

BAB 5

PEMBAHASAN

5. 1. Faktor penyebab ide bunuh diri pada remaja

Penyebab ide bunuh diri disebabkan oleh banyak faktor dan faktor penyebab ini lebih jelas terlihat pada remaja daripada dewasa. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memprediksi ide bunuh diri pada remaja sangat penting karena dapat membantu memprediksi dan mencegah upaya bunuh diri berikutnya dan mencegah bunuh diri remaja (Im, Oh & Suk, 2017). Faktor yang mempengaruhi perilaku bunuh diri sangat banyak, terutama terdiri dari faktor internal dan eksternal (Guo & Zhu, 2019), berikut adalah hasil *literature review* faktor internal dan eksternal yang menyebabkan ide bunuh diri pada remaja:

5. 1. 1. Faktor internal penyebab ide bunuh diri pada remaja

Secara rinci faktor internal penyebab ide bunuh diri pada remaja melalui studi literature ini dapat dikelompokkan menjadi faktor biologi, demografi, faktor psikologis, perilaku menyimpang dan faktor gaya hidup.

1. Faktor biologi

1. Diagnosa penyakit fisik atau mental pada keluarga

Penelitian yang dilakukan di Pakistan mengungkapkan bahwa dan remaja tinggal dengan anggota keluarga yang memiliki penyakit fisik atau mental meningkatkan kerentanan remaja memiliki ide bunuh diri dan potensi ide bunuh diri ini lebih besar pada remaja laki laki daripada perempuan (Yasien, 2016).

Penelitian terhadap perilaku bunuh diri dan upaya bunuh diri pada

individu kembar ditemukan bahwa kembar *monozigot* memiliki peluang melakukan upaya dan perilaku bunuh diri lebih besar daripada kembar *dizigot* dengan tingkat bunuh diri relatif 3,5 kali dibanding kelompok control. Perilaku agresi *impulsive* dan kepribadian *cluster B* (gangguan kepribadian antisosial, ambang, histrionic dan narsistik) mewariskan perilaku bunuh diri dalam keluarga, ciri kepribadian cluster B ini menonjol ditunjukkan oleh kerabat pelaku bunuh diri dan *agresi impulsive* menonjol pada keturunan pelaku bunuh diri (Park et al., 2020). Selain itu pada kasus penyakit fisik ditemukan bahwa orang yang mempunyai penyakit kronis akan meningkatkan kemungkinan gangguan perilaku dan mungkin berfikir untuk mengakhiri hidup. Ide bunuh diri ini muncul sebagai efek dari masalah perilaku dan beban mereka terhadap penyakit medis kronis yang diderita akan mengalami kondisi yang lebih buruk yang mendorong seseorang kualitas hidup yang buruk seperti aktivitas sehari-hari yang terbatas dapat mengakibatkan ketidakpuasan dalam hidup yang membuat depresi dan akhirnya bunuh diri (Legas et al., 2020). Sejalan dengan fakta tersebut, penelitian Mulyani & Eridiana (2019) menyatakan bahwa keadaan depresi karena menderita sakit kronis yang tak kunjung sembuh merupakan penyebab terbanyak kasus bunuh diri di Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta

Bunuh diri merupakan masalah kejiwaan yang kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor seperti lingkungan, psikologis dan genetik. Peranan penyakit mental atau fisik pada keluarga memiliki hubungan *herediter*. Penyakit mental sangat erat dihubungkan dengan ide bunuh diri

yang lebih besar karena ketidakstabilan perasaan, pikiran dan perilaku. Peranan penyakit fisik terhadap bunuh diri merupakan beban psikologis yang timbul dari menderita penyakit kronis yang diturunkan dalam keluarga.

2. Demografi

1. Usia

Berdasarkan faktor usia, pada penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan positif dengan ide bunuh diri pada remaja (Baiden & Tadeo, 2020b; Marschall-lévesque et al., 2017). Pada penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat terhadap remaja usia 14-18 tahun di Amerika menunjukkan bahwa peningkatan usia 1 tahun akan menurunkan risiko ide bunuh diri remaja (Baiden & Tadeo, 2020b) dan penelitian lain yang dilakukan di Kanada pada remaja usia 13,14 dan 15 tahun menunjukkan bahwa usia 15 tahun merupakan usia yang paling berpotensi terhadap ide bunuh diri (Marschall-lévesque et al., 2017). Kesimpulan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja usia 14-15 tahun merupakan usia yang paling rentan terhadap ide bunuh diri. Menurut Im et al (2017) menyatakan bahwa usia 14-15 tahun merupakan usia remaja dimana ketidakstabilan psikologis meningkat pesat. Hasil ini didukung dengan penelitian lain yang menyatakan remaja usia 13-15 tahun, laki laki yang mengalami yang mempunyai riwayat perkelahian dan tidak memiliki teman dekat dikaitkan dengan ide bunuh diri dengan metode yang mematikan sedangkan pada wanita dibuli dan tidak mempunyai teman dekat merupakan faktor yang dikaitkan dengan ide bunuh diri (Campisi et al., 2020).

Tahap remaja awal tentunya merupakan tahap dimana remaja masih memiliki emosi yang labil sehingga akan mudah mengalami stress psikologis dalam menjalani permasalahan di kehidupan seperti permasalahan pertemanan, perilaku menyimpang, masalah keluarga dan pendidikan sehingga pada usia tahap awal (usia 14-15 tahun) remaja menjadi rentan memiliki ide bunuh diri. Remaja Indonesia mulai mengalami *menarche* rata rata pada usia 12,96 tahun (Sudikno & Sanjaya, 2019) sedangkan remaja di Amerika pada usia 12,7 tahun (Batubara, 2016), hal ini menunjukkan bahwa remaja Amerika mengalami masa pubertas lebih awal daripada remaja di Indonesia sehingga memungkinkan usia dimana remaja rentan terhadap ide bunuh diri di Indonesia berbeda.

2. Berat badan

Permasalahan yang terjadi pada berat badan yang dialami remaja di China dan Amerika Serikat terbukti mempunyai pengaruh terhadap peningkatan ide bunuh diri remaja (L. Guo et al., 2019; Baiden et al., 2020). Perempuan dengan kondisi tubuh yang tidak diinginkan secara sosial maka penampilannya cenderung dipermalukan dan cenderung tidak diterima secara sosial. Persepsi citra tubuh seseorang dan pengalaman dari stres akibat kelebihan berat badan dapat menyebabkan konsep diri negatif dan harga diri yang buruk, obesitas merupakan suatu kondisi yang sangat distigmatisasi di banyak budaya di mana tubuh yang langsing dipandang menarik (Baiden et al., 2020). Remaja laki laki yang berat badan kurang dan remaja perempuan yang obesitas terbukti memiliki potensi ide bunuh diri lebih besar dibanding remaja dengan berat badan normal dan kelebihan berat badan (L. Guo et al., 2019).

Pandangan masyarakat pada hampir rata rata kebudayaan yang menganggap wanita langsing dan laki laki laki bertubuh ideal adalah menarik dan selain itu adalah buruk membuat remaja dengan kelebihan atau kekurangan berat badan sering menjadi korban pembulian dan kurang diterima pada kehidupan sosial. Perlakuan yang negative inilah yang menyebabkan remaja mudah mengalami permasalahan psikologis sehingga rentan mengalami ide bunuh diri.

