

---

## ARTIKEL PENELITIAN

### **Dinamika Pembentukan Ideasi Bunuh Diri pada Remaja yang Mengonsumsi Konten Bertema Bunuh Diri dari Media Sosial**

*(The Dynamics of Suicidal Ideation Forming in Adolescents Who Consume Suicide-Themed Content on Social Media)*

Sylvia Angel Saputra & Dian Kartika Amelia Arbi\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya paparan konten bertema bunuh diri di media sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis remaja. Penelitian bertujuan untuk memahami dinamika terbentuknya ideasi bunuh diri pada remaja dengan menggunakan perspektif *social learning theory* (Bandura) dan *three-step theory* (Klonsky & May). Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus retrospektif pada dua remaja perempuan di Surabaya, melalui wawancara semi terstruktur yang dianalisis secara tematik serta diuji kredibilitasnya dengan *member check*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ideasi bunuh diri terbentuk melalui interaksi antara rasa sakit emosional/fisik, keputusan, dan lemahnya keterhubungan, yang kemudian diperkuat oleh paparan konten di media sosial. Konten yang awalnya ditemukan secara tidak sengaja menarik perhatian karena relevansi emosional, disimpan dalam ingatan, dan direproduksi dalam bentuk interaksi, humor, hingga *self-harm*. Konsumsi konten didorong oleh kebutuhan validasi emosional, sementara paparan berulang berkontribusi dalam menormalisasi bunuh diri sebagai respons terhadap keputusan.

**Kata kunci:** ideasi bunuh diri, remaja, konten bunuh diri, social learning

#### **ABSTRACT**

*This study was motivated by the increasing exposure to suicide-related content on social media, which has the potential to affect adolescents' psychological well-being. The study aims to understand the dynamics of the development of suicidal ideation in adolescents using the perspectives of social learning theory (Bandura) and the three-step theory (Klonsky & May). The approach used is qualitative, employing a retrospective case study method on two adolescent girls in Surabaya, through semi-structured interviews analyzed thematically and validated via member checking. The results indicate that suicidal ideation forms through the interaction of emotional/physical pain, hopelessness, and weak social connectedness, which is subsequently reinforced by exposure to content on social media. Content initially discovered by chance attracts attention due to its emotional relevance, is stored in memory, and is reproduced in the form of interactions, humor, and even self-harm. Consumption of content is driven by a need for emotional validation, while repeated exposure contributes to the normalization of suicide as a response to despair.*

**Keywords:** suicidal ideation, adolescents, suicide-related content, social learning

## PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan salah satu masalah kesehatan mental serius yang semakin memprihatinkan. Data dari *International Association for Suicide Prevention* (IAPS) menunjukkan bahwa diestimasikan terdapat 703.000 orang di dunia meninggal akibat bunuh diri pada tiap tahunnya (*International Association for Suicide Prevention*, 2024). Lebih dari separuh kasus bunuh diri (58%) terjadi sebelum berumur 50 tahun (*International Association for Suicide Prevention*, 2024). Tindakan untuk bunuh diri tidak secara langsung dilakukan oleh seseorang tanpa sebuah pemicu sebelumnya. Bunuh diri cenderung diawali oleh pemikiran, niat, maupun ideasi untuk melakukannya terlebih dahulu (Nguyen dkk., 2021). Klonsky & May (2015) mengatakan bahwa tindakan bunuh diri akan dapat dilakukan apabila individu telah memiliki ideasi bunuh diri dan mendapatkan kapasitas untuk mengubahnya menjadi tindakan. Survei I-NAMHS tahun 2023 pada remaja di Indonesia menunjukkan sebanyak 1,4% remaja mengaku bahwa mereka memiliki ide bunuh diri. Sebanyak 0,5% telah membuat rencana untuk bunuh diri, 0,2% mengaku bahwa mereka pernah mencoba bunuh diri dalam 12 bulan terakhir, dan terdapat 0,4% remaja yang mengaku pernah mencoba bunuh diri selama hidupnya (Center for Reproductive Health dkk., 2022).

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami ideasi bunuh diri. Menurut Santrock (2022) remaja berada dalam rentang umur 10-12 hingga 18-21 tahun. Masa ini dikatakan sebagai masa pencarian identitas yang penuh dengan kebingungan, gejala, tingkat stres tinggi, dan juga muncul masalah psikopatologi (Santrock, 2022; Daine dkk., 2013). Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menjadikan remaja menjadi lebih rentan, memunculkan rasa sakit emosional, keputusan yang beresiko memunculkan ideasi bunuh diri (Klonsky dkk., 2016). Perubahan biologis juga turut memengaruhi kerentanan remaja terhadap ideasi bunuh diri. Selama perkembangan remaja, daerah otak sistem limbik yang terkait dengan emosi, keinginan untuk perhatian, umpan balik, dan penguatan dari teman sebaya menjadi lebih sensitif ketimbang orang dewasa, sementara daerah otak *prefrontal cortex* (PFC) yang terlibat dalam pengendalian diri belum sepenuhnya matang (Weir, 2023; Dumontheil, 2016). Di sisi lain, egosentrisme kognitif seperti *personal fable* membuat remaja merasa pengalaman mereka unik dan tidak dapat dipahami orang lain, sehingga memperkuat perasaan terisolasi (Santrock, 2016). Remaja juga dapat mengembangkan persepsi tentang ketidakrentanan atau justru kerentanan berlebihan terhadap kematian, yang memengaruhi cara mereka menilai risiko.

