

Penyuluhan Mengenai Pengendalian Emosib Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja

Afifa Nafsiroh

UIN K.H. Abdurrahaman Wahid Pekalongan

Email: afifa111220@gmail.com

Muhammad Rifa'i Subhi

UIN K.H. Abdurrahaman Wahid Pekalongan

Email: muhamadrifaisubhi@uingusdur.ac.id

Alamat: Jl. Kusuma Bangsa No.9, Panjang Baru, Kec. Pekalongan Utara, Kota Pekalongan, Jawa Tengah 51141

Korespondensi penulis: afifa111220@gmail.com

***Abstract.** Adolescence is often called a transition period from childhood to adulthood, where many changes occur both psychologically and physically in adolescents. There are new lifestyle changes such as changes in behavior where teenagers feel uncomfortable, resulting in emotional instability which ends in suicide. This research was conducted with the aim of enabling teenagers to overcome the emotions that trigger suicidal ideas. The method used in this research is descriptive qualitative using data and sources in journals and books.*

***Keywords:** teenagers, suicide, emotions*

Abstrak. Masa remaja sering kali disebut masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana banyak perubahan yang terjadi baik psikis maupun fisik pada remaja. Adanya perubahan pola hidup yang baru seperti perubahan perilaku yang dimana remaja merasa tidak nyaman sehingga terjadinya ketidakstabilan emosi yang berakhir timbulnya bunuh diri. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar remaja bisa mengatasi emosi yang memicu adanya kemunculan ide bunuh diri. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dengan menggunakan data dan sumber pada jurnal maupun pada buku.

Kata kunci: remaja, bunuh diri, emosi

LATAR BELAKANG

Masa remaja sering kali disebut masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana banyak perubahan yang terjadi baik psikis maupun fisik pada remaja. Adanya tekanan sosial yang menuntut remaja untuk merubah pola hidup mereka yang baru seperti perubahan perilaku yang dimana remaja merasa tidak nyaman sehingga terjadinya ketidakstabilan emosi yang berakhir timbulnya bunuh diri. 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.

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri, ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Sementara secara global, data dari Menurut World Health Organization (WHO), per 28 Agustus 2023, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya dan bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi keempat pada usia 18-29 tahun. Sedangkan berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) dan Kepolisian RI (Polri), terdapat 287 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang 1 Januari-15 Maret 2024. Adanya regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan ide bunuh diri. Sehingga jika seseorang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya maka dapat diketahui bahwa ia kurang memiliki regulasi emosi yang baik. Ketidakmampuan remaja dalam mengolah emosi inilah yang menyebabkan tekanan berat dibersamai dengan kurangnya dorongan sosial pada remaja yang menyebabkan kemunculan ide bunuh diri timbul.

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. Remaja yang berada dalam kondisi yang baru dan tidak menyenangkan akibat kurangnya dukungan sosial mengakibatkan remaja akan mengalami kondisi stres dan tidak mampu beradaptasi. 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). 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. 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.

Ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi ketika menghadapi distress emosional, dengan demikian regulasi emosi merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan ide bunuh diri. Sehingga jika seseorang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya maka dapat diketahui bahwa ia kurang memiliki regulasi emosi yang baik. Strategi regulasi emosi menentukan kemampuan individu untuk melakukan coping (dalam Sari, Sumarna dan K, 2021). Seseorang yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran yang negatif dan mengontrol emosinya akan memiliki coping yang positif terhadap masalahnya (Gross dan John, 2014).

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas topik mengenai kemunculan ide bunuh dan perasaan emosional yang relevan dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tinjauan pustaka antara lain, Pajarsari Sri Utami dkk (2020), Putri Kania Febrya dan Tobing Duma Lumban (2020), Catur Warih Andriastutiaa dkk (2022), Syafira Triesna Adinda dan Endang Prastuti (2021), Ridna Shafira (2024).