3. Jenis kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, remaja dengan jenis kelamin perempuan teridentifikasi memiliki potensi ide bunuh diri lebih tinggi daripada laki laki dan hasil inipun konsisten pada semua negara tempat dilakukan penelitian (Spanyol, Korea Selatan, Amerika Serikat, China, Malaysia dan Iran) yang mengangkat variabel jenis kelamin (Arrivillaga et al., 2020; Im et al., 2017; Baiden *et al.*, 2020; Baiden dan Tadeo, 2020b; Chang et al., 2019; Zhang et al., 2019; Chan et al., 2018; Ziaei et al., 2017) tetapi tingkat kematian dari bunuh diri lebih tinggi pada laki laki karena perempuan cenderung melakukan metode bunuh diri yang kurang mematikan dibandingkan laki laki (Baiden & Tadeo, 2020b). Ide bunuh diri yang tinggi pada jenis kelamin perempuan dikarenakan perempuan lebih banyak mengalami emosi depresi dan mencapai permulaan pubertas serta kematangan psikologis lebih awal daripada laki laki sehingga mengalami konflik emosional lebih awal (Im et al., 2017). Remaja yang mengidentifikasi dirinya sebagai gay, lesbian dan biseksual menunjukkan peningkatan potensi ide bunuh diri (Baiden *et al.*, 2020; Baiden dan Tadeo, 2020b). Peningkatan potensi ide bunuh diri yang terjadi pada

remaja dengan orientasi seksual gay/lesbi/bisexual dikarenakan koping remaja yang tidak efektif serta stigma negatif yang diberikan masyarakat pada populasi sexual minoritas ini, selain itu kaum minoritas ini merasakan kesejahteraan sosial-emosional yang rendah serta tingkat depresi yang tinggi (Baiden & Tadeo, 2020b).

Perempuan melalui aspek biologis, psikologis dan sosial budaya berbeda dengan laki laki. Psikologis remaja perempuan yang menyelesaikan permasalahan dengan lebih banyak memikirkan berbagai kemungkinan dan perasaan, perubahan hormon *estrogen* dan *progesterone* yang dapat mempengaruhi suasana hati serta budaya yang mendefinisikan wanita harus lembut, selalu patuh, bisa mengasuh/mendidik dan harus dirumah mengurus anak serta suami merupakan penyebab seorang perempuan mudah mengalami stress dan depresi yang menjadi pemicu ide bunuh diri. Identitas gender homoseksual/lesbian/biseksual merupakan kaum minoritas yang sering mendapatkan stigma negatif dan penerimaan yang kurang dari masyarakat. Permasalahan stigma negatif dan kurangnya penerimaan masyarakat ini akan meningkat pada masyarakat yang mempunyai norma bahwa jenis kelamin hanya ada 2 dan yang ketiga adalah suatu kesalahan/penyakit yang harus disembuhkan. Dukungan sosial yang baik dan konsultasi kesehatan mental pada kaum minoritas ini diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri untuk terhindar dari ide bunuh diri.

4. Ras/etnis

Berdasarkan etnis/ras, pada penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Malaysia menemukan bahwa etnis/ras berhubungan positif

signifikan dengan ide bunuh diri pada remaja (Baiden et al., 2020; Chan et al., 2018). Remaja yang mengidentifikasi dirinya sebagai etnis selain hispanik kulit putih (Baiden et al., 2020) dan etnis india (Chan et al., 2018) terbukti memiliki ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan etnis kulit hitam Afrika, hispanik kulit putih, China dan melayu. Agama dan budaya mungkin berperan pada etnis ini karena pada budaya muslim sangat melarang tindakan bunuh diri, keanekaragaman etnis mungkin juga membawa budaya yang berbeda seperti budaya untuk melakukan tindakan bunuh diri yang mematikan dan norma budaya yang melawan tindakan bunuh diri (Chan et al., 2018).

Kebudayaan suatu etnis/ras yang menerima atau menolak bunuh diri mempengaruhi anggapan seorang remaja membolehkan atau melarang bunuh diri ini. Kebudayaan bunuh diri di Jepang dengan *harakiri* yang mengakhiri hidupnya karena ungkapan kesetiaan/rasa malu menyebabkan Jepang menjadi salah satu negara dengan angka bunuh diri tertinggi. Berbeda dari etnis Jepang, etnis melayu yang rata rata muslim menganggap bunuh diri adalah larangan maka kejadian bunuh diripun akan lebih kecil.

5. Pendidikan/tingkat pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, penelitian yang dilakukan di Korea Selatan ini menemukan bahwa tingkat pendidikan berhubungan secara positif dengan ide bunuh diri (Im et al., 2017). Tingkat pendidikan remaja mempunyai hubungan dengan ide bunuh diri, ini terbukti dengan penelitian bahwa kelas 2 dan 3 SMP (14 dan 15 tahun) cenderung memiliki ide bunuh diri lebih tinggi karena pada masa ketidakstabilan

psikologis yang meningkat pesat dan akan menurun potensi ide bunuh diri pada kelas 1 SMA (16 tahun) yang mulai dapat membangun identitasnya dan menemukan stabilitas psikologis (Im et al., 2017).

Hubungan tingkat pendidikan dan ide bunuh diri ini terjadi ketika seorang remaja memasuki tahap remaja awal di antara kelas 2 dan 3 SMP yang mengalami. Peran guru, orang tua dan keluarga dalam memberikan dukungan, contoh dan pengertian dapat meningkatkan faktor protektif diri terhadap ide bunuh diri pada remaja.

3. Faktor psikologis

1. Ansietas

Perasaan cemas yang dialami remaja melalui penelitian yang dilakukan di Iran dan Malaysia terbukti secara signifikan meningkatkan ide bunuh diri (Yasien, 2016; Chan et al., 2018). Remaja laki laki yang mengalami ansietas memiliki potensi ide bunuh diri lebih besar dibandingkan remaja perempuan (Yasien, 2016). Hasil ini konsisten dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa kecemasan mempengaruhi ide bunuh diri remaja, berdasarkan jenis kelamin maka remaja laki laki yang mengalami ansietas ringan dan sedang terkait dengan ide bunuh diri sedangkan ansietas berat lebih cenderung kepada percobaan bunuh diri. Remaja wanita dengan tingkat kecemasan semakin tinggi maka semakin tinggi kemungkinan ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada kecemasan tingkat sedang dan berat (J. Jung & Cho, 2020). Ansietas merupakan salah satu bentuk dari psikososial distress pada remaja yang menyebabkan perasaan yang tidak tertahankan sehingga terbukti sebagai faktor yang memperbesar risiko ide bunuh diri (Chan et al., 2018).

Kecemasan berhubungan secara langsung dengan ide bunuh diri. Faktor yang menjadi penyebab kecemasan remaja antara lain akademik, tekanan untuk berhasil dan rencana pasca kelulusan. Penanganan awal pada kecemasan merupakan usaha menjaga kestabilan psikologis remaja dapat mencegah perkembangan kecemasan ketinggian yang lebih berat hingga terjadinya ide bunuh diri.

2. Depresi

Berdasarkan penelitian di China, Pakistan, Amerika Serikat dan Korea Selatan menyebutkan bahwa depresi yang dialami remaja memiliki hubungan positif dengan meningkatnya potensi seorang remaja memiliki ide bunuh diri (L. Guo et al., 2019; Yasien, 2016; Baiden & Tadeo, 2020b; Abbott et al., 2019; Im et al., 2017). Depresi lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan daripada laki laki karena perempuan mencapai kematangan psikologis lebih awal daripada remaja laki laki (Im et al., 2017), selain itu *estrogen* pada perempuan mempunyai keterkaitan dengan keadaan suasana hati. Fluktuasi hormonal perempuan seperti pada fase pramenstruasi, nifas dan perimenopause, dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap depresi (Rivera et al., 2013).

Penemuan penelitian menyebutkan 30-80% remaja yang mengalami keinginan untuk bunuh diri atau percobaan bunuh diri memenuhi kriteria diagnostik untuk episode depresi mayor, diagnosis depresi juga bisa menjadi indikasi seseorang remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi kehidupannya (Baiden & Tadeo, 2020b). Individu dengan depresi umumnya mengalami perasaan sedih, putus asa, dan merasa rendah diri sehingga meningkatkan risiko bunuh diri

(Kusumayanti et al., 2020). Semakin tinggi tingkat depresi maka akan semakin rendah efek perlindungan seorang remaja terhadap upaya bunuh diri (Mirkovic et al., 2020).