Ideasi bunuh diri adalah kondisi ketika seseorang memikirkan, mempertimbangkan, dan merencanakan bunuh diri (Klonsky dkk., 2016; House dkk., 2020). Jika tidak ditangani, ideasi bunuh diri dapat berdampak pada peningkatan risiko bunuh diri, penurunan kesehatan mental, gangguan fungsi sehari-hari, isolasi sosial, penyalahgunaan zat, masalah kesehatan fisik, dan merusak hubungan dengan orang lain (Harmer dkk., 2025). Ideasi bunuh diri memiliki beberapa aspek, yaitu rasa sakit (*pain*), putus asa (*hopelessness*), dan keterhubungan (*connectedness*) (Klonsky & May, 2015). Pemicu awal munculnya ideasi bunuh diri dimulai dari adanya rasa sakit psikologis atau emosional, seperti kesepian, rasa menjadi beban, atau memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, yang membuat hidup terasa seperti hukuman (Klonsky dkk., 2016). Individu yang masih memiliki hubungan emosional, tujuan hidup, atau makna sosial yang kuat cenderung hanya mengalami ideasi ringan. Namun ketika rasa sakit dan keputusan melebihi keterhubungan, ideasi menjadi lebih kuat dan berpotensi berlanjut pada tindakan bunuh diri (Klonsky dkk., 2016).

Dalam ideasi bunuh diri terdapat beberapa karakteristik yang menggambarkan ideasi bunuh diri, yaitu keparahan (*severity*), waktu atau durasi kemunculan (*temporality*), tingkat perubahan (*variability*), kemampuan dalam mengendalikan dorongan (*controllability*), serta alasan munculnya ideasi (*deterrents/reasons for ideation*) (Reeves dkk., 2022). Beberapa faktor yang dapat memicu ideasi bunuh diri antara lain adalah stres akibat ekspektasi orang tua, akademik, maupun terpisah dari keluarga (Koushik dkk., 2025); kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya maupun orang tua (Kwon dkk., 2018) dan perilaku bermasalah terkait internet atau penggunaan media sosial yang berlebihan (Kwon dkk., 2018).

Menurut *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* (2023), sebanyak 90% remaja telah aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)

(2025), kelompok umur 13-28 tahun di Indonesia yang terkoneksi internet adalah sebanyak 87,8%, tetapi yang menggunakannya sebanyak 25,54%. Penelitian oleh Sedgwick dkk. (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan antara meningkatnya *screen time* dengan kesehatan mental yang lebih buruk pada orang muda. Paparan terhadap media sosial atau internet memiliki potensi untuk mengundang maupun memperkuat pikiran dan perilaku negatif (Sedgwick dkk., 2019). Hasil tersebut sejalan dengan pernyataan Popoola dkk. (2020) tentang resiko penggunaan media sosial saat ini lebih terkait dengan remaja karena mereka adalah populasi yang lebih rentan dan cenderung dipengaruhi.

Tindakan konsumsi konten di media sosial aktif dilakukan oleh para remaja tiap harinya. Konsumsi adalah perilaku individu dalam mencari, memilih, menggunakan, mengevaluasi, dan menghabiskan suatu pengalaman untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya (Schiffman & Wisenblit, 2019). Tindakan konsumsi memang merupakan tindakan yang dilakukan untuk memperoleh kepuasan, makna, atau pengalaman tertentu. Hal ini menjadi cukup berbahaya karena remaja dapat memilih konten yang akan dikonsumsi secara bebas di media sosial, sementara konten bertema bunuh diri di media sosial sendiri tersebar bebas. Konten bertema bunuh diri sendiri merupakan konten yang menampilkan ide bunuh diri, ekspresi keputusasaan, serta bernuansa depresi (Balt dkk., 2023). Konten ini mengandung detail eksplisit maupun tidak, dengan representasi tindakan bunuh diri yang berwujud ilustrasi, animasi, hewan, ataupun manusia secara langsung.

Pelaporan media tentang bunuh diri dapat mempengaruhi pikiran maupun perilaku bunuh diri bahkan menyebabkan tindakan imitasi, terutama ketika beritanya tersebar luas dan sensasional, serta ketika penjelasan eksplisit tentang metode bunuh diri disertakan (Marzano dkk., 2025; Franklin dkk., 2017). Ideasi bunuh diri dapat disebarkan oleh teman dekat, keluarga, maupun tokoh publik, bahkan jika tidak punya riwayat sebelumnya (Mueller & Abrutyn, 2015). Ketika seseorang melakukan bunuh diri dan diberitakan, baik secara langsung maupun melalui media, tindakan itu akan dianggap sebagai izin oleh orang lain, bahwa diperbolehkan melakukan tindakan yang sama (White, 2021). Hal ini karena bunuh diri dapat dimaknai sebagai sebuah tindakan simbolik untuk mengekspresikan rasa putus asa, kesedihan, atau keterasingan, sehingga dianggap sebagai bentuk normal ketika mengatasi tekanan (Mueller & Abrutyn, 2015). Penyebaran tindakan bunuh diri juga dapat dipengaruhi oleh norma sosial dalam lingkungan pertemanan yang memandang bunuh diri sebagai respons wajar (Martínez dkk., 2023).

Ketidakstabilan emosional dan mekanisme *coping* remaja dapat meningkatkan kemungkinan mereka untuk melakukan perbuatan meniru. Hal tersebut didukung oleh Weir (2023) yang mengatakan bahwa ketika remaja terpapar perilaku tidak aman secara *online*, seperti penggunaan zat, menyakiti diri sendiri, ataupun bunuh diri, mereka memiliki resiko lebih besar untuk terlibat dalam perilaku serupa. Remaja yang beresiko tinggi dengan kondisi psikologis sedang menurun memiliki potensi lebih besar dibanding remaja lainnya dalam melakukan tindakan peniruan (Posselt dkk., 2020). Remaja rentan adalah remaja yang secara biologis, psikologis, dan sosial berada dalam kondisi yang membatasi kemampuan mereka untuk melindungi diri dari risiko dalam kehidupan sehari-hari (Ciampo & Ciampo, 2020). Kerentanan ini muncul akibat kombinasi dari proses perkembangan otak yang membuat remaja impulsif dan sulit mengendalikan emosi, tekanan identitas yang mendorong mereka mencari penerimaan dari kelompok sebaya, minimnya dukungan keluarga, paparan terhadap perundungan dan diskriminasi, serta kondisi sosioekonomi yang tidak mendukung. Remaja yang mengalami faktor risiko tersebut memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan ideasi bunuh diri hingga berlanjut pada tindakan nyata (Kirshenbaum dkk., 2024).

