
ARTIKEL PENELITIAN

Gambaran Dukungan Sosial Oleh Keluarga pada *Emerging Adult* yang Memiliki Ide Bunuh Diri Ringan

Hanifah Friska Vibrianti & Dian Kartika Amelia Arbi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Meningkatnya ide bunuh diri pada *emerging adult* menjadi perhatian karena fase ini ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan yang dapat memicu tekanan psikologis. Dukungan sosial keluarga dipandang sebagai faktor protektif yang berperan dalam proses pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dukungan sosial keluarga pada *emerging adult* yang pernah mengalami ide bunuh diri. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap tiga *emerging adult* berusia 18–25 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik berdasarkan *Social Support Theory* dari House (1981). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan evaluatif dari keluarga membantu partisipan merasa diterima, dipahami, memperoleh solusi, serta membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri dan permasalahan yang dihadapi. Hubungan keluarga yang hangat dan komunikasi yang baik juga mendukung proses pemulihan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan penting dalam membantu *emerging adult* pulih dari ide bunuh diri.

Kata kunci: dukungan sosial keluarga, *emerging adulthood*, ide bunuh diri, pemulihan.

ABSTRACT

The increasing prevalence of suicidal ideation among emerging adults has become a significant concern, as this developmental stage is characterized by various life demands and psychological challenges. Family social support is considered a protective factor that contributes to the recovery process. This study aimed to explore the meaning of family social support among emerging adults who had experienced suicidal ideation. A qualitative study with a case study approach was conducted involving three emerging adults aged 18–25 years. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis based on House's (1981) Social Support Theory. The findings revealed that emotional, instrumental, informational, and appraisal support provided by family members helped participants feel accepted, understood, and guided toward more positive perspectives on themselves and their life difficulties. Warm family relationships and effective communication also played an important role in supporting the recovery process. These findings suggest that family social support is essential in helping emerging adults recover from suicidal ideation.

Keywords: family social support, *emerging adulthood*, suicidal ideation, recovery.

PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang masih menjadi perhatian dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 727.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya dan bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga pada kelompok usia 15–29 tahun (WHO, 2021). Meskipun angka kematian akibat bunuh diri secara global menunjukkan tren penurunan dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan masih terjadi di beberapa wilayah dunia (IHME, 2025). Di Indonesia, fenomena ini juga menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat adanya peningkatan kasus bunuh diri dari 300 kasus pada Januari–Agustus 2022 menjadi 866 kasus pada periode yang sama tahun 2023. Sementara itu, Databoks mencatat terdapat 971 kasus bunuh diri sepanjang tahun 2023. Namun, angka tersebut hanya menggambarkan kasus yang berakhir dengan kematian, sedangkan jumlah individu yang mengalami ide bunuh diri diperkirakan jauh lebih besar dan sering kali tidak teridentifikasi.

Bunuh diri bukanlah peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses psikologis yang berkembang secara bertahap. Torino dkk. (2026) menjelaskan bahwa individu umumnya diawali oleh munculnya berbagai faktor risiko dan peristiwa pemicu yang menimbulkan rasa sakit psikologis (*psychological pain*). Apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus dan berkembang menjadi keputusasaan (*hopelessness*), disertai rendahnya rasa keterhubungan dengan orang lain, maka individu berisiko mengalami ide bunuh diri yang kemudian dapat berkembang menjadi percobaan bunuh diri. Oleh karena itu, ide bunuh diri dipandang sebagai salah satu indikator penting yang perlu mendapatkan perhatian karena menjadi tahap awal sebelum terjadinya perilaku bunuh diri. Individu yang memiliki ide bunuh diri bahkan diketahui memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri dibandingkan individu yang tidak memiliki ide bunuh diri (Cathleen dkk., 2023).