Masa pencarian jati diri merupakan masa yang menimbulkan masalah yang kompleks tetapi remaja memiliki emosi yang tidak stabil sehingga muncul permasalahan yang tidak terselesaikan dan membebani remaja dapat menimbulkan pemikiran yang negatif dan depresi, jika hal ini dibiarkan berlanjut lanjut maka dapat menyebabkan ide bunuh diri. Remaja yang dapat memahami dirinya dan mempunyai faktor protektif yang kuat akan dapat menyelesaikan masalah yang di hadapinya dan terhindar dari pemikiran bunuh diri.

3. Putus asa

Keputusasaan yang dirasakan remaja berkaitan langsung dengan peningkatan risiko ide bunuh diri pada remaja, temuan ini konsisten pada 2 negara berbeda yaitu Pakistan dan Amerika Serikat (Yasien, 2016; Baiden et al., 2020; Zhang et al., 2019). Keputusasaan adalah kondisi subyektif individu melihat keterbatasan atau ketiadaan alternatif atau pilihan pribadi yang tersedia dan tidak dapat memobilisasi energi untuk kepentingan individu (Wilkinson, J & Ahern, 2012). Menurut Carpenito dalam Kusumawardani (2018) keputusasaan menggambarkan seseorang yang tidak mungkin memperbaiki dan mempertahankan kehidupannya dan merasa tidak ada seorang pun dapat membantunya sehingga berhubungan dengan perilaku berduka, depresi dan keinginan bunuh diri.

Peristiwa hidup yang berat membuat remaja stres sehingga kehilangan harapan untuk mengatasi permasalahannya, pemikiran

menyerah dengan kehidupan ini membuat remaja semakin terpuruk dengan keadaanya. Remaja yang mengalami keputusasaan akan mengalami perubahan kognitif berupa kemampuan pemecahan masalah dan keputusan, kemampuan dalam fleksibilitas dan fungsi belajar dan keinginan bunuh diri.

4. Stress

Remaja yang mengalami stress pada penelitian terhadap remaja di China dan Korea Selatan terbukti meningkatkan kerentanan terhadap ide bunuh diri remaja (Im et al., 2017). Sependapat dengan tersebut, penelitian Zhang (2020) menyatakan bahwa stres dalam menjalani kehidupan adalah prediktor yang paling kuat dan konsisten terhadap ide bunuh diri remaja. Seorang pelajar yang mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi menyebabkan remaja mengalami stress berat (Im et al., 2017). Kegagalan dalam beradaptasi menyebabkan seseorang tidak dapat menghadapi stress sehingga terdorong untuk melakukan bunuh diri (Yusuf et al., 2015). Stres hidup yang tinggi akan meningkatkan penggunaan sistem koping yang pasif, gaya koping pasif dengan berfantasi tentang masalah yang hilang setelah bunuh diri merupakan mediator yang paling kuat penyebab meningkatnya ide bunuh diri (X. Zhang et al., 2012).

Stres merupakan salah satu gangguan mental yang dihadapi seseorang karena mendapatkan tekanan baik fisik maupun psikologis. Setiap remaja tentunya memiliki permasalahan masing masing dan kemampuan yang berbeda beda pula dalam mengatasinya. Sebagian remaja merasakan permasalahan sebagai rasa sakit emosional yang berat

sehingga tidak dapat memikirkan cara pemecahan masalah lain yang bisa dilakukan selain ide untuk melakukan bunuh diri. Mengatasi hal tersebut, seorang remaja yang mengalami stres hendaknya segera mencari bantuan baik dari teman, keluarga bahkan tim kesehatan untuk membantu memecahkan masalah dan mengontrol ide bunuh diri.

5. Kesendirian

Penelitian pada remaja China yang mempunyai perasaan kesendirian terbukti memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap ide bunuh diri. Remaja wanita dengan gejala kesendirian mempunyai prevalensi yang lebih besar mengalami ide bunuh diri dibanding laki laki, maka dari itu remaja perempuan lebih membutuhkan bantuan psikologi dan dukungan pada kehidupan sehari harinya (Y. Zhang et al., 2019). Perasaan kesepian yang dirasakan remaja disertai dengan depresi, ketidakberdayaan, atau kondisi psikopatologis lain, maka kemungkinan besar keadaan tersebut dapat meningkatkan resiko munculnya ide bunuh diri (Dewi & Hamidah, 2013), selain itu kesepian yang dialami seseorang akan menyebabkan stres yang berat dan kronis yang dikaitkan dengan perilaku bunuh diri (X. Zhang et al., 2012)ⁱⁱ.

Remaja yang mengalami kesendirian karena tidak memiliki teman akrab dan tidak mampu berintegrasi secara adekuat dengan teman sebayanya. Kurang sosialisasi dan dukungan sosial membuat remaja dengan kesendirian akan mudah mengalami psikopatologi seperti depresi, perasaan tidak berdaya hingga ide bunuh diri.

6. Gangguan tidur

Kurang tidur yang dialami remaja menurut beberapa penelitian

yang dilakukan di Amerika Serikat, Belgia, Scotlandia dan Korea Selatan mempunyai pengaruh tidak langsung terhadap kerentanan remaja mengalami ide bunuh diri (Baiden et al., 2020; Rodelli et al., 2018; Russell et al., 2018; Im et al., 2017). Kebutuhan tidur yang kurang pada remaja melalui banyak penelitian berhubungan dengan ide bunuh diri. Individu yang mengalami gangguan tidur yang kronis akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan fungsi kognitif, emosional, interpersonal dan fungsi fisik. Gangguan secara kumulatif dilaporkan terkait dengan fungsi sosial yang terganggu, merasa seperti orang luar, gagasan berjuang melalui hari dan penurunan kualitas hidup (Russell et al., 2018). Gangguan tidur berhubungan dengan disfungsi emosional, kecemasan, depresi dan permasalahan perilaku eksternal, gangguan psiko emosional yang disebabkan kurang tidur inilah yang kemungkinan menyebabkan munculnya ide bunuh diri remaja (Baiden et al., 2020). Tidur yang cukup dapat berguna bagi penyembuhan sel saraf otak, homeostasis sinaptik, plastisitas otak, regulasi emosional dan strategi koping terkait stress terutama tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dianggap membantu menyelesaikan konflik emosional dengan melalui semua fase tidur yang baik penting untuk fungsi sehat secara keseluruhan, baik secara mental dan fisik (Rodelli et al., 2018).

Hubungan kurang tidur dan ide bunuh diri terjadi tidak secara langsung tetapi di moderasi oleh stres dan depresi, meskipun begitu tidur yang cukup merupakan hal yang penting untuk menurunkan risiko kesehatan perilaku seperti: intimidasi, perasaan sedih, putus asa dan stres.

Sebaliknya, risiko kesehatan perilaku dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga kedua hal ini saling berhubungan menyebabkan ide bunuh diri pada remaja.

7. Mimpi buruk

Hasil temuan penelitian di Scotlandia menunjukkan bahwa remaja yang melaporkan mengalami mimpi buruk yang intens berpotensi 3 kali lebih mungkin mengalami ide bunuh diri. Mimpi buruk yang dialami remaja berhubungan dengan kekalahan/kegagalan, kegagalan ini berikatan dengan perasaan yang terjebak yang berhubungan dengan ide bunuh diri. Kegagalan dan perasaan kalah berhubungan tetapi tidak sepenuhnya sebagai perantara hubungan antara mimpi buruk dan ide bunuh diri remaja (Russell et al., 2018).

