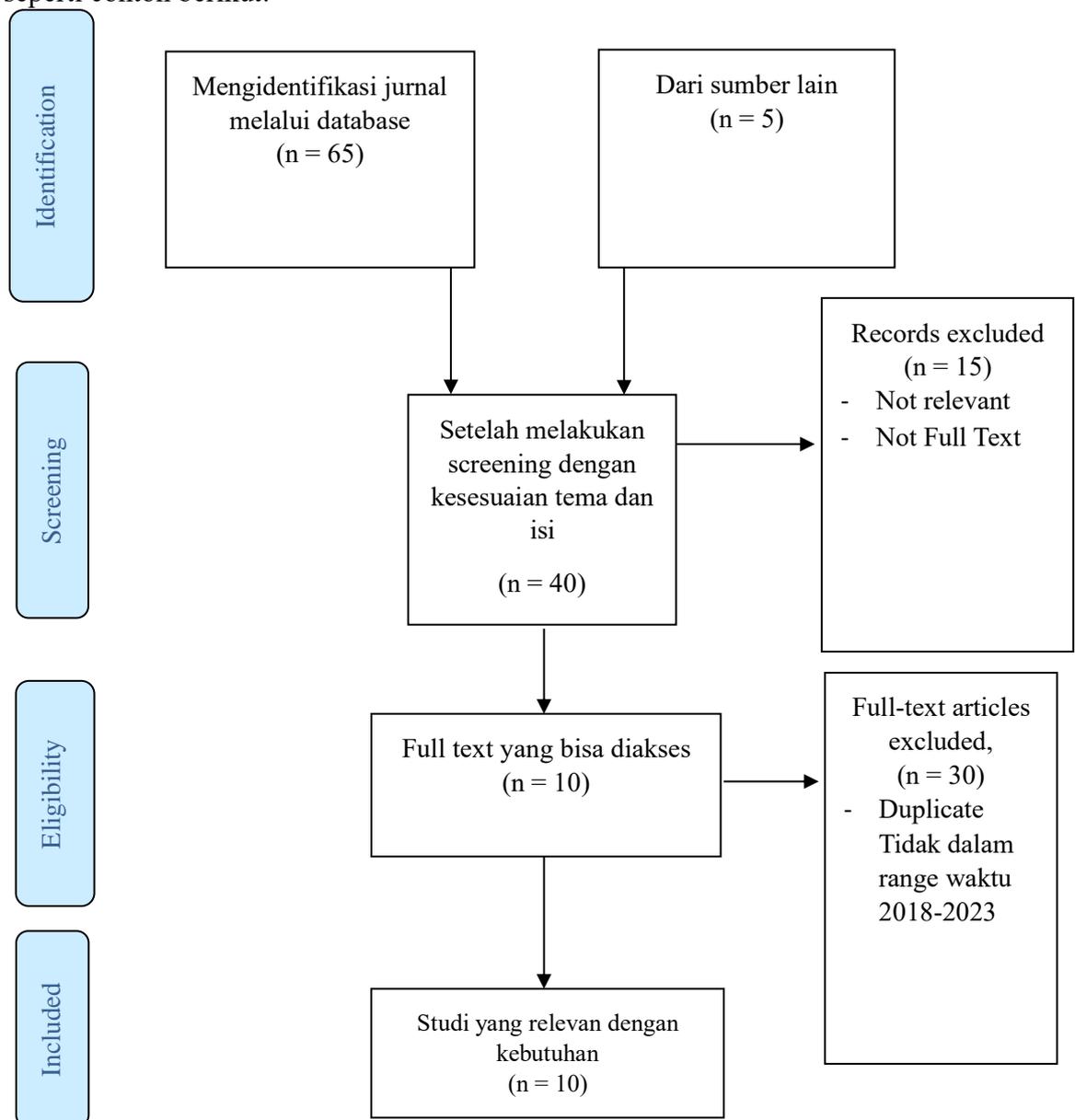
Studi literatur (*literature review*) merupakan cara yang digunakan dalam mengumpulkan data dan sumber-sumber yang terkait dengan topik/ tema yang akan dibahas dalam suatu penulisan (8). Sumber-sumber yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini berasal dari 14 artikel ilmiah dengan menggunakan database yakni Google Cendekia (*Google Scholar*). Kata kunci (*keywords*) yang digunakan dalam pencarian literatur yang terkait topik ini ialah hubungan, bunuh, diri, dengan, Kesehatan, mental, dan Indonesia.

Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur adalah kegiatan dalam mengumpulkan data pustaka, membaca, mencatat dan mengelola sumber yang didapat menjadi sebuah tulisan (Zed, 2008:3 dalam Nursalam 2016) (7). Penggunaan data dalam penulisan *literature review* ini berasal dari konsep-konsep

teori penelitian yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan dengan menyaring 159.320 sumber literatur menjadi 14 literatur terkait yang menjadi pembahasan dalam penulisan *literature review*. Terdapat kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam menyaring literatur yang sesuai dengan topik yang diambil. Adapun kriteria yang ditentukan adalah sumber literatur yang diambil mulai tahun 2018 hingga 2023 menggunakan Bahasa Indonesia, kesesuaian kata kunci penulisan, dan keterkaitan hasil penulisan literatur dengan pembahasan yang diangkat.

### Seleksi Studi

Hasil seleksi studi dapat digambarkan dalam diagram alir (*flow diagram*) seperti contoh berikut:



**HASIL**

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Pada Siswa Dengan Masalah Psikososial Yang Berisiko Bunuh Diri	Candra Aprilia, 2020	Desain penelitian menggunakan quasi experimental- pretest-posttest with control group design dengan sampel berjumlah 30 siswa untuk kelompok intervensi dan 30 siswa untuk kelompok kontrol. teknik pengambilan sampel secara purposive sampling.	Uji statistik yang digunakan adalah uji chi square, uji wilcoxon dan uji mann whitney. Hasil terdapat penurunan masalah psikososial (0.000) dengan risiko bunuh diri di salah satu SMAN kota Malang. Dan terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan (MHFA) dengan kelompok control terhadap penurunan masalah psikososial dengan risiko bunuh diri di salah satu SMAN kota Malang
Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Klien Skizofrenia Dengan Risiko Bunuh Diri	Itsnaini, 2020	penelitian ini termasuk field research (penelitian lapangan) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dokumentasi, dan reduksi data.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian asuhan keperawatan pada klien skizofrenia dengan risiko bunuh diri menunjukkan hasil yang signifikan adanya intervensi dari perawat sesuai dengan respon verbal dan non verbal klien.
Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dan Kedekatan Orangtua dengan Ide Bunuh Diri	Ice Yulia, 2019	Penelitian ini memiliki responden sebanyak 248 siswa di salah satu SMA di Jakarta Selatan dengan menggunakan <i>stratified random sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri remaja dan ide bunuh diri pada remaja, dan terdapat hubungan antara kedekatan orang tua remaja dan ide bunuh diri pada remaja.

<p>Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau</p>	<p>Alifia, 2019</p>	<p>etode penelitian menggunakan desain penelitian analitik korelatif dengan pendekatan cross sectional pada 239 mahasiswa rantau. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan dengan kekuatan sedang antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau dengan nilai p value yaitu 0,000 (<math>p \text{ value} \leq 0,05</math>, <math>r = -0,533</math>). Skrining kesehatan mental, pendidikan kesehatan, dan meningkatkan dukungan sosial perlu dilakukan untuk mempertahankan status kesehatan mental serta mencegah munculnya masalah ide bunuh diri pada mahasiswa rantau.</p>
<p>Dukungan Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja</p>	<p>Sri Utami, 2019</p>	<p>Cross sectinal</p>	<p>Masa remaja khususnya pada fase remaja akhir yaitu pencarian identitas yang melibatkan interaksi secara sosial atau melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Artikel ini dibuat untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri pada remaja. Dukungan sosial bisa diperoleh dari lingkungan keluarga, teman dan lingkungan sosial lainnya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial atau dukungan keluarga yang lemah memiliki risiko lebih tinggi melakukan perilaku bunuh diri. Dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri adalah kurangnya</p>

			dukungan keluarga, teman dan significant others. Kata kunci: dukungan sosial; ide bunuh d
Hubungan Alexithymia Dan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Remaja Laki-Laki Di Surabaya	Kurniawan, 2021	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan <i>incidental sampling</i> pada remaja laki-laki yang bertempat tinggal di Surabaya dan pernah memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri.	Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,015 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi 0,315. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan <i>alexithymia</i> dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. Arah hubungan kedua variabel positif yang berarti semakin tinggi kecenderungan bunuh diri maka akan diikuti semakin tinggi <i>alexithymia</i> , begitu juga sebaliknya.
Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa	Deko, 2023	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan depresi, stress akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, dengan sampel 379 mahasiswa Universitas Andalas dengan purposive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat ide bunuh diri dalam kategori rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan stress akademik dengan ide bunuh diri diperoleh nilai P Values $< 0,05$ sebesar (0,009 dan 0,0018) berbeda dengan regulasi emosi nilai P Value sebesar (0,716 ) tidak ada hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa.
Fenomena Bunuh Diri Dan Hubungannya Dengan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin	Sri wahyuni, 2019	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan studi literature pada buku-buku yang membahas tentang fenomena bunuh diri dan	Fenomena bunuh diri berawal dari individu bersangkutan yang mengalami masalah sosial. seperti konflik atau kesalahpahaman dengan keluarga, peer group, teman