Fenomena ini sejalan dengan teori *social learning* oleh Bandura yang akan menjadi perspektif teori penelitian, di mana dinyatakan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain (Bandura, 1977), termasuk yang disebarkan melalui media sosial (Bandura, 2008). Martínez dkk. (2023) juga mengatakan bahwa teori *social learning* dapat digunakan untuk melihat hal ini. Terdapat empat prinsip dalam teori ini, yaitu *attention*, *retention*, *reproduction*, dan *motivation* (Bandura, 1977). Dalam proses *social learning*, remaja meletakkan ketertarikan pada hal-hal terkenal dan yang sesuai dengan dirinya. Di sini mereka juga memilih untuk memperhatikan cerita atau postingan tentang depresi, *self-harm*, atau keinginan untuk mati. Konten pribadi maupun laporan berita tentang bunuh diri selalu menjadi topik untuk dibahas semua orang sehingga akan diterima juga oleh para remaja. Informasi yang dilihat tersebut akan tersimpan dalam ingatan dan direkonstruksi.

Mereka akan menempatkan diri ke dalam cerita bunuh diri yang dilihatnya. Ingatan ini akan diekspresikan kembali lewat komentar, tindakan *repost* atau *share*, bahkan bisa membuat status sendiri yang menunjukkan keputusan sama dengan korban bunuh diri dan niat bunuh diri. Mereka bukan hanya akan terpengaruh, tetapi juga berperan dalam mempengaruhi orang lain untuk memiliki ideasi bunuh diri.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam dinamika terbentuknya ideasi bunuh diri pada remaja yang mengonsumsi konten bertema bunuh diri di media sosial. *Grand tour question* penelitian, yaitu: “Bagaimana dinamika terbentuknya ideasi bunuh diri pada remaja yang mengonsumsi konten bertema bunuh diri?” *Grand tour question* diperdalam dengan *sub question* sebagai berikut ini: (a) Bagaimana pembentukan ideasi bunuh diri remaja yang mengonsumsi konten bertema bunuh diri? (b) Bagaimana proses *attention*, *retention*, *reproduction*, dan *motivation* yang dialami remaja yang mengonsumsi konten bertema bunuh diri? (c) Bagaimana remaja melihat peran media sosial dalam membentuk persepsi mereka tentang bunuh diri?

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus retrospektif. Penelitian dilakukan secara retrospektif karena fokus penelitian adalah menggali bagaimana proses ideasi bunuh diri terbentuk, yang apabila diteliti secara prospektif berpotensi menimbulkan risiko etik, mengingat topik bunuh diri merupakan isu sensitif dan melibatkan individu rentan. Penelitian juga telah mendapatkan persetujuan layak etik dari Komisi Etik Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan nomor No.462/B/DST/UN3.FPSI/III/TA.00.03/2026.

### *Subjek Penelitian*

Pemilihan subjek diarahkan pada subjek yang pernah memiliki ideasi bunuh diri ketika masa remaja dan kini telah sembuh atau membaik dari ideasi tersebut berdasarkan pernyataan dari psikolog yang menangani. Secara rinci, kriteria subjek penelitian adalah sebagai berikut: (a) Pernah memiliki ideasi bunuh diri ketika remaja (berusia 10-21 tahun) akibat paparan konten bunuh diri di media sosial. (b) Sudah dinyatakan psikolog telah sembuh dari ideasi bunuh diri yang dulu dimiliki. (c) Bersedia melakukan wawancara di area Surabaya. Sebelum dilibatkan ke dalam penelitian, calon subjek akan mengikuti skrining awal untuk memastikan kondisi kesehatan mentalnya. Skrining akan menggunakan alat ukur *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) dan *World Health Organization-Five Well-Being Index* (WHO-5). Kedua alat ukur tersebut akan digunakan untuk melihat kondisi kesehatan mental dan ideasi bunuh diri calon subjek sebelum skrining dengan psikolog dimulai untuk memastikan kriteria nomor dua. Calon subjek dengan hasil skor PHQ-9 <14 dan WHO-5 >13 akan dihubungi untuk melanjutkan proses wawancara.

### *Penggalan Data Penelitian*

Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Pedoman wawancara disusun berdasarkan *grand question* dan *sub question* yang telah disusun. Pedoman berfungsi untuk memastikan wawancara tetap fleksibel dan memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi lebih sesuai dengan dinamika serta respons subjek.

### *Analisis Data*

Data yang telah terkumpul akan diorganisasi dengan membuat transkrip wawancara untuk memastikan tidak ada informasi yang terlewat. Transkrip kemudian diberikan kode sesuai dengan subjek penelitian untuk menjaga kerahasiaan dan mempermudah pelacakan data. Seluruh data lapangan, termasuk catatan lapangan akan disimpan dalam format digital maupun fisik agar mudah diakses selama proses analisis. Analisis data penelitian menggunakan analisis data tematik yang seperti dikemukakan oleh Poerwandari (2017) merupakan proses mengkode informasi, yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema, atau indikator yang kompleks. Tema tersebut akan mendeskripsikan kasus dan memberikan interpretasi terhadap kasus.