Mimpi buruk merupakan merupakan perwujudan dari perasaan kalah dan terjebak yang dialami remaja dalam menjalani aktivitasnya sehari hari. Mimpi buruk yang dialami remaja dapat bertindak sebagai pemicu stres yang kontribusi terhadap gangguan tidur melalui persepsi dari perasaan kalah dan terjebak. Remaja yang sering mengalami mimpi buruk akan terbangun dari tidurnya sehingga akan mengganggu kualitas dan kuantitas tidurnya, sehingga mimpi buruk, gangguan tidur dan stres merupakan hal yang saling berkaitan.

8. Koping keagamaan yang negatif

Faktor lain yang mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja adalah koping keagamaan yang negatif, dari sebuah penelitian yang dilakukan di Pakistan menunjukkan faktor ini terbukti secara signifikan meningkatkan potensi ide bunuh diri pada remaja laki laki dan perempuan (Yasien,

2016). Pemikiran yang religius memainkan peran penting dalam kehidupan orang di negara Islam dan memiliki peranan yang kuat terhadap ide bunuh diri karena didalam ajaran Islam upaya bunuh diri sangat dikedam, dianggap haram dan melawan Tuhan Yang Maha Esa (Ziaei et al., 2017).

Agama merupakan salah satu hal yang menjadi dasar cara seseorang dalam berfikir dan berperilaku. Seseorang remaja yang paham dan taat terhadap ajaran islam akan beranggapan bahwa bunuh diri adalah haram dan ancaman kekal di neraka bagi pelakunya. Melampiaskan stres, kesepian, depresi dan kecemasan yang dialami dengan kegiatan kegiatan spiritual menimbulkan perasaan tenang, sabar dan ikhlas terhadap permasalahan hidup yang dihadapi sehingga menjadi faktor pelindung terhadap ide bunuh diri. Sebaliknya, remaja yang tidak taat dan paham agama akan cenderung mencari koping negatif terhadap permasalahannya sehingga meningkatkan risiko ide bunuh diri.

9. Riwayat bunuh diri sebelumnya

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Yasien (2016) di Pakistan membuktikan bahwa riwayat bunuh diri sebelumnya dapat meningkatkan risiko remaja mengalami ide bunuh diri. Seorang remaja perempuan yang memiliki riwayat bunuh diri sebelumnya memiliki potensi 3 kali lebih besar memiliki ide bunuh diri daripada laki laki disebabkan remaja perempuan lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah dan relatif terikat hidupnya laki laki (Yasien, 2016). Remaja yang pernah dirawat karena upaya bunuh diri 12 bulan sebelumnya dengan pengobatan psikiatri dan upaya bunuh diri karena psikotropika memiliki risiko tinggi

melakukan upaya bunuh diri ulang (Mirkovic et al., 2020).

Remaja yang pernah melakukan percobaan bunuh diri sangat berisiko tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri kembali sehingga riwayat bunuh diri ini hendaknya diwaspadai untuk mencegah upaya bunuh diri selanjutnya. Seseorang yang pernah melakukan upaya bunuh diri akan melakukan lebih sedikit pertimbangan upaya bunuh diri daripada yang pertama kali.

4. Perilaku menyimpang

1. Merokok

Salah satu perilaku menyimpang pada remaja yang meningkatkan kerentanan terhadap ide bunuh diri adalah merokok. Merokok melalui beberapa penelitian dari negara China, Amerika Serikat, Korea Selatan, Iran dan Belgia terbukti signifikan meningkatkan potensi ide bunuh diri pada remaja (L. Guo et al., 2019; Baiden et al., 2020; Zhang et al., 2019; Baiden & Tadeo, 2020b; Im et al., 2017; Ziaei et al., 2017; Rodelli et al., 2018). Semakin banyak seorang remaja merokok maka semakin mungkin memiliki risiko ide bunuh diri (Ziaei et al., 2017). Merokok merupakan salah satu perilaku yang dianggap sebagai cara untuk mengatasi gangguan psikologis seperti stres dan depresi yang dialami remaja (Im et al., 2017). Pada penelitian Zhang et al (2019) hubungan ide bunuh diri dan merokok hanya berkaitan dengan perempuan, perempuan China yang merokok dianggap sebagai perilaku memberontak dan akan mendapat keterasingan dari masyarakat hingga larangan merokok merupakan salah satu protektif faktor pada perilaku bunuh diri.

Merokok pada laki laki lebih dipandang sebagai hal yang wajar

daripada perilaku perempuan merokok pada rata rata kebudayaan masyarakat khususnya di Indonesia ini. Merokok pada orang yang sebelumnya tidak merokok dan merokok berlebihan pada perokok merupakan salah satu pertanda seseorang mengalami stres atau depresi yang merupakan mediator antara perilaku merokok dan ide bunuh diri pada remaja.

2. Konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol merupakan salah satu perilaku bermasalah pada remaja yang dapat meningkatnya risiko ide bunuh diri remaja dan terbukti signifikan pada penelitian yang dilakukan di negara China, Amerika, Iran dan Belgia (L. Guo et al., 2019; Baiden et al., 2020; Zhang et al., 2019; Ziaei et al., 2017; Rodelli et al., 2018). Hasil ini konsisten menjadi penyebab ide bunuh diri remaja dari beberapa negara, antara lain: Amerika Serikat, Iran dan Belgia. Permasalahan perilaku remaja seperti minum alkohol seringkali menjadi cara mengatasi depresi dan stress yang dialaminya, oleh karena itu permasalahan perilaku tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja (Im et al., 2017). Konsumsi alkohol pada frekuensi/kuantitas tertentu berpotensi memiliki efek neurotoksik pada kognisi dan kemampuan pemecahan masalah sehingga dikaitkan dengan kemungkinan ide bunuh diri yang lebih tinggi (Marschall-lévesque et al., 2017).

Alkohol sering dikonsumsi remaja sebagai pelampiasan terhadap pemikiran yang negatif atau perilaku agresi, perilaku ini merupakan salah satu bentuk koping negatif yang dilakukan remaja. Konsumsi alkohol berlebih, baik dari kuantitas maupun frekuensinya dapat digunakan

remaja sebagai upaya bunuh diri mengingat alkohol merupakan zat yang bersifat toksik.

3. Penyalahgunaan obat terlarang lainnya

Remaja yang mengkonsumsi marijuana/ganja memiliki potensi ide bunuh diri yang meningkat (Baiden et al., 2020; Baiden & Tadeo, 2020b). Penyalahgunaan obat terlarang lainnya pada remaja terbukti secara signifikan melalui beberapa penelitian berkaitan dengan kemungkinan lebih besar dengan ide bunuh diri pada negara Amerika Serikat dan Iran ((Baiden et al., 2020; Baiden & Tadeo, 2020b; Ziaei et al., 2017). Perilaku penyalahgunaan zat terlarang menjadi faktor risiko bunuh diri pada anak dan remaja (Zulaikha & Febriyana, 2018) serta digunakan sebagai upaya untuk mengatasi keadaan psikologis yang negatif seperti depresi dan stres (Im et al., 2017), sedangkan stres dan depresi terbukti secara langsung sebagai prediktor ide bunuh diri. Pengguna obat-obatan terlarang yang mempunyai riwayat penganiayaan fisik dan seksual, stres pasca trauma dan kesulitan dalam mengendalikan perilaku impulsif saat tertekan merupakan pengguna zat terlarang yang terkait dengan ide bunuh diri (Kwon et al., 2013). Penyalahgunaan zat terlarang merupakan gangguan psikiatri yang menjadi faktor risiko bunuh diri pada anak dan remaja .