		<p>hubungannya dengan tingkat pendidikan dan jenis kelamin, jurnal dan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut.</p>	<p>kerja, kekasih, atau masalah keuangan. Perubahan lingkungan budaya dan ekonomi di era digital juga dapat mempengaruhi tindakan bunuh diri. Tingkat pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan fenomena bunuh diri. Seseorang dengan pendidikan yang rendah akan lebih rentan terhadap tindakan bunuh diri. Hal ini dikarenakan orang yang memiliki pendidikan lebih tinggi memiliki pengetahuan dan pemahaman yang memadai untuk dalam mengatasi suatu permasalahan, sehingga tidak mudah mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.</p>
<p>Hubungan Faktor Psikologis Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Sma Dan Smk Di Bangli Dan Klungkung</p>	<p>Ni kadek, 2020</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor psikologis (putus asa, depresi, cemas dan stress) dengan risiko bunuh diri pada remaja SMA dan SMK di Kabupaten Bangli dan Klungkung. Populasi penelitian merupakan remaja SMA dan SMK di Bangli dan Klungkung dengan rentang usia 15-18 tahun. Non-Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami keputusan ringan, depresi yang sangat parah, kecemasan yang sangat parah, dan stres yang ringan. Responden juga memiliki risiko bunuh diri yang rendah. Simpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara faktor psikologi dengan risiko bunuh diri dengan arah hubungan positif yang berarti semakin meningkatnya faktor psikologis maka risiko bunuh diri meningkat atau sebaliknya. p</p>
<p>Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri”</p>	<p>Ryanto, 2023</p>	<p>Dalam penelitian ini, pendekatan pastoral konseling digunakan sebagai kerangka kerja untuk menganalisis bagaimana upaya preventif dalam bidang kesehatan mental dapat dilakukan melalui</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik merupakan kunci preventif dalam kasus bunuh diri. Dalam kerangka pastoral konseling, upaya pencegahan</p>

		<p>bimbingan dan dukungan pastoral. Pendekatan ini mengakui kompleksitas individu sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dalam pastoral konseling, penting untuk memahami dan menghargai keberagaman individu serta menyediakan lingkungan yang aman, mendukung, dan tanpa penilaian.</p>	<p>bunuh diri dapat dilakukan dengan memperhatikan aspek kesehatan mental secara holistik dan mengintegrasikan pemahaman teologis dan konseling. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkuat peran pastoral konseling dalam pencegahan bunuh diri dan mendorong kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental secara menyeluruh</p>
--	--	---	--

## PEMBAHASAN

Bunuh diri dilakukan oleh mereka yang memiliki usia produktif, 15-29 tahun. Umumnya individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri memiliki permasalahan yang tidak dapat ia selesaikan dengan baik. Alasan untuk melakukan usaha bunuh diri ini didasari oleh beberapa faktor seperti semakin tingginya penduduk yang berusia produktif memungkinkan persaingan hidup yang begitu kekat dan erat hubungannya dengan permasalahan ekonomi. Terjebak dalam rasa sakit emosional merupakan salah satu gejala pada individu yang memiliki keinginan bunuh diri, dan ini menjadi target utama intervensi yang perlu diperhatikan (S. Li et al., 2018) (7).

Tingkat kematian yang disebabkan karena bunuh diri ini tidak hanya meningkat tajam di Indonesia, akan tetapi seluruh dunia. Karena begitu tingginya tingkat kematian yang disebabkan karena bunuh diri, setiap tanggal 10 Oktober diperingati sebagai hari kesehatan mental. Data yang dirilis WHO (2016) menunjukkan setiap 40 detik, seseorang kehilangan nyawa karena bunuh diri. Bunuh diri disebut juga sebagai fenomena global. Dan menurut Sulis (2019) faktanya 79% bunuh diri dapat terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Tindakan percobaan bunuh diri ini dapat terjadi pada berbagai usia. Mulai dari remaja, dewasa, bahkan lansia juga terdapat kemungkinan untuk melakukan percobaan bunuh diri (5).