**HASIL PENELITIAN**  
**Tabel 1. Hasil Temuan**

|                                      |  | Subjek A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Subjek L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pembentukan ideasi bunuh diri</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <i>Pain</i> (Rasa sakit)             |  | Kegagalan subjek masuk ke sekolah unggulan membuat A merasa ia membebani dan mengecewakan orang tuanya. A juga kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-temannya yang banyak bicara tentang hubungan romantis, yang mana tidak dimiliki oleh A sendiri. A berpikir bahwa dirinya begitu jelek dan tidak pantas untuk hidup. Di sisi lain, sebagai anak pindahan, A juga tidak punya teman di tempat baru.                                        | L mendapat kekerasan selama berpacaran sejak kelas dua SMA. Ia sering dimaki, ditendang, ataupun dipukul. L merasa dirinya sangat tidak berharga karena diperlakukan seenaknya tetapi tak ada yang membantu. Meski sudah dalam kondisi berdarah-darah. L tetap diabaikan. Di sisi lain, L juga dianggap gila oleh selingkuhan pacarnya karena ia datang ke psikolog dan tidak ada pembelaan dari pacarnya.                                             |
| <i>Hopelessness</i> (Putus asa)      |  | A berpikir bahwa dirinya memang tidak akan pernah punya pacar karena pandangannya terhadap diri sendiri sudah begitu buruk. Fakta bahwa dirinya pindah sekolah juga membuat A tertekan karena hidupnya tak berubah menjadi lebih baik. Pertengkaran yang sempat terjadi hingga ibunya menangis membuat A tertekan, karena ia semakin mengecewakan ibunya. A akhirnya melakukan tindakan melukai diri yang telah dipelajari untuk menghukum diri. | L merasa bahwa hidup tidak adil untuknya. Mendapat kekerasan, gagal masuk kowal yang diinginkan ayahnya, dan kuliah di jurusan yang tidak diinginkan, L tidak bisa melihat akan ada akhir menyenangkan di hidupnya. Ia berusaha dan berdoa, tetapi tak ada perubahan apa pun yang membaik, hingga L sempat berhenti berdoa karena muak. L sempat berpikir untuk bunuh diri, tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukannya untuk benar-benar meninggal. |
| <i>Connectedness</i> (Keterhubungan) |  | Keluarga A tidak secara eksplisit memberi tekanan, tapi itu membuat A menekan dirinya sendiri agar jangan sampai mengecewakan. A tertutup pada keluarganya tentang masalah yang terlalu berat dan lebih terbuka pada teman sekolahnya, yang juga menjadi temannya bicara tentang bunuh diri. A dan temannya itu saling mendukung secara positif, dengan tetap membicarakan bunuh diri.                                                           | Ayah L cenderung bersikap keras dan marah ketika L menunjukkan emosi, serta ibunya cenderung pendiam, sehingga L merasakan jarak kuat di antara hubungan mereka. L juga tak punya teman yang bisa jadi teman bercerita. Tujuan hidup L juga telah menghilang karena dilarang oleh ayahnya sendiri. Di sisi lain, L menemukan teman senasib di media sosial yang menerima pikiran bunuh dirinya.                                                        |
| <b>Proses social learning</b>        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pertama kali menemukan konten        |  | Mengetahui saat kelas dua SMP, menemukan <i>quote</i> dari film <i>13 Reasons Why</i> di Instagram dan merasa ada kesamaan dari kata-kata dengan kondisinya. Dari sana, A mencari lebih banyak konten serupa dan menonton film <i>13 Reasons Why</i> .                                                                                                                                                                                           | Mengetahui sekitar kelas dua SMA (setahun setelah berpacaran), di mana L mencari lagu sedih di YouTube dan menemukan Serana. Kecocokan dengan lagu membuat L mencarinya di TikTok dan menemukan banyak konten bertema bunuh diri.                                                                                                                                                                                                                      |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Attention</i></p>    | <p><i>Quotes</i> didampingi oleh visual adegan sebelum dan sesudah tokoh utama bunuh diri dengan kata-kata di bawahnya. Subjek yang memberi tanda suka mendapat kemunculan konten yang lebih banyak berkat algoritma. A yang merupakan individu “perasa” semakin tertarik pada konten karena merasa <i>relate</i> dan juga mulai tertarik dengan isu kesehatan mental.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>L menonton banyak konten yang memuat narasi, visual, komentar, serta instrument lagu Serana. Susunan tulisan pada konten yang menggunakan <i>capslock</i> membuatnya lebih mudah memusatkan perhatian. L cenderung menonton hingga selesai dan berulang-ulang. Berkat algoritma, makin banyak konten yang ia didapat. Perhatiannya lebih terpusat pada konten tentang “perempuan itu lemah”, karena kesamaan dengan kondisi dirinya sendiri.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><i>Retention</i></p>    | <p>A lebih sering mengingat konten berupa kutipan dan meme, serta adegan menyayat diri. Ia pernah banyak mempertanyakan rasa sakit, keberanian, dan respon lingkungan sekitar tokoh yang bunuh diri, sebelum ingatan tersebut tersimpan kuat hingga sekarang. Ingatan muncul ketika kondisi emosional memburuk dan sedih, memicu subjek untuk muram. A juga selalu mengingat adegan <i>self-harm</i> tiap kali membicarakan tentang bunuh diri. Namun kondisi tersebut terjadi sesaat saja dan mudah terdistraksi dengan hal lain.</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>Bukan hanya kalimat “perempuan itu lemah, jadi tidak apa-apa menyerah”, L juga mengingat tentang salah satu komentar yang mengatakan tindakan melukai diri dapat memberi kelegaan. L juga mudah ingat jika konten yang dilihatnya memuat lagu Serana atau latar hutan gelap, karena L memaknainya sebagai dirinya sendiri yang tidak memiliki cahaya untuk menuntunnya. Konten akan cenderung dipikirkan berkepanjangan hingga muncul dalam ingatan tiap hari, ketika sedang melamun, setelah bertengkar, dan saat akan tidur.</p>                                                                                                                                                                                       |
| <p><i>Reproduction</i></p> | <p>A seringkali membuat candaan dan menjadikan meme bertema bunuh diri sebagai bentuk pelarian dan <i>coping mechanism</i> bagi A, untuk menghadapi situasi tidak menyenangkan. Secara eksternal, A aktif memberikan tanda suka pada konten dan menyimpan melalui <i>screenshot</i> (galeri) dan fitur simpan (media sosial). A juga mengarsipkan postingan yang dirasa relevan dengan mengunggah pada akun media sosial secara publik serta membuat satu papan khusus untuk meme bertema bunuh diri. Tindakan tersebut agar A dapat melihatnya lagi ketika suatu saat menginginkannya. A juga mengikuti akun media sosial khusus untuk konten <i>dark jokes</i>. Lebih jauh, A pernah melakukan <i>self-harm</i> sebagai hukuman.</p> | <p>L seringkali membayangkan dirinya berada dalam situasi yang digambarkan dalam konten, mempertanyakan apakah konsekuensi atau pengalaman dalam konten akan terjadi jika ia melakukan hal yang sama. Secara eksternal, L aktif menyimpan konten melalui tangkapan layar secara pribadi di galeri dan memindahkannya ke catatan. L memiliki catatan pribadi di ponsel, yang lebih sering digunakannya, dan catatan fisik untuk catatan lebih singkat. Ia aktif mencatat di ponselnya hampir tiap hari sejak SMA. L memindahkan gambar, menyalin ulang kata-kata, dan menambahkan refleksi isi konten dengan kehidupannya sendiri di sana. L juga pernah melakukan tindakan melukai diri dengan alasan ingin mendapatkan</p> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kelegaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Motivation</i>                                | Alasan A mengonsumsi konten bertema bunuh diri adalah karena ia mendapatkan validasi emosional, yang membuat perasaannya diwajarkan dan dibenarkan. Secara lingkungan, A memiliki teman senasib untuk saling menceritakan masalahnya dan bisa berbicara tentang topik <i>suicidal</i> . Di sisi lain, keluarga A cenderung menganggap sepele masalah A, sehingga A cenderung tertutup dengan keluarganya. | Konsumsi yang dilakukan L dilakukan karena ia mendapatkan validasi dari konten dan sarana untuknya bisa menangis ( <i>coping mechanism</i> ). Secara lingkungan, dari konten, L menemukan teman senasib yang membicarakan tentang bunuh diri dengannya dan menceritakan masalahnya. Di dunia nyata, L tidak memiliki teman untuk bercerita dan keluarganya juga tidak memberikan ruang untuknya menangis atau beremosi. |
| Peran media sosial dan konten bertema bunuh diri | Bagi A, konten bertema bunuh diri yang dilihatnya memengaruhi cara A dalam memandang tindakan bunuh diri dan melukai diri. A merasa bahwa tindakan bunuh diri adalah hal yang biasa saja dan wajar. Paparan yang aktif diterima juga membuat A mempertimbangkan akan melakukan hal yang sama (bunuh diri) saat sudah benar-benar putus asa.                                                               | Bagi L, konten bertema bunuh diri membuat diri L yang sebelumnya masih bisa bersemangat dan motivasi dalam menghadapi masalah di hidupnya, menjadi semakin mudah terpuruk. Semakin mengonsumsi, semakin L memikirkan tentang bunuh diri. Berkat konten, L juga semakin terdorong untuk melakukan tindakan-tindakan melukai diri.                                                                                        |