Remaja yang pengguna zat terlarang kurang mampu mengontrol emosinya sehingga terkadang emosi dapat meluap luap hingga mengakibatkan seorang remaja mengalami depresi dan histeria. Ketidakstabilan emosi dan efek *halusinogenik* obat-obatan terlarang ini akan meningkatkan fantasi dan nyaman dengan kesendiriannya hingga

pikiran untuk bunuh diri pun dapat muncul.

4. Perkelahian

Pada penelitian yang dilakukan di negara China dan Malaysia menunjukkan bahwa perkelahian fisik berhubungan secara signifikan dengan ide bunuh diri pada remaja (Chan et al., 2018; Zhang et al., 2019). Secara *independent* perkelahian dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri, perilaku mengganggu seperti perkelahian fisik merupakan tanda awal munculnya masalah emosional dengan perasaan sedih atau putus asa atau disertai keinginan untuk bunuh diri (Chan et al., 2018).

Usia remaja merupakan usia peralihan dari anak menuju ke dewasa, dalam proses pencarian identitas seorang remaja sering dihadapkan pada perilaku perkelahian fisik. Emosi yang masih labil dan keterikatan/solidaritas dengan kelompoknya merupakan beberapa faktor yang mendorong perilaku ini. Perasaan negatif yang muncul setelah perkelahian fisik seperti kekuatiran, takut, depresi dan putus asa merupakan hal yang memicu ide bunuh diri remaja.

5. Pengalaman hubungan seksual

Remaja dengan riwayat pernah melakukan hubungan seksual pranikah baik secara sukarela atau paksaan terbukti berkaitan dengan ide bunuh diri di negara Malaysia dan Iran (Chan et al., 2018; Im et al., 2017). Pengalaman hubungan seksual yang dilakukan remaja secara *independent* berhubungan dengan peningkatan risiko ide bunuh diri. Hubungan seksual yang dilakukan oleh remaja tanpa kondom dapat berkontribusi sebagai penyebab peristiwa kehidupan penuh tekanan seperti: kehamilan, melahirkan anak yang tidak diinginkan serta

penularan HIV dan penyakit menular seksual. Peristiwa inilah yang menyebabkan ide bunuh diri pada remaja secara impulsif (Chan et al., 2018).

Remaja melakukan hubungan seksual tanpa mengetahui konsekuensi dan risiko atas perbuatannya. Berfikir bahwa pacarnya akan hamil, harus membiayai anak, tertular penyakit menular seksual setelah hubungan seksual tentunya memberikan beban berat bagi kehidupan remaja. Gabungan dari kekuatiran inilah yang memicu timbulnya stress dan depresi yang apabila faktor pelindung diri remaja tidak kuat menghadapi maka mulailah muncul ide bunuh diri sebagai penyelesaian terhadap masalah yang dihadapinya.

5. Gaya hidup

1. Aktifitas fisik

Peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko terjadinya ide bunuh diri pada remaja, sebaliknya penurunan aktivitas fisik terbukti meningkatkan kerentanan remaja mengalami ide bunuh diri menurut penelitian yang dilakukan di negara China dan Belgia (Zhang et al., 2019; Rodelli et al., 2018). Remaja yang memiliki dua atau lebih kelas olahraga setiap minggu dikaitkan dengan kemungkinan lebih rendah dari ide bunuh diri di antara anak laki-laki, tetapi tidak perempuan (Y. Zhang et al., 2019), penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rodelli. (2018) yang membuktikan bahwa olah raga secara rutin dapat menurunkan risiko kerentanan remaja terhadap ide bunuh diri, olahraga dan aktivitas fisik menjaga sel sel tubuh dan sel sel otak untuk pulih dari kerusakan dengan demikian kerusakan dan kinerja otak dapat membaik

sehingga membantu dalam penyembuhan gejala depresi yang menyebabkan ide bunuh diri.

Perilaku berdiam dan mengurung diri dirumah saat terjadi permasalahan hidup akan menimbulkan perasaan negative yang semakin besar sehingga diperlukan strategi pengalihan ataupun pelampiasan yang adaptif terhadap perasaan negatve tersebut. Aktifitas fisik dan olahraga merupakan salah satu sarana pelampiasan emosi adaptif yang dapat dilakukan oleh remaja. Olahraga dan aktifitas fisik yang dilakukan secara bersama sama kelompok juga memberikan efek sosialisasi yang menciptakan dukungan sosial yang baik sebagai faktor pelindung terhadap ide bunuh diri.

2. Pola makan

Berdasarkan penelitian di Belgia menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat dan rutin dapat meningkatkan kemungkinan ide bunuh diri, pola makan yang sehat dengan rutin sarapan pagi bersama anggota keluarga berhubungan dengan kesehatan mental remaja yang positif karena dapat menjadi media komunikasi anak dan orang tua dan kohesi keluarga yang lebih baik (Rodelli et al., 2018). Memiliki pola makan yang teratur dan berkualitas berdampak positif pada kesehatan mental dengan meningkatkan kualitas hidup, kegiatan sehari-hari dan sosial serta kebugaran jasmani. Selain itu mendapatkan nutrisi yang cukup dengan sarapan pagi dapat memulihkan kadar glukosa yang dibutuhkan dalam otak setelah kekurangan glukosa pada malam hari (Rodelli et al., 2018).

Pola makan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan

ide bunuh diri remaja. Nutrisi pada makanan yang kita konsumsi akan mempengaruhi kecukupan bahan yang akan diproses tubuh untuk aktivitas sel maupun organ. Pola makan yang tidak baik seperti tidak sarapan pagi dapat membuat kelelahan, bingung dan kurang konsentrasi sehingga mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Selain nutrisi pada makanan, sosialisasi antara anggota keluarga saat makan bersama dapat menurunkan depresi sehingga menurunkan risiko ide bunuh diri.

5. 1. 2. Faktor eksternal penyebab ide bunuh diri pada remaja

Faktor penyebab ide bunuh diri selain faktor internal yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja adalah faktor eksternal. Faktanya kumpulan dan interaksi dari kedua faktor ini dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri (Guo & Zhu, 2019). Faktor eksternal melalui studi literature ini dapat dikelompokkan menjadi pengalaman hidup yang negatif, faktor keluarga, faktor ekonomi, faktor pertemanan, faktor pendidikan dan faktor teknologi.

1. Pengalaman hidup yang negatif

1. Korban pembulian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di negara Amerika Serikat, China dan Kanada pembulian terbukti konsisten menyebabkan peningkatan potensi ide bunuh diri pada remaja (Baiden et al., 2020; Zhang et al., 2019; Baiden & Tadeo, 2020b; Marschall-lévesque et al., 2017). Pembulian relasional (misal: menyebar rumor, mengisolasi pertemanan seseorang) lebih sering terjadi pada remaja perempuan dan ini memiliki dampak yang pada masalah kesehatan mental, sedangkan laki laki lebih sering terjadi pembulian secara fisik (Zhang et al., 2019).

Pengalaman pembulian di sekolah, keduanya mempunyai hubungan kuat dengan ide bunuh diri pada remaja (Lee et al., 2017). Remaja yang melaporkan mengalami pembulian di awal masa remaja mempunyai kemungkinan yang lebih besar memiliki ide bunuh diri dan konsumsi alkohol 1 tahun kemudian (Marschall-lévesque et al., 2017). Pengalaman menjadi korban pembulian merupakan peristiwa traumatis yang dapat menimbulkan berbagai psikopatologi termasuk perasaan tertekan, penurunan harga diri dan rendah diri, gejala depresi, serta perasaan putus asa dan kesepian yang dapat menyebabkan ide bunuh diri pada remaja (Baiden dan Tadeo, 2020b).

Pembulian yang dilakukan remaja baik fisik maupun verbal tentunya menimbulkan rasa takut, trauma dan khawatir untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Korban pembulian suatu saat akan menjadi pelaku pembulian selain itu remaja akan rentan mengalami depresi, kegelisahan, masalah tidur serta keluhan fisik berupa sakit kepala dan sakit perut yang pada akhirnya permasalahan tersebut berkaitan dengan ide bunuh diri.