Fenomena ide bunuh diri banyak ditemukan pada kelompok usia *emerging adulthood*, yaitu rentang usia 18–25 tahun. Menurut Arnett (2000), masa ini merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara dua tahap perkembangan, serta banyaknya kemungkinan dalam kehidupan. Di sisi lain, *emerging adult* juga dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun identitas diri, mencapai kemandirian, menyelesaikan pendidikan, mempersiapkan karier, dan membangun hubungan interpersonal (Coyne dkk., 2013). Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak mampu dihadapi secara adaptif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi ide bunuh diri memang lebih tinggi pada kelompok usia *emerging adult* dibandingkan kelompok usia lainnya. Madhavan dkk. (2021) menemukan prevalensi ide bunuh diri pada usia 18–25 tahun berkisar antara 6,1% hingga 8,3%, lebih tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa maupun lanjut usia. Di Indonesia, penelitian Idham dkk. (2019) menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa yang menjadi responden pernah memiliki pikiran atau niat untuk bunuh diri. Penelitian lain juga menemukan prevalensi *suicidal ideation* sebesar 6,9% pada mahasiswa Indonesia (Peltzer dkk., 2022), sementara Kurniawan dkk. (2024) melaporkan angka ide bunuh diri yang cukup tinggi pada remaja SMA. Data-data tersebut menunjukkan bahwa ide bunuh diri merupakan persoalan nyata yang banyak dialami oleh remaja akhir dan *emerging adult*.

Ide bunuh diri sendiri merupakan spektrum pemikiran yang dimulai dari keinginan samar untuk mengakhiri hidup hingga munculnya rencana bunuh diri yang spesifik (Li dkk., 2023; Klonsky dkk., 2016). Klonsky dan May (2015) menjelaskan melalui *Three-Step Theory of Suicide* bahwa ide bunuh diri muncul ketika rasa sakit psikologis bertemu dengan keputusasaan dan diperparah oleh rendahnya keterhubungan sosial (*connectedness*). Sementara itu, *Interpersonal Theory of Suicide* yang dikemukakan Joiner (2005) menyatakan bahwa munculnya ide bunuh diri dipengaruhi oleh perasaan tidak memiliki tempat dalam hubungan sosial (*thwarted belongingness*) dan merasa menjadi beban bagi orang lain (*perceived burdensomeness*). Kedua teori tersebut sama-sama menekankan pentingnya hubungan sosial sebagai faktor protektif dalam mencegah berkembangnya ide bunuh diri.

Sejumlah penelitian juga mengidentifikasi berbagai faktor risiko yang berhubungan dengan munculnya ide bunuh diri pada *emerging adult*, seperti depresi, kesepian, rendahnya harga diri, pengalaman kekerasan pada masa kecil, isolasi sosial, serta rendahnya dukungan sosial (Duprey dkk., 2019; Conejero dkk., 2018; Guo dkk., 2025; Ogba dkk., 2025). Sebaliknya, meningkatnya rasa keterhubungan dengan orang lain terbukti dapat membantu individu bertahan dari tekanan psikologis dan mengurangi risiko munculnya ide bunuh diri.

Salah satu bentuk keterhubungan yang paling penting bagi *emerging adult* adalah dukungan sosial dari keluarga. House (1981) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri atas empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan evaluatif. Dukungan tersebut membantu individu merasa dicintai, dihargai, memperoleh bantuan nyata, mendapatkan informasi, serta menerima umpan balik yang membangun sehingga lebih mampu menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks ide bunuh diri, berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan sumber dukungan yang paling kuat dibandingkan dukungan dari teman maupun orang lain. Kusumastuti dkk. (2021) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan ide bunuh diri, sedangkan Putri dan Arbi (2023) menunjukkan bahwa hubungan negatif antara dukungan keluarga dan ide bunuh diri lebih kuat dibandingkan dukungan teman sebaya. Hasil serupa juga ditemukan oleh Salsabhilla dan Panjaitan (2019) pada mahasiswa rantau.

