

Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja

Sri Utami Pajarsari¹

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB Sudirman

Ni Made Ari Wilani²

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB Sudirman

sriutami4399@gmail.com

Abstract

Suicide is the number 3 cause of death in young people. Teenagers aged 18 to 24 years tend to have suicidal thoughts or ideas with a higher rate than people aged 55 years and over, which is 33% compared to 20%. One of the risk factors for the emergence of suicidal thoughts or ideas is having mental health problems. Adolescence, especially in the late adolescent phase, is the search for identity that involves social interaction or social relations with other people. This article created to find out how social support can influence the emergence of suicide ideas in adolescents. Social support can be obtained from family, friends, and other social environments. Adolescents who get social support or weak family support have a higher risk of committing suicide. The social support that can influence the emergence of suicide ideas is the lack of support from family, friends, and significant others.

Keywords: *adolescents; social support; suicide ideation.*

Abstrak

Bunuh diri adalah penyebab kematian nomor 3 pada generasi muda. Remaja dengan usia 18 hingga 24 tahun cenderung memiliki pemikiran atau ide bunuh diri dengan tingkat yang lebih tinggi daripada orang yang berusia 55 tahun ke atas, yaitu 33% berbanding 20%. Salah satu faktor risiko munculnya pemikiran atau ide bunuh diri adalah memiliki masalah pada kesehatan mentalnya. Masa remaja khususnya pada fase remaja akhir yaitu pencarian identitas yang melibatkan interaksi secara sosial atau melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Artikel ini dibuat untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri pada remaja. Dukungan sosial bisa diperoleh dari lingkungan keluarga, teman dan lingkungan sosial lainnya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial atau dukungan keluarga yang lemah memiliki risiko lebih tinggi melakukan perilaku bunuh diri. Dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri adalah kurangnya dukungan keluarga, teman dan significant others.

Kata kunci: *dukungan sosial; ide bunuh diri; remaja.*

Pendahuluan

Bunuh diri adalah penyebab kematian nomor 3 pada generasi muda. Angka bunuh diri pada pemuda telah menjadi tiga kali lebih besar dalam 30 tahun terakhir. Menurut WHO (2016), angka bunuh diri berdasarkan standar usia secara global adalah 10,5 dari 100.000 orang populasi. Setiap negara mempunyai variasi angka kejadian bunuh diri yaitu dari 5 orang hingga lebih dari 30 orang per 100.000 orang populasi. Setiap tahunnya 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri atau setiap 40 detik satu orang meninggal akibat bunuh diri. Bunuh diri juga menjadi penyebab kematian kedua pada rentang usia 15-29 tahun.

Di Indonesia bunuh diri menempati urutan ke 8 diantara negara ASEAN sebagai negara dengan tingkat bunuh diri yang tinggi (WHO, 2016). Pada tahun 2012 berdasarkan data Markas Besar Kepolisian Negara Republik Indonesia (Mabes Polri) yaitu angka bunuh diri terjadi sekitar 0,5% dari 100.000 populasi, atau sekitar 1.170 terjadi kasus bunuh diri pertahun (Kemenkes, 34. Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities

2015). Sebanyak 36% orang Indonesia terlibat dalam perilaku melukai diri sendiri. Dimana 45% di antaranya mengakui telah melukai diri sendiri atau melakukan tindakan percobaan bunuh diri. Sejumlah 15% telah mengalami beberapa bentuk masalah kesehatan mental dalam hidupnya. Dilihat dari angka kejadian bunuh diri di Indonesia berdasarkan wilayah provinsi yaitu provinsi dengan kasus bunuh diri terbanyak adalah provinsi Jawa Tengah yang memiliki kasus bunuh diri sebesar 331 kasus, kemudian provinsi kasus bunuh diri terbanyak kedua adalah Jawa Timur sebesar 119 kasus, dan pada urutan ketiga adalah provinsi Bali sebesar 100 kasus bunuh diri (Putriny Asih & Lesmana, 2019).