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perhatian awal terhadap konten bunuh diri pada kedua subjek tidak berasal dari niat untuk mencari informasi mengenai bunuh diri secara langsung. Kedua subjek mulai dari pertemuan dengan konten yang sesuai dengan kondisi psikologis saat itu. Kedua subjek mengalami tekanan emosional yang bersumber dari pengalaman personal berbeda yang sama-sama berdampak kuat secara pribadi. Pengalaman personal menjadi rasa sakit yang mengundang keputusan dan semakin kuat ketika kedua subjek tidak memiliki dukungan dari keluarga. Bagi L, kondisi semakin parah lantaran L tidak memiliki teman di dunia nyata untuk membicarakan tentang masalahnya, sehingga lebih memusatkan perhatian pada media sosial. Rasa sakit, keputusan, dan kurangnya keterhubungan yang dirasakan subjek menjadi dasar terbentuknya ideasi bunuh diri. Ideasi tersebut semakin kuat dengan paparan konten yang dikonsumsi.

## DISKUSI

Temuan yang dipaparkan dapat dipahami sebagai bentuk rasa sakit sesuai dengan kerangka *three-step theory* dari Klonsky & May (2015). Rasa sakit yang dirasakan muncul dari tekanan batin, persepsi diri yang buruk, merasa diri tidak berharga. Namun pada subjek L rasa sakit yang dirasakan lebih kompleks karena diikuti rasa sakit fisik akibat pengalaman tidak menyenangkan berupa mendapatkan kekerasan yang terus berulang dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kondisi tersebut terus dialami, individu dapat mulai mempertanyakan nilai dirinya. Temuan ini juga dapat dipahami melalui pandangan O'Connor & Nock (2014) yang menyatakan bahwa ketika rasa sakit menjadi sangat dominan, individu dapat mengalami penurunan rasa takut terhadap kematian, terlebih apabila individu terpapar oleh rasa sakit fisik yang aktif. Dalam konteks ini, baik subjek A maupun L menunjukkan adanya titik di mana rasa sakit yang dirasakan begitu kuat hingga memunculkan pemikiran untuk mengakhiri hidup atau melakukan *self-harm*.

Rasa sakit yang dirasakan kemudian memancing subjek untuk memperhatikan konten yang sesuai dengan kondisi dirinya, diikuti dengan keterlibatan emosional yang dirasakan, di mana mereka merasa adanya kesamaan dengan kondisi yang dialami oleh dirinya sendiri pada masa itu. Dari sini dapat diketahui bahwa perhatian terhadap konten bunuh diri dapat muncul melalui paparan tidak langsung dari media yang dirasa sesuai dengan kondisi diri subjek. Paparan tersebut kemudian didukung oleh

keterlibatan emosi, sehingga mengundang individu untuk semakin memberikan perhatiannya. Biddle dkk. (2018) juga menemukan bahwa anak muda dengan ideasi bunuh diri tidak selalu mengakses internet dan media sosial dengan tujuan mengetahui tentang bunuh diri. Mereka cenderung mencari dan mengikuti berbagai hal di media sosial dengan harapan bisa memahami perasaan mereka. Berbagai jenis konten bertema bunuh diri seringkali ditemukan secara tidak sengaja. Dengan diikuti oleh keterlibatan emosional, ada risiko bahwa mereka dapat terseret lebih jauh daripada yang sebenarnya mereka inginkan (Biddle dkk., 2018).