Peran keluarga tidak hanya terbatas pada pemberian bantuan praktis, tetapi juga menciptakan hubungan yang hangat dan penuh penerimaan. *Emerging adult* yang merasa dipahami, didengarkan, dan diterima oleh keluarganya cenderung memiliki harapan hidup yang lebih baik serta mampu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Simes dkk., 2022; Cong dkk., 2020). Selain itu, dukungan keluarga juga terbukti meningkatkan resiliensi emosional (Panjaitan, 2023), meningkatkan *self-efficacy* (Olatunji dkk., 2020), serta mengurangi perasaan terperangkap (*entrapment*) yang berkaitan dengan munculnya ide bunuh diri (Parra dkk., 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membantu *emerging adult* melewati masa krisis psikologis.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan keluarga terhadap ide bunuh diri masih menunjukkan perbedaan. Macalli dkk. (2018) melaporkan bahwa rendahnya dukungan orang tua pada masa anak-anak dan remaja meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri hingga beberapa kali lipat pada masa *emerging adulthood*. Sebaliknya, Moller dkk. (2021) menemukan bahwa kontribusi unik dukungan keluarga terhadap variasi ide bunuh diri relatif kecil meskipun tetap signifikan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan keluarga dan ide bunuh diri belum sepenuhnya dipahami, terutama mengenai bagaimana individu memaknai dukungan yang mereka terima selama proses pemulihan.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang lebih banyak menjelaskan hubungan antarvariabel, tetapi belum mampu menggambarkan pengalaman subjektif *emerging adult* dalam menerima dukungan keluarga. Bakken dkk. (2025) menekankan pentingnya penelitian kualitatif untuk memahami secara mendalam bagaimana dukungan keluarga menjadi faktor protektif terhadap ide bunuh diri. Hal serupa juga disampaikan oleh Ogba dkk. (2025) yang merekomendasikan penelitian lanjutan menggunakan pendekatan kualitatif atau longitudinal untuk menjelaskan mekanisme dukungan sosial keluarga dalam proses pemulihan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana *emerging adult* yang pernah mengalami ide bunuh diri memaknai dukungan sosial yang diberikan oleh keluarganya selama proses pemulihan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam makna pengalaman partisipan terhadap fenomena yang diteliti. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mengeksplorasi secara mendalam persepsi *emerging adult* mengenai dukungan sosial keluarga dalam konteks pengalaman ide bunuh diri sebagai suatu sistem yang terbatas. Data dikumpulkan menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi terstruktur.

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Individu dalam rentang usia *emerging adulthood* (berusia antara 18 - 25 tahun). 2) Memiliki ide bunuh diri dalam kategori ringan yang diukur menggunakan *Suicide Ideation Scale* (SIS) dengan skor ideasi ringan yaitu antara 1-10. 3) Telah membaik dari ide bunuh diri yang pernah dimiliki berdasarkan surat pernyataan yang dikeluarkan oleh psikolog. 4) Memiliki persepsi mendapatkan dukungan sosial dari keluarga saat mengalami ide bunuh diri. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 3 individu.

Penggalan Data

Data pada penelitian ini akan digali dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*). Esterberg (2002) menyatakan bahwa wawancara adalah pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi melalui proses tanya jawab yang menghasilkan komunikasi dan makna dari suatu topik yang dibahas. Tipe wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur menggunakan pertanyaan yang sudah disusun sebelumnya namun tetap mempertimbangkan fleksibilitas untuk mengeksplorasi jawaban lebih dalam berdasarkan respons narasumber. Tipe ini memungkinkan peneliti untuk memperdalam topik bahasan secara lebih luas karena pelaksanaannya lebih bebas daripada wawancara terstruktur namun masih dalam batasan topik pertanyaan yang terstruktur.

Sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyusun pedoman wawancara. Pedoman wawancara disusun berdasarkan *grand tour question* dan *sub question* yang telah disusun sebelumnya. Pelaksanaan wawancara akan didampingi oleh psikolog klinis untuk memastikan proses penelitian sesuai dengan prosedur dan etik. Peran psikolog klinis juga sebagai pendamping apabila dalam proses pengumpulan data, subjek terpicu kembali dengan ingatan ide bunuh diri yang pernah dimiliki. Dalam proses wawancara, peneliti menggunakan alat bantu berupa alat perekam suara di ponsel sebagai alat bantu pengumpulan data. Proses perekaman wawancara dilakukan dengan izin partisipan melalui *informed consent*. Selanjutnya akan dilakukan verbatim serta transkrip terhadap data rekaman wawancara.

Analisis Data

Teknik pengorganisasian dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik *theory-driven*. Proses analisis tematik meliputi: 1) Menata data wawancara ke dalam bentuk transkrip dengan membaca hasil verbatim wawancara kemudian mengidentifikasi tema - tema yang muncul. 2) Membaca transkrip secara berulang untuk memperoleh ide umum terkait tema dan mempermudah proses pengkodean berdasarkan tema yang sudah ditentukan. 3) Selalu membawa buku catatan atau perekam untuk mencatat pemikiran - pemikiran analitis yang mungkin muncul secara spontan. 4) Membaca kembali data dan catatan analisis secara teratur serta menambahkan pemikiran maupun pertanyaan tambahan secara segera setelah insight tersebut muncul. Tema yang digunakan untuk mengorganisir dan menganalisis data didasarkan pada *Social Support Theory* milik House (1981).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan memaknai dukungan sosial keluarga sebagai faktor penting yang membantu mereka pulih dari ide bunuh diri. Meskipun setiap informan memiliki pengalaman dan latar belakang yang berbeda, seluruhnya merasakan bahwa kehadiran keluarga memberikan rasa aman, diterima, dan tidak menghadapi masalah seorang diri.