Menurut Wilson (2019), beberapa penelitian telah membuktikan bahwa keinginan seseorang untuk melukai diri sendiri memiliki hubungan dengan tingginya kemungkinan untuk melakukan perilakunya. Keinginan ini sudah diperkirakan mempengaruhi perilaku untuk melukai diri sehingga kemungkinan keinginan melukai diri pun dapat mempengaruhi perilaku tersebut. Jadi kesimpulannya bahwa seseorang yang memiliki keinginan untuk melukai diri sendiri sangat mungkin berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengontrol emosinya atau dapat memberikan sugesti untuk diri sendiri bahwa melukai diri dapat mengubah keadaan emosionalnya (5).

Masalah kesehatan mental seperti halnya depresi yang menyebabkan resiko tindakan bunuh diri ini dapat diatasi dengan intervensi berupa psikososial

dan religious agar dapat memunculkan koping yang baik dalam menyelesaikan permasalahan individu (Ahmadi & Husain, 2017) (7). Beberapa intervensi yang diberikan dalam menangani individu dengan beberapa permasalahan kesehatan mental yang sangat beresiko terhadap perilaku bunuh diri tersebut diantaranya Social Spiritual Group (SSG) yang dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan (Forrester-Jones, Dietzfelbinger, Stedman, & Richmond, 2018) (7). Dukungan psikososial juga kerap membantu mengurangi gejala depresi pasien dan kemungkinan risiko bunuh diri, serta terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan tersebut terdiri dari 4 proses seperti memberi dukungan dan motivasi untuk tetap hidup, mendorong untuk memiliki kehidupan yang baru, memberdayakan untuk perubahan hidup, serta mengevaluasi proses perubahan (Aekwarangkoon et al., n.d.).

Dukungan sosial berperan terhadap kemunculan ide bunuh diri seseorang. Ide bunuh diri muncul menurut penelitian-penelitian tersebut akibat kondisi seseorang seperti depresi. Pada kondisi seperti depresi ini seseorang memerlukan dukungan secara sosial dari keluarga, teman dan *significant other*. Namun, melihat dari angka kejadian bunuh diri, dapat disimpulkan bahwa masih sedikit adanya dukungan sosial yang diterima oleh orang yang melakukan bunuh diri. Hal ini didukung dengan hasil-hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap kemunculan ide bunuh diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperoleh dukungan sosial dari orang-orang terdekat, ketika merasa terpuruk dan memiliki ide bunuh diri (10).

Masalah psikososial seperti depresi, ansietas/cemas dan stres sering dialami oleh seseorang di usia sekolah/remaja. Masalah tersebut bersumber dari individu, komunitas/teman sebayanya, keluarga. Penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja (Zhang, 2020). Masalah psikososial tersebut dapat berdampak masalah risiko bunuh diri. Risiko bunuh diri diakibatkan oleh stressor kehidupan, lingkungan dan psikologis, hal tersebut menyebabkan seseorang dengan adanya stressor dapat berkeinginan bunuh diri (Nock et al., 2018). Faktor seseorang untuk melakukan bunuh diri tidak hanya dari faktor psikososial saja namun beberapa faktor juga mempengaruhi penyebab bunuh diri seperti faktor keluarga, lingkungan, fisik, riwayat bunuh diri sebelumnya dan orientasi seksual (Stuart, 2020) (1).

Masalah psikososial pada remaja bisa disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, berhubungan dengan orangtua, akademik, dan teman sebaya. Masalah psikososial sering juga timbul karena merasa tidak aman dalam berteman dan ketakutan akan di tolak dalam pergaulan yang sering disebut dengan bullying. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian (Khoirunnisa, Maula, & Arwen, 2018) yang menguji Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang dengan jumlah responden 155 didapatkan hasil bahwa hasil uji statistik yaitu memperoleh nilai  $p=0,033$  kurang dari nilai  $\alpha=0,05$ , maka dapat disimpulkan ada hubungan tindakan bullying dengan tingkat kecemasan pada pelajar SMK PGRI 1 Tangerang. Diperoleh hasil bahwa korban bullying yang mengalami ansietas atau masalah psikososial sebanyak 56 responden (70%) yang mana kecemasan termasuk dalam masalah psikososial yang dapat dialami oleh remaja (1).