WHO (2018) menyebutkan bahwa 75% laki-laki lebih memilih meninggal dengan bunuh diri dibandingkan perempuan, dan terjadi di semua rentang usia baik remaja maupun dewasa. Remaja dengan usia 18-24 tahun cenderung memiliki pemikiran atau ide bunuh diri dengan tingkat yang lebih tinggi daripada orang yang berusia 55 tahun ke atas, yaitu 33% berbanding 20%. Salah satu faktor risiko munculnya pemikiran atau ide bunuh diri adalah memiliki masalah pada kesehatan mentalnya. Masa remaja khususnya pada fase remaja akhir yaitu pencarian identitas yang melibatkan interaksi secara sosial atau melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Selain itu remaja yang sudah mulai megenal hubungan dengan lawan jenis juga membentuk interaksi dengan orang lain (Santrock, 2007). Remaja juga dituntut untuk mulai mandiri, sehingga harus dapat menyelesaikan masalah sendiri. Namun tidak jarang remaja membutuhkan dukungan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya. Sehingga apabila mendapatkan dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan remaja menjadi stres bahkan depresi dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Kondisi stres maupun depresi yang terus berlanjut dapat memunculkan ide bunuh diri pada remaja.

Artikel ini dibuat untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri pada remaja. Artikel ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kemunculan ide bunuh diri pada remaja dan dapat memperkaya penelitian dengan topik serupa. Sedangkan manfaat praktis dapat menjadi masukan bagi remaja yang berpotensi melakukan bunuh diri dan pada remaja yang memiliki ide untuk bunuh diri serta menjadi rujukan peneliti untuk melanjutkan penelitian pada kajian yang sama.

Dalam hubungan sosial yang dilakukan oleh remaja tidak jarang terjadi berbagai permasalahan, dan membutuhkan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial bisa diperoleh dari lingkungan keluarga, teman dan lingkungan sosial lainnya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial atau dukungan keluarga yang lemah memiliki risiko lebih tinggi melakukan perilaku bunuh diri (Walsh dan Eggert dalam Gonçalves et al., 2014). Salah satu penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial atau jaringan dukungan sosial pada kesehatan jiwa yang berperan menjadi moderator atau prediktor dari perilaku bunuh diri (Bouteyre, Maurel dan Bernard dalam Gonçalves et al., 2014). Penelitian Consoli et al. (2013) tentang perilaku bunuh diri pada remaja depresi menyatakan bahwa hubungan remaja yang kurang baik dengan salah satu orang tua atau dengan kedua orang tua dapat meningkatkan risiko bunuh diri, baik pada remaja depresi maupun tidak. Dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh

diri adalah kurangnya dukungan keluarga, teman dan *significant others* (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas penelitian mengenai dukungan sosial terhadap ide bunuh diri remaja sangat penting untuk dilakukan. Artikel ini akan menggunakan penelitian literatur sebagai sarana untuk membahas mengenai bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri pada remaja.

Pembahasan

Fenomena Bunuh Diri

Bunuh diri menjadi salah satu fenomena penyebab kematian yang tinggi dan mengancam semua kalangan usia. Bunuh diri yang dilakukan oleh masyarakat seringkali menjadi fenomena yang menghebohkan atau luar biasa dan bagi beberapa orang akan merasakan ketakutan atau ketidaknyamanan ketika ada orang disekitarnya melakukan bunuh diri. Orang-orang yang melakukan perilaku bunuh diri biasanya telah direncanakan terlebih dahulu. Ide bunuh diri merupakan pikiran spesifik yang dimiliki individu untuk mengakhiri hidupnya dari banyak pemikiran tentang kematian yang ada (Gonçalves et al., 2014).

Menurut Reynolds (1991) mengungkapkan bahwa ide bunuh diri merupakan pikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri dan keinginan untuk bunuh diri, serta dapat dianggap menjadi tanda utama untuk resiko bunuh diri yang lebih serius.

Menurut Reynolds (1991), ide bunuh diri memiliki dua aspek antara lain:

a. *Specific Plan and Wishes*

Aspek ide bunuh diri yaitu individu melakukan bunuh diri, dimulai dengan pemikiran umum tentang kematian dan harapannya untuk mati dari yang ringan hingga serius dan memiliki rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.

b. *Response and Aspect of Other*

Aspek ini berkaitan dengan persepsi orang lain mengenai harga diri seseorang setelah ditinggal mati oleh orang lain, pikiran mengenai respon orang lain ketika seseorang melakukan tindakan bunuh diri dan bunuh diri menjadi sarana balas dendam merupakan kognisi yang terjadi dalam dimensi ini.

Penyebab transisi dari adanya ide bunuh diri hingga melakukan bunuh yang paling mempengaruhi adalah keadaan depresi (Foley dalam Consoli et al., 2013). Kalangan usia yang mempunyai risiko besar dalam melakukan bunuh diri adalah remaja hingga dewasa yaitu pada usia 15-35 tahun (WHO dalam Gonçalves et al., 2014). Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa prevalensi mengenai ide bunuh diri banyak terjadi pada siswa, khususnya siswa sekolah menengah atas. Penelitian-penelitian tersebut masih bervariasi karena dipengaruhi oleh metodologi dan waktu penelitian (Gonçalves et al., 2014).