Dalam teori *social learning* yang dikemukakan oleh Bandura (1977) dan didukung oleh penelitian dari Liu dkk. (2020) dijelaskan bahwa seseorang hanya dapat belajar melalui observasi apabila ia terlebih dahulu memberikan perhatian terhadap perilaku model yang diamati. Perhatian ini bersifat selektif yang berarti individu tidak memperhatikan semua hal yang tampak dan hanya fokus pada stimulus yang dianggapnya menarik, populer, atau memiliki relevansi emosional dengan dirinya. Sama halnya juga dengan penjelasan dari Bandura (1977) bahwa perhatian terhadap suatu model dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti sifat dari perilaku yang ditampilkan, tingkat popularitas model, serta konteks sosial tempat interaksi tersebut terjadi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa serial *13 Reasons Why* merupakan tayangan yang sedang populer pada masa tersebut dan banyak diperbincangkan di media sosial. Popularitas tersebut membuat konten dari serial mudah muncul dan menarik perhatian pengguna media sosial, termasuk subjek A. Hal serupa juga terjadi pada subjek L, yang menemukan konten terkait bunuh diri melalui lagu Serana yang banyak digunakan dalam berbagai konten emosional di platform TikTok. Kondisi ini menunjukkan bahwa popularitas dan konteks media sosial digital dapat meningkatkan kemungkinan seseorang memberi perhatian pada konten. Penyajian konten yang emosional juga membuat individu lebih mudah mempertahankan perhatian terhadap informasi yang disampaikan.

Temuan penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa konten yang dilihat oleh subjek tersimpan dalam ingatan melalui bentuk tertentu dan jangka waktu lama. Proses ini melibatkan pengkodean perilaku yang diamati menjadi bentuk simbolik, baik berupa gambaran mental maupun kode verbal (Bandura, 1977). Melalui proses ini, perilaku yang diamati tidak hanya akan disimpan sebagai pengalaman sementara, melainkan diubah menjadi representasi yang dapat diingat kembali meskipun model tidak lagi hadir. Pada penelitian ini, representasi tampak pada bentuk ingatan yang dimiliki oleh kedua subjek. Subjek A menyimpan konten dalam bentuk visual dan verbal seperti adegan, kutipan, dan meme, sedangkan subjek L dalam bentuk visual, narasi, serta komentar yang ia temui di media sosial. Representasi juga tampak ketika kedua subjek memberikan makna tertentu terhadap konten yang mereka ingat. Subjek A memaknai kutipan dan meme sebagai cara untuk menghadapi perasaan sedih, sementara subjek L memaknai suasana visual dalam konten sebagai representasi dari kondisi dirinya. Proses pemaknaan ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya menyimpan informasi secara pasif, tetapi juga mengolahnya sehingga memiliki arti personal bagi dirinya. Sebagaimana dinyatakan oleh Liu dkk. (2020) bahwa retensi merupakan proses mengingat aktivitas yang dimodelkan, yang tidak hanya sekadar menyalin perilaku yang diamati, tetapi juga melibatkan proses rekonstruksi aktif terhadap peristiwa yang telah dilihat. Dengan demikian, individu dapat membangun pemahaman sendiri terhadap makna dari perilaku yang diamati.

Perhatian dan ingatan yang makin tertanam dalam diri subjek juga berkorelasi dengan rasa putus asa yang dirasakan oleh kedua subjek. Dalam kerangka *three-step theory*, keputusan dipahami sebagai bentuk pesimisme terhadap masa depan, di mana individu tidak lagi melihat adanya kemungkinan perubahan ke arah yang lebih baik (O'Connor & Nock, 2014). Hal ini tampak jelas pada kedua subjek yang mulai membangun narasi negatif tentang masa depan mereka. Klonsky & May (2015) menyatakan bahwa rasa sakit saja tidak cukup untuk memunculkan ideasi bunuh diri. Ketika rasa sakit tersebut disertai dengan keputusasaannya, keyakinan bahwa kondisi tidak akan membaik, maka individu akan mulai mempertimbangkan bunuh diri sebagai salah satu kemungkinan. Dalam konteks penelitian ini, keputusan juga tampak semakin menguat seiring dengan paparan konten yang dikonsumsi subjek. Konten tersebut secara tidak langsung memperkuat cara pandang negatif terhadap kehidupan, sehingga menghambat munculnya harapan dan mempersempit alternatif solusi yang dapat dipertimbangkan. Dengan demikian, keputusan berperan sebagai faktor kunci yang mengubah pengalaman emosional negatif menjadi kecenderungan kognitif yang mengarah pada ideasi bunuh diri.

Setelah individu memperhatikan dan menyimpan perilaku model dalam ingatan, tahap selanjutnya adalah mengubah representasi tersebut menjadi tindakan atau perilaku nyata (Liu dkk., 2020; Bandura, 2008). Dalam penelitian ini, reproduksi tidak selalu muncul dalam bentuk peniruan langsung terhadap tindakan bunuh diri, tetapi terlihat melalui cara individu mengekspresikan dan memproses kembali konten yang diamatinya.

Liu dkk. (2020) menjelaskan bahwa media sosial menyediakan berbagai fitur, seperti komentar, penyimpanan konten, maupun *repost*, yang memungkinkan pengguna untuk memproses informasi yang mereka lihat secara lebih mendalam dibandingkan hanya dengan memperhatikannya. Melalui aktivitas tersebut, individu tidak hanya mengingat konten, tetapi juga mengolah dan memproduksi kembali pesan yang terkandung di dalamnya. Tindakan yang dilakukan oleh subjek A dan L berkaitan dengan konten yang ditemukannya ini mengundang lebih banyak konten muncul di beranda media sosial. Melalui mekanisme algoritma, media sosial akan terus memberikan konten-konten yang ditonton, didengarkan, dan mendapatkan *like* maupun komentar. Algoritma ini makin membuat kedua subjek terlibat dengan lebih banyak konten bertema bunuh diri. Silvanie dkk. (2024) juga mengatakan bahwa keberadaan algoritma memberikan dampak psikologis. Algoritma dirancang untuk memicu keterlibatan pengguna, tanpa mengecualikan tema kontroversial atau emosional. Ketika seorang pengguna terus mendapatkan paparan dari konten yang memicu emosi kuat atau negatif, seperti amarah atau kesedihan, dapat meningkatkan stres dan kecemasan (Silvanie dkk., 2024). Algoritma membuat pengguna dapat terus memeriksa dan berinteraksi dengan konten yang menarik untuk mereka.