Pada informan SNY, keluarga, terutama ibu, memberikan dukungan emosional melalui sikap mendengarkan, memahami, dan menunjukkan kepedulian terhadap kondisi yang dialami. Selain itu, keluarga juga memberikan dukungan instrumental berupa bantuan finansial, pendampingan mencari bantuan profesional, serta membantu meringankan tanggung jawab akademik. Dukungan informasional dan evaluatif diberikan melalui nasihat, motivasi, penerimaan, serta apresiasi terhadap usaha informan dalam melewati masa sulit. Berbagai bentuk dukungan tersebut membantu SNY membangun kembali rasa percaya diri dan memandang dirinya secara lebih positif.

Pada informan ABS, dukungan terbesar berasal dari ibunya. Kehadiran ibu yang memberikan validasi terhadap perasaan informan, tidak menghakimi, serta menjadi tempat bercerita membuat ABS merasa dipahami dan tidak sendirian. Nasihat yang diberikan juga membantu informan menerima kondisi keluarganya, khususnya perilaku ayah yang menjadi sumber tekanan. Proses penerimaan tersebut membuat ABS mampu berdamai dengan situasi yang tidak dapat diubah sehingga ide bunuh diri yang dialaminya berangsur membaik.

Sementara itu, informan BDD memperoleh dukungan tidak hanya dari keluarga inti, tetapi juga keluarga besar. Dukungan tersebut berupa perhatian, empati, bantuan finansial, dorongan untuk mencari bantuan psikolog, serta berbagai strategi menghadapi munculnya kembali ide bunuh diri, seperti teknik distraksi dan *grounding*. Keluarga juga terus mengingatkan bahwa informan memiliki masa depan dan merupakan pribadi yang berharga. Bagi BDD, dukungan emosional menjadi bentuk dukungan yang paling berkesan karena memberikan dampak jangka panjang terhadap proses pemulihan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan evaluatif dari keluarga berperan sebagai faktor protektif yang membantu *emerging adult* mengurangi ide bunuh diri dan membangun harapan untuk melanjutkan kehidupan.

DISKUSI

Bab pembahasan penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu *emerging adult* pulih dari ide bunuh diri. Ketiga partisipan yang terlibat dalam penelitian sama-sama pernah mengalami ide bunuh diri, meskipun penyebab yang melatarbelakanginya berbeda. Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa ide bunuh diri dapat dipicu oleh berbagai tekanan psikologis, tetapi seluruh partisipan memaknai dukungan keluarga sebagai sumber kekuatan yang membantu mereka bertahan dan keluar dari kondisi tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa keluarga bukan hanya menjadi tempat tinggal, tetapi juga menjadi tempat yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan harapan ketika individu berada pada kondisi paling sulit.

Hasil penelitian sejalan dengan *Social Support Theory* dari House (1981) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri atas empat bentuk, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan evaluatif. Keempat bentuk dukungan tersebut ditemukan pada seluruh partisipan, meskipun cara pemberian dan dampaknya berbeda pada masing-masing individu. Selain bentuk dukungan, penelitian ini juga menemukan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga atau konstelasi keluarga turut menentukan bagaimana dukungan tersebut diterima oleh partisipan. Bowen (1993) melalui Family Systems Theory menjelaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang saling mempengaruhi sehingga kualitas komunikasi, kedekatan emosional, serta cara keluarga menyelesaikan konflik akan

menentukan efektivitas dukungan yang diberikan. Dengan kata lain, dukungan keluarga tidak hanya bergantung pada tindakan membantu, tetapi juga pada hubungan yang hangat, terbuka, dan saling menerima di dalam keluarga. Temuan ini didukung oleh penelitian An et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kualitas hubungan yang baik.