Dukungan Sosial terhadap Ide Bunuh Diri

Remaja yang memiliki ide bunuh disebabkan karena perubahan lingkungan sosial yang terjadi akibat bersekolah maupun harus melakukan aktivitas yang lebih banyak diluar rumah. Remaja ketika bersekolah akan mengalami masalah psikologis, yang disebabkan karena harus keluar dari lingkungan sosial yang sudah ada, dan berada di luar lingkungan keluarga. Remaja akan merasakan kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun temannya. Oleh karena itu, banyak penelitian mengenai dukungan sosial pada kesehatan mental yang menjadi prediktor perilaku bunuh diri. Remaja yang berada dalam kondisi yang baru dan tidak menyenangkan akibat kurangnya dukungan sosial mengakibatkan remaja akan mengalami kondisi stres dan tidak mampu beradaptasi. Hal ini berbeda apabila remaja menerima dukungan sosial maka remaja akan bisa beradaptasi dan tidak mengalami kondisi stress (Gonçalves et al., 2014).

Sarafino & Smith (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan dilakukan dan diberikan oleh orang lain atau menerima dukungan, yang terkait dengan indera seseorang atau persepsi bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan tersedia ketika diperlukan.

Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk penerimaan diri seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang terkait dengan kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan, sehingga menimbulkan persepsi dalam diri bahwa disayangi, diperhatikan dan dihargai. Taylor (2015) mengungkapkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stres yang rendah, lebih berhasil mengatasi stres dan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya.

Dukungan sosial memiliki empat aspek dasar antara lain sebagai berikut : (Cutrona et al. dalam Sarafino & Smith, 2011).

- 1) *Emotional or esteem support* adalah dukungan dengan memberikan empati, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang. Dukungan ini memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa kepemilikan dan dicintai pada saat stress. Dukungan ini dapat melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif menekankan.
- 2) *Tangible or instrumental support* adalah dukungan dengan memberikan bantuan yang bisa berupa materiil terhadap orang-orang yang membutuhkan.
- 3) *Informational support* adalah dukungan dengan memberikan saran, arahan, atau umpan balik tentang yang dilakukan seseorang.
- 4) *Companionship support* adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dengan adanya orang lain yang bersedia menghabiskan waktu bersama, sehingga memberi perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang berbagi minat dan kegiatan sosial.

Dukungan sosial bisa berasal dari keluarga, teman dan *significant others*, dimana ketiganya berperan dalam kemunculan ide bunuh diri, ketika kurangnya dukungan yang diberikan kepada remaja. Sumber-sumber dukungan sosial adalah sebagai berikut: (Salsabhilla & Panjaitan, 2019)

1. Dukungan sosial keluarga

Keluarga menjadi sumber dukungan primer sebelum dukungan dari teman, dan *significant other*, ini dapat diartikan bahwa keluarga menjadi sumber dukungan sosial

yang pertama diterima oleh remaja. Oleh karena itu, remaja dan keluarga memiliki hubungan yang berjangka panjang, yang selalu memberikan suportif pada remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang kurang dari keluarga akan menyebabkan peningkatan terhadap ide untuk melakukan bunuh diri, ketika berada dalam kondisi stres.

2. Dukungan sosial teman

Dukungan sosial dari teman juga dapat mempengaruhi kemunculan ide bunuh diri karena remaja sedang mengalami masa perkembangan pencarian identitas, salah satunya dengan cara berteman dan mencari *peer group*. Dengan dukungan sosial, seperti pengabaian dari teman yang kurang maka dapat menimbulkan ide untuk bunuh diri pada remaja. Selain itu, remaja dengan kondisi stres yang terus berlangsung akibat dari kondisi tanpa adanya dukungan sosial dapat menyebabkan timbulnya ide untuk bunuh diri.

3. Dukungan sosial *significant other*

Dukungan sosial dari *significant other* dapat menyebabkan timbulnya ide untuk bunuh diri akibat kurangnya dukungan sosial dari *significant other*. *Significant other* mempunyai peran terhadap remaja untuk memantau keadaan kejiwaan atau kesehatan mental seseorang.