Pada temuan selanjutnya, diketahui bahwa subjek A dan L juga pernah melakukan tindakan melukai diri sebagai hasil dari konsumsi konten bertema bunuh diri. Temuan ini menunjukkan bahwa representasi mental mengenai tindakan melukai diri yang sebelumnya diperoleh melalui konten dapat berkembang menjadi tindakan nyata ketika individu menghadapi kondisi emosional tertentu. Dalam kerangka *social learning*, proses ini melibatkan pengorganisasian kognitif, inisiasi respons, serta pemantauan terhadap perilaku yang ditampilkan (Bandura, 1977). Di sisi lain, pada kerangka *three-step theory*, tindakan bunuh diri akan benar-benar dilakukan apabila seseorang mendapatkan kemampuan praktis untuk melakukannya (Klonsky & May, 2015). Individu terlebih dahulu membangun representasi mental mengenai perilaku yang diamati, kemudian menyesuaikan perilaku tersebut dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya sebelum akhirnya mengekspresikan dalam tindakan nyata. Hal ini berarti bahwa perilaku yang direproduksi tidak selalu identik dengan perilaku model yang diamati, tetapi dapat muncul dalam bentuk berbeda sesuai dengan konteks individu.

Bandura (1977) menjelaskan bahwa individu tidak selalu menampilkan semua perilaku yang telah mereka pelajari. Sebaliknya, seseorang cenderung menampilkan perilaku yang diyakini dapat memberikan hasil yang positif, sesuai dengan kebutuhan, serta memberikan kepuasan pribadi (Bandura, 1977). Dalam konteks penelitian ini, konten bunuh diri yang dikonsumsi oleh kedua subjek tampaknya memberi manfaat psikologis tertentu bagi mereka, khususnya dalam bentuk validasi emosional. Ketika subjek melihat bahwa orang lain juga mengalami perasaan sedih, putus asa, atau kesepian yang serupa, mereka merasakan adanya kesamaan nasib dan pengakuan terhadap kondisi emosional yang dialami. Kondisi ini dapat meningkatkan motivasi untuk terus mengakses konten serupa karena konten tersebut dianggap memberikan manfaat emosional tertentu. Bukan hanya faktor personal, lingkungan kedua subjek juga memengaruhi motivasi mereka dalam mencari konten bertema bunuh diri.

Dalam kerangka *three-step theory*, keterhubungan merujuk pada sejauh mana individu merasa memiliki relasi yang bermakna, merasa diterima, serta memiliki alasan untuk tetap bertahan hidup (Klonsky & May, 2015). Ketika keterhubungan ini lemah atau terganggu, maka fungsi protektifnya terhadap ideasi bunuh diri juga menurun. Hal ini juga diperkuat oleh O'Connor & Nock (2014) yang menyatakan bahwa rendahnya rasa memiliki dan perasaan tidak diterima dapat meningkatkan kerentanan terhadap pikiran bunuh diri. Dengan demikian, pada kedua subjek, lemahnya kualitas keterhubungan berkontribusi dalam memperkuat kecenderungan untuk terus terlibat dalam konsumsi konten bertema bunuh diri sekaligus mempertahankan ideasi bunuh diri. Liu dkk. (2020) menjelaskan bahwa proses motivasi dalam pembelajaran observasional berkaitan dengan keputusan individu untuk menampilkan perilaku yang telah dipelajari. Individu lebih mungkin menampilkan perilaku yang

mereka anggap memiliki kesamaan dengan situasi yang mereka alami serta memberikan hasil yang dianggap bernilai (Liu dkk., 2020; Bandura, 1977).

Temuan penelitian yang selanjutnya menunjukkan bahwa media sosial membentuk cara memaknai dan memandang tindakan bunuh diri. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai ruang yang dapat membentuk kerangka berpikir individu mengenai suatu perilaku. Dalam konteks ini, paparan berulang terhadap konten bunuh diri berpotensi memengaruhi cara individu menilai tindakan tersebut, baik dari segi makna maupun kemungkinan untuk melakukannya. Kondisi ini dapat dipahami melalui mekanisme pembelajaran observasional dalam teori *social learning* yang dikemukakan oleh Bandura (1977). Teori ini menjelaskan bahwa individu dapat mempelajari berbagai perilaku melalui proses mengamati model yang ditampilkan dalam lingkungan sosial, termasuk melalui media (Bandura, 2008).

Bandura (2008) menyebutkan bahwa pembelajaran dengan mengamati orang lain tidak hanya berarti meniru, tetapi juga memahami makna dan prinsip di balik perilaku tertentu. Di sisi lain, pembelajaran melalui observasi juga dapat memengaruhi emosi yang dirasakan oleh individu (Bandura, 2008). Dalam penelitian ini, media sosial berperan sebagai sumber model perilaku yang dapat diamati oleh individu. Melalui berbagai konten seperti kutipan, video, komentar, maupun cerita pengalaman orang lain, individu memperoleh gambaran mengenai bagaimana orang lain memaknai serta merespons pengalaman emosional yang sulit.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian, dinamika terbentuknya ideasi bunuh diri pada remaja merupakan proses bertahap yang melibatkan interaksi antara faktor personal dan paparan media sosial. Proses ini diawali dari rasa sakit yang berkembang menjadi keputusasaan, ditandai dengan pandangan negatif terhadap masa depan dan hilangnya harapan, serta diperkuat oleh lemahnya keterhubungan dan minimnya dukungan emosional. Paparan konten bunuh diri yang awalnya tidak disengaja kemudian menarik perhatian karena relevansi dengan pengalaman pribadi, disimpan dalam ingatan, dan dapat muncul kembali dalam kondisi emosional tertentu. Informasi tersebut selanjutnya direfleksikan atau diekspresikan kembali dalam berbagai bentuk perilaku, baik secara internal maupun eksternal, serta diperkuat oleh algoritma media sosial yang terus menghadirkan konten serupa. Pada akhirnya, konsumsi konten yang didorong oleh kebutuhan validasi emosional dan paparan berulang berkontribusi dalam menormalisasi bunuh diri sebagai respons terhadap keputusasaan.