2. Korban *cyberbullying*

Fakta menunjukkan melalui penelitian di negara Amerika Serikat, China dan Belgia bahwa selain pembulian tradisional ternyata *cyberbullying* dapat meningkatkan potensi ide bunuh diri pada remaja (Baiden et al., 2020; Chang et al., 2019; Baiden & Tadeo, 2020b; Rodelli et al., 2018). *Cyberbullying* tidak seperti pembulian tradisional karena memiliki karakteristik yang membuatnya semakin banyak merusak daripada pembulian tradisional dalam hal seperti: tak terbatas waktu dan tempatnya, para korban dapat terus menerima email, facebook atau pesan

twitter atau pesan teks, dan kemungkinan tersebar luasnya materi bulian yang merendahkan atau mengancam kepada banyak orang (Chang et al., 2019). Orang yang mengalami penindasan maya cenderung tidak melaporkan dan mencari bantuan, sehingga menurun tingkat dukungan sosial mereka dan menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar untuk ide bunuh diri (Chang et al., 2019). Penurunan harga diri, gejala depresi, serta perasaan putus asa dan kesepian akibat *cyberbullying* merupakan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko ide bunuh diri (Baiden dan Tadeo, 2020b).

Teknologi yang semakin berkembang membuat pembulian lewat dunia maya (*cyberbullying*) berkembang pesat dan luas. Seiring luasnya penggunaan media sosial dan akses internet yang mudah membuat perilaku pembulian ini dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja sehingga korban dan pelaku *cyberbullying* ini sangat banyak. Tindakan *cyberbullying* dapat menyebabkan korban menjadi gangguan harga diri rendah yang merupakan faktor pemicu ide bunuh diri pada remaja.

3. Pelecehan seksual

Riwayat pelecehan seksual yang pernah dialami oleh remaja merupakan faktor yang meningkatkan kerentanan remaja di negara Amerika Serikat dan Iran mengalami keinginan bunuh diri (Baiden & Tadeo, 2020b; Ziaei et al., 2017). Riwayat seorang remaja yang menjadi korban pelecehan seksual berhubungan dengan perasaan sakit di kehidupan selanjutnya seperti sakit kepala, nyeri punggung dan leher dan yang lainnya, alasan yang dapat kita pahami bahwa kejadian pelecehan seksual masa lalu menimbulkan hasrat untuk lari dari gangguan

emosional dengan ide bunuh diri (Baiden dan Tadeo, 2020b), sehingga pelecehan seksual yang dialami remaja secara positif berkaitan dengan peningkatan ide bunuh diri (Ziaei et al., 2017). Pengalaman negatif seperti pelecehan seksual dapat menyebabkan remaja menjadi ketakutan, merasa stress dan depresi. Stres dan depresi yang dialami remaja menyebabkan munculnya gejala putus asa, tidak percaya diri, merasa tertekan dan memikirkan hal hal yang tidak baik sehingga membuat remaja tersebut merasa harga diri rendah dan mengisolasi diri karena tidak mampu menyelesaikan masalah kehidupannya yang pada akhirnya menyebabkan ide bunuh diri.

Pelecehan seksual erat hubungannya dengan perilaku seksual menyimpang, penyimpangan itu terjadi karena pelaku pelecehan seksual tidak mampu menjalin hubungan emosional dengan cara yang sehat dan wajar. Pelecehan seksual pada remaja akan berkaitan dengan dampak psikologis yang akan dialami korban seperti stres atau depresi, selain itu dampak sosial pun akan muncul seperti tidak mau berinteraksi dengan orang lain atau takut bertemu dengan lawan jenis. Korban akan cenderung memiliki komunikasi yang negatif dan memandang dirinya negatif dapat meningkatkan tingkat depresi yang dialami sehingga menimbulkan ide bunuh diri.

2. Faktor keluarga

1. Sistem *nuclear family*

Remaja yang tinggal pada sistem keluarga *nuklear family* menurut penelitian yang dilakukan di Iran terbukti meningkatkan kerentanan ide bunuh diri lebih besar (Yasien, 2016). Sistem keluarga *nuclear family*

berhubungan dengan perilaku *neurotisme* dan kekerasan, sistem keluarga ini menghasilkan hubungan yang tegang dan kehidupan yang monoton pada anggota keluarga sehingga menimbulkan kesepian, ketegangan hubungan antar anggota keluarga dan tidak mampu menyelesaikan permasalahan kehidupan sehari-hari yang memicu keinginan untuk bunuh diri (Suresh Kumar et al., 2013).

Keluarga yang beranggotakan ayah, ibu dan anak (keluarga inti) akan membuat remaja mengalami kurang dukungan keluarga jika dibanding sistem keluarga yang lainnya. Dukungan terhadap remaja yang diberikan nenek, kakek, bibi, paman, sepupu dll yang tinggal dalam 1 rumah tentunya akan meningkatkan jumlah dukungan sosial yang diperoleh sehingga dapat memberikan dampak positif remaja dalam melawan stresor yang dialami.

2. Struktur tempat tinggal

Remaja yang tinggal dengan satu atau tanpa orangtua berhubungan secara positif terhadap peningkatan ide bunuh diri remaja di negara China dan Korea Selatan (L. Guo et al., 2019; Zhang et al., 2019; Im et al., 2017). Hal ini karena remaja yang tinggal bersama salah satu orangtua atau tanpa orangtua akan lebih banyak memiliki masalah emosional. Remaja dengan orangtua bercerai atau orangtua bekerja diluar kota dalam waktu yang lama cenderung memiliki sumber dukungan keluarga yang berkurang. Hal ini akan menimbulkan masalah harga diri rendah, gejala kecemasan dan kesepian, suasana hati lebih tertekan serta ide bunuh diri pada remaja khususnya pada perempuan (Y. Zhang et al., 2019).

Permasalahan yang terjadi pada keluarga tentunya akan membawa kontribusi terhadap kejiwaan seorang remaja, sehingga remaja yang tinggal tidak bersama orangtuanya akan memiliki penurunan pada dukungan dan pengertian orangtuanya. Hal ini dapat menyebabkan rasa kesendirian, putus asa dan depresi yang menimbulkan ide bunuh diri.

3. Riwayat bunuh diri anggota keluarga

Hubungan ide bunuh diri dengan riwayat bunuh diri di dalam keluarga dapat dilihat dari hasil studi di Negara Pakistan yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat anggota keluarga melakukan bunuh diri memiliki potensi memiliki ide bunuh diri 2,4 kali pada remaja laki laki dan 6,7 kali pada remaja perempuan (Yasien, 2016). Hal ini mungkin terjadi karena perempuan lebih sering merasakan stres selain itu perempuan lebih banyak waktu di dalam rumah sehingga lebih terikat dengan anggota keluarga lain dibandingkan laki laki yang lebih banyak melakukan sosialisasi diluar rumah sehingga mempunyai lebih banyak kesempatan mengekspresikan emosionalnya (Yasien, 2016). Pada remaja dengan riwayat keluarga bunuh diri akan memiliki *impulsifitas* bunuh diri yang lebih tinggi. Perilaku bunuh diri ini dapat ditularkan secara psikologis, paparan aksi bunuh diri terhadap anggota keluarga akan meningkatkan kecenderungan seseorang menuju perilaku bunuh diri melalui pembiasaan terhadap rasa takut dan konsekuensi terhadap perilaku bunuh diri (Park et al., 2020).

Keluarga merupakan lingkungan terkecil yang sangat berpengaruh bagi remaja dalam memberikan pengetahuan bagaimana cara berperilaku melalui cara mengimitasi perilaku orangtua atau anggota keluarga lainnya.