Dibandingkan dengan dukungan sosial dari teman, dukungan sosial yang kurang dari keluarga juga menjadi faktor risiko yang lebih tinggi terhadap perilaku bunuh diri (Goncalves et al., 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya ide bunuh diri pada remaja berdasarkan kondisi keluarga diantaranya pertama, kondisi keluarga yang memiliki riwayat bunuh diri atau psikopatologi keluarga. Kedua, remaja mengalami trauma akibat pelecehan pada masa anak-anak, adanya riwayat perpisahan dan kehilangan anggota keluarga akibat kematian atau perceraian dan adanya kekerasan fisik dan seksual. Ketiga, kondisi keluarga yang bermasalah seperti *broken home*, komunikasi dalam keluarga yang bermasalah dan keterikatan yang buruk serta tingkat konflik yang tinggi. Dalam menilai risiko bunuh diri pada remaja memperhatikan penilaian hubungan keluarga (Consoli et al., 2013).

Hasil penelitian Fitria (2019) mengungkapkan bahwa dukungan sosial keluarga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Apalagi remaja Indonesia memiliki kemungkinan enam kali lebih besar memiliki masalah kesehatan mental dibandingkan yang berusia 45 tahun ke atas, yaitu 24% banding 4% (Winurini, 2019). Penelitian Triyanto (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dukungan sosial yang optimal terhadap peningkatan perilaku adaptif remaja. Menurut (Gottlieb dalam Astuti, 2016) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diberikan dengan bentuk informasi verbal atau non verbal, bantuan nyata dan tindakan dapat berperan efektif bagi individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan lemahnya kebermaknaan hidup bagi remaja yang berdampak pada kemunculan ide bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti & Budiyan (2010) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif terhadap kebermaknaan hidup pada Odha.

Hasil penelitian Gonçalves et al. (2014) mengungkapkan bahwa semua subjek memiliki nilai sesuai dengan dimensi dukungan sosial. Namun laki-laki memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi daripada wanita. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lemah mengasosiasikan secara positif dengan kemunculan ide bunuh diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabhilla dan Panjaitan (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial (dari sumber keluarga, teman dan *significant others*) dengan ide bunuh diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Consoli et al. (2013) juga menyatakan bahwa adanya peningkatan risiko bunuh diri pada remaja depresi yang dikaitkan dengan faktor keluarga. Selain itu hubungan negatif dengan orang tua yang tinggal bersama ataupun tidak tinggal bersama berkaitan terhadap risiko bunuh diri. Penelitian-penelitian tersebut telah membuktikan bahwa dukungan sosial yang berasal baik dari keluarga atau orang tua, teman dan *significant others* mempunyai pengaruh terhadap kemunculan ide bunuh diri pada remaja.

Kesimpulan

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

Daftar Pustaka:

- Astuti & Budiyan. (2010). Hubungan antara dukungan sosial yang diterima dengan kebermaknaan hidup pada ODHA. *Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Astuti, Yuli. 2016. Hubungan dukungan sosial orangtua dengan strategi coping berfokus masalah siswa SMKN 3 Yogyakarta. *E-journal Bimbingan dan Konseling*, 1(5)
- Consoli, A., Peyre, H., Speranza, M., Hassler, C., Falissard, B., Touchette, E., Cohen, D., Moro, M. R., & Révah-Lévy, A. (2013). Suicidal behaviors in depressed adolescents: Role of perceived relationships in the family. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-8>
- Fitria, yeni & R. M. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di Smpn Kota Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gonçalves, A., Sequeira, C., Duarte, J., & Freitas, P. (2014). Suicide ideation in higher education students: Influence of social support. *Atencion Primaria*, 46(S5), 88–91.
[https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(14\)70072-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(14)70072-1)
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.

- Putriny Asih, N. W. D., & Lesmana, C. B. J. (2019). Gambaran dinamika percobaan bunuh diri: Analisis 234 kasus periode tahun 2016-2018 di RSUP Sanglah Denpasar. *Medicina*, 50(3), 527–530. <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.779>
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics of the Adult Suicidal Ideation Questionnaire in College Students. *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 289–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial & Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Triyanto, endang. 2014. *Pengaruh dukungan keluarga dalam meningkatkan perilaku adaptif remaja pubertas*. FK & IK Universitas Jendral Sudirman. Purwokerto
- Taylor, S. (2015). *Health psychology* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Winurini, S. (2019). Pencegahan Bunuh Diri. *Info Singkat: Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 11(20), 13–18.
- World Health Organization. 2016. *Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en.
- World Health Organization. 2018. *Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en.