## PUSTAKA ACUAN

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2023). *Social Media and Teens*. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Social-Media-and-Teens-100.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Social-Media-and-Teens-100.aspx)
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Balt, E., Mérelle, S., Robinson, J., Popma, A., Creemers, D., Brand, I. van den , Bergen, D. van , Rasing, S., Mulder, W., & Gilissen, R. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide: lessons from a psychological autopsy study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00597-9>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2008). Observational Learning. *The International Encyclopedia of Communication*. <https://doi.org/10.1002/9781405186407.wbieco004>
- Biddle, L., Derges, J., Goldsmith, C., Donovan, J. L., & Gunnell, D. (2018). Using the internet for suicide-related purposes: Contrasting findings from young people in the community and self-harm patients admitted to hospital. *PLOS ONE*, 13(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197712>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*.

Pusat Kesehatan Reproduksi.

- Ciampo, L. A. D., & Ciampo, I. R. L. D. (2020). Physical, emotional and social aspects of vulnerability in adolescence. *International Journal of Advanced Community Medicine*, 3(1), 183–190. <https://doi.org/10.33545/comed.2020.v3.i1c.135>
- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. *PLoS ONE*, 8(10), e77555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>
- Dumontheil, I. (2016). Adolescent brain development. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10(10). <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.04.012>
- Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Huang, X., Musacchio, K. M., Jaroszewski, A. C., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2017). Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological Bulletin*, 143(2), 187–232. <https://doi.org/10.1037/bul0000084>
- Harmer, B., Lee, S., Rizvi, A., & Saadabadi, A. (2025). *Suicidal Ideation*. StatPearls Publishing.
- House, A., Kapur, N., & Knipe, D. (2020). Thinking about suicidal thinking. *The Lancet Psychiatry*, 7(11), 997–1000. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30263-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30263-7)
- International Association for Suicide Prevention. (2024). *World Suicide Prevention Day Facts Figures 2024*. <https://www.iasp.info/wp-content/uploads/World-Suicide-Prevention-Day-Facts-Figures-2024.pdf>
- Kirshenbaum, J. S., Pagliaccio, D., Bitran, A., Xu, E., & Auerbach, R. P. (2024). Why do adolescents attempt suicide? Insights from leading ideation-to-action suicide theories: a systematic review. *Translational Psychiatry*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-024-02914-y>
- Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the “Ideation-to-Action” Framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2). <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Koushik, M., Veeramani, P., Vaishali, L. P., Charumathi, B., & Jain, T. (2025). Suicidal ideation and its associated risk factors among students of a medical college in Chennai—A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(1), 62–69. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_446\\_24](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_446_24)
- Kwon, H., Lee, J.-S., Kim, A. R., Hong, H. J., & Kweon, Y.-S. (2018). Risk Factors for Suicidal Ideation and Attempts in Adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(3), 114–121. <https://doi.org/10.5765/jkacap.170010>
- Liu, X., Huang, J., Yu, N. X., Li, Q., & Zhu, T. (2020). Mediation Effect of Suicide-Related Social Media Use Behaviors on the Association Between Suicidal Ideation and Suicide Attempt: Cross-Sectional Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e14940. <https://doi.org/10.2196/14940>
- Martínez, V., Jiménez-Molina, Á., & Gerber, M. M. (2023). Social contagion, violence, and suicide among adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(3). <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000858>
- Marzano, L., Spence, R., Marsh, I., Barbin, A., & Kruger, I. (2025). How does news coverage of suicide affect suicidal behaviour at a high-frequency location? A 7-year time series analysis. *BMJ Public Health*, 3(1), e002136. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-002136>
- Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2015). Suicidal disclosures among friends: Using social network data to understand suicide contagion. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1). <https://doi.org/10.1177/0022146514568793>
- Nguyen, M.-H., Le, T.-T., Nguyen, H.-K. T., Ho, M.-T., Nguyen, H. T. T., & Vuong, Q.-H. (2021). Alice in Suicideland: Exploring the Suicidal Ideation Mechanism through the Sense of Connectedness and Help-Seeking Behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073681>
- O'Connor, R. C., & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry*, 1(1). [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)70222-6)
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Lpsp3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Popoola, O., Olagundoye, O., & Alugo, M. (2020). Social Media and Suicide. *Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92160>

- Posselt, M., McIntyre, H., & Procter, N. (2020). The impact of screen media portrayals of suicide on viewers: A rapid review of the evidence. *Health & Social Care in the Community*, 29(1). <https://doi.org/10.1111/hsc.13112>
- Reeves, K. W., Vasconez, G., & Weiss, S. J. (2022). Characteristics of Suicidal Ideation: A Systematic Review. *Archives of Suicide Research*, 26(4). <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.2022551>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2022). *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schiffman, L. G., & Wisenblit, J. (2019). *Consumer Behavior* (12th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
- Sedgwick, R., Epstein, S., Dutta, R., & Ougrin, D. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 534–541. <https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000547>
- Silvanie, A., Subekti, R., Permana, D. S., & Kurniawan, A. (2024). Tinjauan Komprehensif tentang Dampak Algoritma Media Sosial. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13253688>
- Weir, K. (2023, September 1). *Social media brings benefits and risks to teens. Psychology can help identify a path forward.* American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media>
- White, T. (2021). Suicide contagion, the suicide pact and the effects of suicidal behaviour in therapeutic and family relationships. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 12(1). <https://doi.org/10.29044/v12i1p18>