Imitasi sosial ini timbul dimulai sejak usia anak-anak dan secara tidak sadar anak akan meniru perilaku yang mereka senangi tanpa tau apa itu baik atau buruk bagi dirinya. Anggota keluarga yang melakukan upaya bunuh diri tentunya akan memberikan dampak psikologis bagi seseorang tentang bagaimana cara menyelesaikan masalah hidup dengan jalan pintas melalui bunuh diri. Proses imitasi inilah yang berperan dalam peningkatan risiko ide bunuh diri pada remaja yang memiliki riwayat anggota keluarga bunuh diri.

3. Faktor ekonomi

1. Kecukupan makanan

Kecukupan makan terbukti memiliki hubungan yang positif dengan ide bunuh diri remaja Iran (Ziaei et al., 2017). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Shayo & Lawala, 2019) yang menyatakan bahwa keamanan pangan berhubungan signifikan dengan ide bunuh diri. Menurut Seidu et al (2020) menyatakan bahwa remaja yang kelaparan kemungkinan memiliki ide bunuh diri yang lebih tinggi disebabkan karena faktor psikologis yang ditimbulkan dari rasa lapar menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja. Mekanisme yang menghubungkan kerawanan pangan dan ide bunuh diri dapat dijelaskan menggunakan teori stres. Seseorang yang tidak cukup kebutuhan makannya dapat menyebabkan rasa malu, cemas dan stres yang memicu gangguan kesehatan mental dan juga ide bunuh diri (Shayo & Lawala, 2019).

Kecukupan pemenuhan nutrisi yang diperlukan tubuh akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Seseorang yang

tidak cukup kebutuhan energinya akan mengalami kelelahan, susah berkonsentrasi dan linglung. Rasa lapar yang tidak tertahankan tetapi tidak ada makanan yang bisa dimakan menyebabkan perilaku frustrasi dan stress sehingga menimbulkan ide bunuh diri sebagai akhir dari penderitaan yang dialami.

2. Status ekonomi keluarga

Rasio pendapatan di keluarga remaja yang lebih rendah daripada kebutuhan menurut studi yang dilakukan di China, Amerika Serikat dan Korea Selatan menyatakan adanya hubungan yang kuat terhadap ide bunuh diri pada remaja (L. Guo et al., 2019; Abbott et al., 2019; Im et al., 2017). Remaja dengan Status ekonomi keluarga yang rendah lebih sering mengalami kesulitan untuk membiayai sarana sekolah sehingga berpotensi mengganggu dalam menyelesaikan tugas sekolah dan ketidakpastian masa depan remaja, hal inilah yang kemungkinan menjadi faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri pada remaja (Im et al., 2017). Selain itu, pengangguran yang tinggi di kalangan anak muda dapat menyebabkan kebingungan dan kekecewaan tentang kehidupan masa depan dan karenanya menjadi faktor risiko utama dibalik ide bunuh diri (Ziaei et al., 2017).

Remaja dengan status sosial ekonomi keluarga yang rendah akan cenderung mengalami permasalahan hidup yang lebih berat dibandingkan remaja yang memiliki status sosial ekonomi keluarga yang tinggi. Permasalahan dalam biaya pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari sering menjadi masalah bagi remaja dengan ekonomi keluarga rendah, tentunya biaya sekolah, busana serta biaya yang lain akan

menjadi masalah. Keterpurukan inilah yang sering menimbulkan stress dan depresi sehingga mengaitkannya dengan ide bunuh diri.

4. Faktor pertemanan

1. Hubungan dengan teman sekelas dan guru

Berdasarkan studi yang dilakukan di negara China menyatakan bahwa hubungan antara remaja dengan teman sekelas dan guru yang buruk terbukti secara signifikan berhubungan dengan meningkatnya potensi ide bunuh diri remaja (L. Guo et al., 2019). Hubungan sosialisai yang baik antara remaja dengan teman sekelas dan guru akan membuat remaja menerima dukungan sosial yang tinggi sehingga remaja memiliki efikasi diri yang kuat, evaluasi diri yang positif, kecemasan yang rendah dan harapan yang positif terhadap interaksi sosialnya (Chang et al., 2019). Sebuah studi di America menunjukkan bahwa dukungan sekolah memiliki hubungan langsung yang lebih besar terhadap ide bunuh diri remaja dibandingkan dukungan dari teman dekat dan orang tua (Miller et al., 2015). Menurut perspektif perkembangan menjelaskan bahwa hubungan sesama remaja mendukung terbentuknya respon adaptif yang penting dalam pemenuhan kabutuhan afiliatif dan suportif remaja (Abbott et al., 2019). Stres yang dapat disebabkan karena faktor interpersonal dapat menyebabkan ide bunuh diri pada remaja (Allen et al., 2019).

Hubungan sosial di sekolah yang tidak baik dengan teman sekelas maupun guru dapat menimbulkan tekanan hidup bagi remaja, hal ini dapat menyebabkan adanya ketegangan fisik, psikologis, emosional dan tingkah laku remaja. Tekanan hidup yang terus menerus yang dirasakan

remaja tanpa adanya dukungan sosial yang mempunyai fungsi sebagai faktor pelindung dari keluarga, guru maupun teman sekelasnya akan menyebabkan ide bunuh diri pada remaja.

2. Pertemanan yang tertutup/tidak memiliki teman dekat

Teman dekat bagi remaja merupakan hal penting, dalam penelitian yang dilakukan di negara Malaysia terbukti bahwa tidak memiliki teman dekat akan meningkatkan potensi remaja memiliki ide bunuh diri sehingga memiliki teman dekat dan dukungan teman adalah faktor pelindung remaja terhadap ide bunuh diri (Chan et al., 2018). Temuan ini didukung melalui penelitian Campisi et al (2020) yang menyatakan bahwa remaja baik laki laki maupun perempuan yang tidak memiliki teman dekat dikaitkan dengan ide bunuh diri yang lebih besar. Memiliki teman dekat dapat mengurangi efek dari gangguan kesehatan mental pada perkembangan psikososial remaja, remaja menjadikan teman dekat sebagai sumber emosional, keuangan, nasihat dan dukungan mereka selama mengalami fase krisis atau membutuhkan karena membagi masalah dengan teman dekat dirasakan lebih mudah dan aman (Seidu et al., 2020).

Remaja yang tidak memiliki teman dekat tentunya akan merasakan kesendirian karena kurangnya dukungan sosial. Perasaan terputusnya hubungan antara remaja dengan teman, keluarga dan lingkungan sosialnya sering kali menimbulkan perasaan tidak dibutuhkan atau diinginkan orang lain yang sering dikaitkan dengan gejala depresi dan rendahnya harga diri sehingga dapat menyebabkan ide bunuh diri.

3. Dukungan teman

Penerimaan dukungan sosial yang kurang terhadap remaja melalui studi di Malaysia terbukti dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap ide bunuh diri (Chan et al., 2018). Seseorang yang memiliki dukungan sosial rendah (stigma sosial atau isolasi) akan mengalami peningkatan risiko keinginan bunuh diri (L. Guo et al., 2019). Remaja yang mendapatkan dukungan sosial secara optimis yang tinggi memiliki efikasi diri yang kuat, evaluasi diri yang positif, kecemasan yang rendah dan harapan yang positif dalam interaksi sosial (Chang et al., 2019).

Dukungan sosial baik berasal dari keluarga maupun teman dapat menurunkan tingkat stres remaja. Remaja yang memiliki jaringan pertemanan yang luas dan baik akan menerima dukungan serta pengalaman yang positif terhadap permasalahan hidup. Hal inilah menyebabkan dukungan teman menjadi faktor pelindung sehingga dapat menurunkan risiko ide bunuh diri remaja.