Bentuk dukungan yang paling dirasakan oleh seluruh partisipan adalah dukungan emosional. Dukungan ini ditunjukkan melalui kesediaan keluarga untuk mendengarkan, memahami, memberikan empati, perhatian, kasih sayang, dan tidak menghakimi ketika partisipan menceritakan pengalaman ide bunuh diri. Seluruh partisipan mengaku merasa lebih tenang karena memiliki tempat yang aman untuk bercerita. Perasaan diterima tersebut mengurangi kesepian dan membuat mereka menyadari bahwa mereka tidak harus menghadapi masalah seorang diri. Temuan ini sesuai dengan penelitian Li et al. (2024) yang menyatakan bahwa keterhubungan dengan keluarga merupakan faktor protektif yang kuat terhadap munculnya ide bunuh diri. Dukungan emosional menjadi pondasi penting karena sebelum individu mampu menerima bantuan lainnya, mereka terlebih dahulu membutuhkan rasa aman dan keyakinan bahwa dirinya dipahami oleh orang-orang terdekat.

Selain dukungan emosional, seluruh partisipan juga memperoleh dukungan instrumental dari keluarga. Bentuk dukungan ini berupa bantuan finansial, bantuan material, pendampingan mencari bantuan profesional, hingga bantuan dalam mengurangi tanggung jawab sehari-hari ketika kondisi psikologis sedang memburuk. Bantuan tersebut membuat partisipan merasa beban yang mereka tanggung menjadi lebih ringan sehingga mereka memiliki ruang untuk fokus pada proses pemulihan. Meskipun salah satu partisipan tidak menjalani konseling profesional karena merasa cukup terbantu oleh ibunya, kehadiran keluarga tetap menjadi sumber bantuan utama yang memberikan rasa aman selama masa krisis. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan instrumental tidak selalu berbentuk bantuan yang sama pada setiap individu, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing partisipan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan informasional berperan penting dalam membantu partisipan memahami situasi yang mereka alami. Keluarga memberikan berbagai nasehat, arahan, motivasi, serta cara menghadapi pikiran bunuh diri ketika muncul kembali. Partisipan diajak melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif, diingatkan mengenai tujuan hidup dan masa depan, serta diyakinkan bahwa kondisi yang mereka alami bukan sepenuhnya merupakan kesalahan mereka. Sesuai dengan penjelasan House (1981), dukungan informasional membantu individu memahami permasalahan dan menentukan langkah penyelesaian yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, nasihat dari keluarga tidak hanya memberikan solusi praktis, tetapi juga membantu partisipan memperoleh harapan baru ketika mereka merasa putus asa.

Bentuk dukungan berikutnya adalah dukungan evaluatif, yaitu pemberian validasi, umpan balik positif, penghargaan, dan apresiasi terhadap usaha partisipan dalam menghadapi ide bunuh diri. Ketiga partisipan merasakan bahwa keluarga tidak menyalahkan kondisi yang mereka alami, melainkan memberikan keyakinan bahwa mereka mampu melewati masa sulit tersebut. Apresiasi yang diberikan, baik secara verbal maupun material, membantu partisipan meningkatkan rasa percaya diri dan memandang dirinya secara lebih positif. Dukungan evaluatif membuat partisipan merasa bahwa usaha mereka untuk bertahan hidup dihargai oleh keluarga.

Temuan lain yang menarik adalah munculnya konsep diri positif pada salah satu partisipan setelah menerima dukungan keluarga. Keluarga menerima partisipan tanpa syarat, tetap memberikan kasih sayang, dan tidak menghakimi meskipun partisipan mengalami ide bunuh diri. Pengalaman tersebut sejalan dengan konsep *Unconditional Positive Regard* dari Carl Rogers (1995) yang menjelaskan bahwa penerimaan tanpa syarat memungkinkan individu mengembangkan konsep diri yang lebih positif. Ketika seseorang diterima apa adanya, ia lebih mudah menerima dirinya sendiri. Dalam penelitian ini, penerimaan dari keluarga menjadi pengalaman emosional yang membantu partisipan membangun kembali rasa percaya diri dan keyakinan bahwa dirinya tetap berharga.