Remaja yang memiliki ide bunuh disebabkan karena perubahan lingkungan sosial yang terjadi akibat bersekolah maupun harus melakukan aktivitas yang lebih banyak diluar rumah. Remaja ketika bersekolah akan mengalami masalah

psikologis, yang disebabkan karena harus keluar dari lingkungan sosial yang sudah ada, dan berada di luar lingkungan keluarga. Remaja akan merasakan kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun temannya. Oleh karena itu, banyak penelitian mengenai dukungan sosial pada kesehatan mental yang menjadi prediktor perilaku bunuh diri. Remaja yang berada dalam kondisi yang baru dan tidak menyenangkan akibat kurangnya dukungan sosial mengakibatkan remaja akan mengalami kondisi stres dan tidak mampu beradaptasi. Hal ini berbeda apabila remaja menerima dukungan sosial maka remaja akan bisa beradaptasi dan tidak mengalami kondisi stress (Gonçalves et al., 2018) (10).

MHFA merupakan intervensi masalah psikososial yang digunakan untuk orang awam dalam menghadapi reaksi masalah kesehatan jiwa. MHFA mengajarkan orang awam untuk mengenali dan mengidentifikasi awal masalah kesehatan jiwa dan memotivasi seseorang untuk mencari sumber daya atau perawatan yang memadai (Jorm, 2019) (1). MHFA juga bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa, mengurangi stigma terhadap individu dengan masalah kesehatan jiwa (Hart, Mason, Kelly, Cvetkovski, & Jorm, 2018). Menurut penelitian (Hart, Cropper, Morgan, Kelly, & Jorm, 2019) Mental Health First Aid dapat meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja, dimana dengan MHFA diberikan solusi dalam mengatasi gangguan mental yang dialami dan juga diberikan langkahlangkah dalam mencari bantuan profesional sesuai tanda dan gejala yang dialami. Dalam MHFA juga memberikan pendidikan kesehatan terkait kesehatan jiwa sehingga MHFA dapat mencegah perilaku yang mengarah pada risiko bunuh diri pada remaja (1).

## **KESIMPULAN**

Perilaku percobaan bunuh diri sering terjadi, baik di kalangan remaja, dewasa, ataupun lansia. Perilaku ini tidak hanya meningkat tajam di Indonesia saja, akan tetapi hampir seluruh dunia. Sebelum dilakukan tindakan pada pasien kooperatif, tidak menyangkal adanya percobaan bunuh diri. Akan tetapi klien bicara lambat dan sulit memulai pembicaraan. Klien juga belum paham dengan pola koping yang dapat diterapkan ketika klien menghadapi suatu masalah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kartika, C.A., Alfianto, A.G. and Kurniyanti, M.A., 2020. Pertolongan pertama kesehatan jiwa pada siswa dengan masalah psikososial yang berisiko bunuh diri. *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), pp.161-172.
2. Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85-94.
3. Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 126-136.
4. Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(1), 107.
5. Dewi, I., & Erna, E. (2020). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Klien Skizofrenia dengan Risiko Bunuh Diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 211-216.

6. Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
7. Litaqia, W., & Permana, I. (2019). Peran spiritualitas dalam mempengaruhi resiko perilaku bunuh diri: A literature review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 615-624.
8. Hariyanti, N. T., & Wirapraja, A. (2018). Pengaruh influencer marketing sebagai strategi pemasaran digital era moderen (Sebuah studi literatur). *Eksekutif*, 15(1), 133-146.
9. Putra, D.E., Nelwati, N. and Fernandes, F., 2023. Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), pp.689-706.
10. Pajarsari, S.U. and Wilani, N.M.A., 2020. Dukungan sosial terhadap kemunculan ide bunuh diri pada Remaja. *Widya Caraka J Psychol Humanit*, 1(1), pp.34-40.
11. Kusumayanti, N.K.D.W., Swedarma, K.E. and Nurhesti, P.O.Y., 2020. Hubungan faktor psikologis dengan risiko bunuh diri pada remaja SMA dan SMK di Bangli dan Klungkung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), p.124.
12. Wulandari, M., 2021. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
13. Rohmah, S.N., 2020. Upaya Preventif Terhadap Perilaku Percobaan Bunuh Diri dalam Tinjauan Hak Asasi Manusia. *ADALAH*, 4(3), pp.90-102.
14. Putri, K.F. and Tobing, D.L., 2020. Tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), pp.1-6.
15. Sonartra, E.N., 2021. Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), pp.25-31.