4. Teman yang menyimpang

Teman yang menyimpang menurut penelitian yang dilakukan Abbott (2019) pada remaja di negara Amerika Serikat berhubungan secara positif dengan peningkatan ide bunuh diri. Pengenalan awal seorang remaja dan keterikatan remaja pada teman menyimpang yang dijadikannya figur untuk diikutinya akan membuat remaja melakukan perilaku menyimpang seperti temannya (misal: penggunaan obat-obatan terlarang), hal ini yang menjadi penyebab teman menyimpang dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri. Ikatan pertemanan yang menyimpang dikalangan remaja muncul karena kurangnya pemantaunya

orangtua terhadap keberadaan dan kegiatan anaknya (Abbott et al., 2019).

Teman yang menyimpang dalam lingkungan pertemanan remaja membawa pengaruh terhadap perilaku remaja, seorang remaja demi solidaritas dan aktualisasi diri akan melakukan perilaku menyimpang seperti yang temannya lakukan seperti: merokok, berkelahi, minum alkohol dan penggunaan zat terlarang. Perilaku menyimpang akibat dari pergaulan dengan teman yang menyimpang inilah yang mengaitkan teman yang menyimpang dengan ide bunuh diri.

5. Bunuh diri pada teman

Remaja yang memiliki riwayat teman yang melakukan upaya bunuh diri menurut penelitian Yasien (2016) yang dilakukan di negara Pakistan terbukti secara positif meningkatkan kerentanan remaja memiliki ide bunuh diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Iran yang menyatakan bahwa riwayat bunuh diri yang dilakukan oleh teman sebaya dan keluarga meningkatkan kerentanan remaja terhadap ide bunuh diri (Ghaffari et al., 2011). Proses pengimitasian diri dapat berlangsung lebih dalam, peniruan tidak cukup sebatas aspek penampilan simbolis tapi meliputi totalitas kepribadian dan perilaku dekstrutif seperti tindakan yang mengarah pada keinginan bunuh diri (Sella, 2013). Selain mekanisme imitasi, perilaku bunuh diri ini dapat ditularkan secara psikologis, paparan aksi bunuh diri terhadap teman akan meningkatkan kecenderungan seseorang terhadap perilaku bunuh diri melalui pembiasaan terhadap rasa takut dan konsekuensi terhadap perilaku bunuh diri (Park et al., 2020)

Bunuh diri yang dilakukan seorang teman dapat mempengaruhi remaja bertindak serupa dengan temannya tersebut, mengingat remaja merupakan fase dimana mereka cenderung meniru perilaku seseorang yang dianggap figure bagi mereka. Faktor imitasi, pembiasaan terhadap rasa takut dan konsekuensi terhadap bunuh diri inilah yang meningkatkan potensi ide bunuh diri pada remaja dengan teman yang melakukan upaya bunuh diri.

5. Faktor teknologi dan pendidikan

1. Permasalahan penggunaan internet

Berdasarkan permasalahan penggunaan internet, menurut penelitian Arrivillaga (2020) di negara Spanyol menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan internet secara berlebih berhubungan dengan ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan pemakaian internet yang rendah. Remaja sangat rentan terhadap situasi emosional sehingga kesulitan dalam mengidentifikasi dan memahami emosi dapat menuntunnya menggunakan internet secara berlebihan untuk menangani stres (Arrivillaga et al., 2020). Kebiasaan ini akan menjadi pola koping yang mal adaptif dan remaja tidak akan memperoleh keterampilan dalam menyelesaikan situasi kehidupan yang penuh tekanan, siklus ini dapat menyebabkan ketidaksesuaian psikologis dan meningkatkan risiko bunuh diri (Arrivillaga et al., 2020). Selain itu, remaja dengan penggunaan internet yang tinggi (diukur sebagai sejauh mana penggunaan Internet mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka, kehidupan sosial, produktivitas, dan perasaan) akan mengalami kurang tidur yang telah terbukti secara signifikan memiliki ide bunuh diri di tingkat yang lebih

tinggi (Jeong et al., 2020).

Selain penggunaan berlebih internet yang menimbulkan permasalahan psikososial pada remaja sehingga meningkatkan potensi bunuh diri. Penggunaan internet yang semakin pesat juga memungkinkan remaja membuka situs situs yang berhubungan dengan bunuh diri dan mengimitasi ide untuk melakukan upaya bunuh diri. Meskipun terdapat banyak kekhawatiran bahwa internet adalah *platform* yang berbahaya tetapi penelitian menunjukkan bahwa internet lebih banyak memiliki pengaruh positif daripada pengaruh negatif.

2. Permasalahan penggunaan *smartphone*

Berdasarkan permasalahan penggunaan *smartphone*, menurut penelitian Arrivillaga (2020) di negara Spanyol menunjukkan bahwa remaja yang mengalami permasalahan penggunaan *smartphone* memiliki kecenderungan ide bunuh diri lebih besar daripada remaja yang tidak mengalami permasalahan penggunaan *smartphone*. Penggunaan internet, game dan *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari hari dan berhubungan positif menyebabkan masalah psikososial seperti stress, depresi dan ide bunuh diri (Jeong et al., 2020). Memiliki *Emotional Intelegent* yang tinggi dapat menjadi *buffer* terhadap risiko bunuh diri akibat permasalahan penggunaan *smartphone* sehingga remaja dapat memahami dan mengatur emosinya agar dapat menggunakan strategi yang lebih adaptif dalam mengatasi permasalahannya (Arrivillaga et al., 2020).

Seorang anak akan belajar dengan mengamati apa yang dilakukan orang lain dengan melakukan observasi (*modelling*) untuk selanjutnya

dipresentasikan secara kognitif perilaku orang lain yang diamati tersebut. Orang tua, anggota keluarga dan teman sebaya yang selalu disibukkan dengan *smartphone* akan menciptakan seorang remaja yang adiksi terhadap *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari atau adanya dorongan yang tidak terkontrol disertai gejala perubahan mood, depresi, kecemasan, perilaku agresif dan ide bunuh diri.

3. Tekanan akademik

Tekanan akademik yang dirasakan remaja dalam menjalani kehidupan disekolahnya terbukti melalui studi di negara China terbukti mempunyai pengaruh terhadap peningkatan potensi ide bunuh diri remaja (L. Guo et al., 2019; Zhang et al., 2019). Jadwal sekolah yang ketat tentunya memberikan tekanan akademis bagi remaja dan dapat mengorbankan waktu tidur mereka. Tekanan akademik yang dialami remaja akan menyebabkan peningkatan risiko masalah tidur yang berat (L. Guo et al., 2019), masalah tidur terbukti meningkatkan kerentanan terhadap ide bunuh diri pada remaja (Baiden et al., 2020). Remaja merasakan bahwa tekanan akademik merupakan stresor yang paling membuat mereka stres (Li et al., 2019) dan tekanan yang paling besar disebabkan oleh tuntutan mendapatkan nilai akademik yang baik dari orang tua (Rodway et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al (2019) menyatakan bahwa ketidakmampuan remaja mengelola stress yang dialaminya inilah yang membuat remaja memiliki ide bunuh diri dan ditemukan bahwa remaja perempuan lebih mungkin menghadapi kerentanan terhadap tekanan akademis dibandingkan laki-laki, hal ini

mungkin karena peranan perempuan dalam keluarga, peran sosial, status sosial, dan strategi pemecahan masalah.

Pandangan sebagian besar orangtua yang berpegang pada prinsip kesuksesan akademik adalah salah satu jalan menuju kesuksesan. Prinsip orangtua yang demikian diturunkan ke anaknya sehingga menjadi beban psikologis tersendiri bagi remaja saat mendapati nilai akademik yang tidak sesuai dengan harapan orangtuanya. Nilai akademik yang buruk akan membuat seorang remaja mengalami stres, depresi bahkan ide bunuh diri.