Pada partisipan lain, dukungan keluarga membantu proses penerimaan terhadap kenyataan atau *Radical Acceptance* sebagaimana dijelaskan oleh Linehan (1993). Partisipan menghadapi penyebab ide bunuh diri yang berasal dari faktor eksternal dan tidak dapat diubah. Melalui nasihat serta dukungan keluarga, partisipan belajar menerima kenyataan tersebut tanpa terus-menerus menolak atau melawannya. Menurut Linehan (1993), *radical acceptance* bukan berarti menyerah terhadap keadaan, tetapi menerima bahwa kenyataan memang telah terjadi sehingga individu dapat mengurangi penderitaan psikologis dan mengarahkan energinya untuk merespons situasi secara lebih adaptif. Proses ini tampak pada partisipan yang akhirnya mampu berdamai dengan pengalaman hidupnya dan perlahan pulih dari ide bunuh diri.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat menumbuhkan keberhargaan diri (*self-worth*). Salah satu partisipan merasa dirinya kembali berharga karena memperoleh penerimaan, persetujuan, dan penghargaan dari anggota keluarganya. Temuan ini sesuai dengan teori *Contingencies of Self-Worth* pada dimensi *Approval from Others* yang dikemukakan oleh Crocker dan Wolfe (2001). Menurut teori tersebut, individu akan merasa dirinya bernilai ketika memperoleh persetujuan dan penerimaan dari orang-orang yang dianggap penting dalam hidupnya. Dalam penelitian ini, keluarga menjadi sumber utama yang memberikan validasi tersebut sehingga partisipan mampu membangun kembali penghargaan terhadap dirinya dan memiliki motivasi untuk melanjutkan hidup.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa dukungan keluarga tidak selalu langsung dirasakan secara positif. Beberapa partisipan awalnya merasa keluarganya tidak memahami kondisi psikologis yang dialami karena komunikasi yang kurang terbuka. Namun, ketika partisipan mulai berani mengungkapkan perasaannya dan keluarga menunjukkan empati serta kesediaan untuk mendengarkan, hubungan menjadi lebih hangat dan dukungan mulai dirasakan secara nyata. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Ünsal (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif terhadap ide bunuh diri. Penelitian ini memberikan tambahan pemahaman bahwa efektivitas dukungan keluarga tidak hanya bergantung pada keberadaan dukungan itu sendiri, tetapi juga pada bagaimana dukungan tersebut dimaknai oleh individu yang menerimanya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Seluruh partisipan telah pulih dari ide bunuh diri lebih dari dua tahun sebelum penelitian dilakukan. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa pengalaman tidak lagi diingat secara rinci sehingga informasi yang diperoleh belum sepenuhnya lengkap. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang baru pulih dari ide bunuh diri agar pengalaman yang diceritakan masih lebih segar dan detail. Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan besar dalam membantu *emerging adult* menghadapi ide bunuh diri. Kehadiran keluarga yang mampu memberikan empati, penerimaan, bantuan nyata, arahan, dan validasi dapat menjadi faktor protektif yang menumbuhkan harapan, memperkuat ketahanan psikologis, serta mendukung proses pemulihan dari ide bunuh diri.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah bahwa dukungan sosial oleh keluarga merupakan faktor protektif yang penting bagi *emerging adult* dengan ide bunuh diri. Temuan ini menegaskan pentingnya peran dan konstelasi keluarga sebagai sistem dukungan utama dalam menjaga kesehatan mental dan membantu proses pemulihan *emerging adult* yang mengalami ide bunuh diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Hanifah Friska Vibrianti dan Dian Kartika Amelia Arbi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- An, J., Zhu, X., Shi, Z., & An, J. (2024). A serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC public health*, 24(1), 940.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bakken, V., Skokauskas, N., Sund, A. M., & Kaasbøll, J. (2025). Protective factors for suicidality: a qualitative follow-up of the youth and mental health study cohort. *BMC Public Health*, 25(1), 1920.
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Bloomsbury Publishing PLC.
- Cathleen, F., Kalaij, A. G. I., Soelaeman, M. F., & Raharja, S. L. (2023). Suicidal Ideation as a Risk Factor of Suicide in Asian Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis of Case-Control Studies. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 73(3), 113-123.
- Conejero, I., Olié, E., Calati, R., Ducasse, D., & Courtet, P. (2018). Psychological pain, depression, and suicide: recent evidences and future directions. *Current psychiatry reports*, 20(5), 33.
- Cong, C. W., Ling, W. S., & Fitriana, M. (2020). Family functioning, coping strategy, and suicidal ideation among adolescents. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 32(2-3), 131-140.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- Duprey, E. B., Oshri, A., & Liu, S. (2019). Childhood maltreatment, self-esteem, and suicidal ideation in a low-SES emerging adult sample: The moderating role of heart rate variability. *Archives of suicide research*, 23(2), 333-352.
- Guo, Z., Han, X., Kong, T., Wu, Y., Kang, Y., Liu, Y., & Wang, F. (2025). Assessment and analysis of factors influencing suicidal ideation in young adults: a large cohort study using an elastic network logistic regression model. *BMC psychiatry*, 25(1), 15.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of sociology*, 14(1), 293-318.
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan upaya bunuh diri pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177-183.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2025, February 19). About 740,000 global deaths from suicide occur annually—that's one death every 43 seconds. Institute for Health Metrics and Evaluation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pelatihan Pencegahan Bunuh Diri. Learning Management System Kemenkes. <https://lms.kemkes.go.id/courses/9fb81cc0-f1a3-492e-8b3c-1b9841d74406>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual review of clinical psychology*, 12(1), 307-330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Kurniawan, D., Fitriawan, A. S., Susanti, B. A. D., Firdaus, I., Suparmanto, G., Kafil, R. F., & Wijoyo, E. B. (2024). Predictors of suicidal behaviors among school-going adolescents: a cross sectional study in Indonesia. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 39.
- Kusumastuti, P., Jusup, I., Fitrikasari, A., & Hadiati, T. (2021). The correlation between perceived social support with suicide ideation. *Diponegoro International Medical Journal*, 2(2), 41-45.
- Li, S., Luo, H., Huang, F., Wang, Y., & Yip, P. S. F. (2024). Associations between meaning in life and suicidal ideation in young people: A systematic review and meta-analysis. *Children and youth services review*, 158, 107477.
- Li, Y., Guo, Z., Tian, W., Wang, X., Dou, W., Chen, Y., & Wu, S. (2023). An investigation of the relationships between suicidal ideation, psychache, and meaning in life using network analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 257.

- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Macalli, M., Tournier, M., Galéra, C., Montagni, I., Soumare, A., Côté, S. M., & Tzourio, C. (2018). Perceived parental support in childhood and adolescence and suicidal ideation in young adults: a cross-sectional analysis of the i-Share study. *BMC psychiatry*, 18(1), 373.
- Madhavan, S., Olin, T. M., Klein, D. N., & Seeley, J. R. (2021). Longitudinal predictors of suicidal ideation: Emerging to early adulthood. *Journal of psychiatric research*, 142, 210-217.
- Moller, C. I., Cotton, S. M., Badcock, P. B., Hetrick, S. E., Berk, M., Dean, O. M., & Davey, C. G. (2021). Relationships between different dimensions of social support and suicidal ideation in young people with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 281, 714-720.
- Ogba, K. T., Chukwuma, O. G., Ituma, E. A., Ugwu, C. I., Ngele, O. K., Obayi, L., & Emeh, I. E. (2025). Suicide ideation in emerging adulthood: Contributions of depressive symptoms, religiosity, parenting styles and social support. *Acta Psychologica*, 256, 105044.
- Olatunji, O. A., Idemudia, E. S., & Olawa, B. D. (2020). Family support, self-efficacy and suicidal ideation at emerging adulthood: a mediation analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 920-931.
- Parra, L. A., van Bergen, D. D., Dumon, E., Kretschmer, T., La Roi, C., Portzky, G., & Frost, D. M. (2021). Family belongingness attenuates entrapment and buffers its association with suicidal ideation in a sample of Dutch sexual minority emerging adults. *Archives of sexual behavior*, 50(3), 983-1001.
- Peltzer, K., Yi, S., & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *Asian journal of psychiatry*, 26, 32-38.
- Putri, R. A., & Arbi, D. K. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri pada emerging adult. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(1), 89-98.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Salsabihilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(1), 107.
- Simes, D., Shochet, I., Murray, K., & Sands, I. G. (2022). A systematic review of qualitative research of the experiences of young people and their caregivers affected by suicidality and self-harm: Implications for family-based treatment. *Adolescent research review*, 7(2), 211-233.
- Torino, G., Calati, R., Brambilla, P., & Delvecchio, G. (2026). Ideation-to-action framework of suicide: A systematic review of the Integrated Motivational-Volitional model and the Three-Step Theory. *Journal of Affective Disorders*, 121138.
- Ünsal, E., & İnan, F. Ş. (2024). 'I live it all together... sadness, desperation': A qualitative exploration of psychosocial challenges and needs of young people after suicide attempt. *Archives of psychiatric nursing*, 49, 1-9.
- World Health Organization. (2025). *Suicide worldwide in 2021: Global health estimates* (ISBN 978-92-4-011006-9). Geneva: WHO.