Berdasarkan Pajarsari Sri Utami dkk (2020) Dukungan Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. Widya Cakra: Journal Of psychology and Humanities, menyatakan bahwa remaja yang berada dalam kondisi yang baru dan tidak menyenangkan akibat kurangnya dukungan sosial mengakibatkan remaja akan mengalami kondisi stres dan tidak mampu beradaptasi. 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.

Putri Kania Febrya, Tobing Duma Lumban (2020) dalam jurnal yang berjudul Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja, menyimpulkan bahwa dengan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terkait hubungan tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri remaja di salah satu SMA Purwakarta, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri. Terdapat temuan menarik dalam penelitian ini, di antaranya ide bunuh berisiko tidak hanya ditemukan pada remaja dengan tingkat resiliensi rendah saja, tetapi ide bunuh diri berisiko juga ditemukan pada remaja dengan tingkat resiliensi sedang. Resiliensi memoderasi risiko depresi dan gejala kecemasan terhadap ide bunuh diri pada pasien dengan depresi atau gangguan kecemasan yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri.

Peneliti lain oleh Catur Warih Andriastutiaa dkk (2022) dengan judul *TAHAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA RISIKO BUNUH DIRI: SYSTEMATIC REVIEW*, penelitian ini menyatakan bahwasannya strategi yang dilakukan oleh terapis adalah dengan melibatkan klien selama fase awal terapi. Terapis mampu dalam melakukan pengkajian, observasi, anamnesa dengan menanyakan secara eksplisit tentang ide dan perilaku bunuh diri, dulu dan sekarang, analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi, memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk dapat melakukan perubahan. Sesi identifikasi faktor risiko selain ide dan perilaku bunuh diri dilakukan untuk mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan. Terapis menggunakan strategi untuk menunjukkan hubungan erat antara sistem keyakinan dan pikiran otomatis dengan emosi dan tingkah laku. Strategi ini melibatkan menolak pikiran negatif secara halus dan mengganti dengan pikiran positif sebagai alternatif. Terapis juga harus memperoleh komitmen klien untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan dari negatif menjadi positif. Sesi persiapan implementasi, masuk pada ranah kognisi. Strategi yang dapat dilakukan oleh terapis dengan mulai menjelaskan pentingnya perilaku, dilakukan dengan menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada klien. Sesi formulasi status, fokus terapi. Strategi yang dilakukan oleh terapis yaitu mulai memperkenalkan cara untuk merubah pikiran melalui perlawanan dan mengembangkan perlawanannya tersebut. Diharapkan pada sesi ini adalah kemajuan dan perkembangan terapi. Sesi strategi koping dan dukungan bertujuan untuk perubahan kognitif dan penerimaan. Terapis membuat daftar keterampilan untuk mengelola dorongan bunuh diri secara mandiri. Klien diharapkan sudah memiliki pengalaman tentang cognitive behavior therapy dan mampu memilih tindakan untuk meminimalkan gangguan dan menenangkan diri.

Strategi yang dilakukan terapis adalah dengan menanamkan kepercayaan baru yang lebih positif. Terapis memprioritaskan pada perilaku yang mengancam jiwa dan menawarkan pendekatan kolaboratif dengan melibatkan klien dalam pemantauan berkelanjutan. Terapis dapat merekomendasikan peningkatan kontak selama periode krisis dengan meningkatkan janji temu dan ketersediaan kontak melalui telepon atau surat. Terapis juga memperkenalkan pentingnya adanya keseimbangan hidup, proses untuk berubah, serta mengembangkan dan membangun jaringan dukungan sosial. Sesi transisi melibatkan review terhadap sesi sebelumnya dan penjelasan tentang relapse. Terapis harus meningkatkan pemantauan terhadap klien jika diperlukan. Sesi dukungan sosial yang melibatkan keluarga dan jaringan dukungan

individu untuk membuat jaring pengaman. Terapis harus memperoleh informasi kontak darurat pada kontak awal. Sesi pendekatan tim yang melibatkan evaluasi terapi yang sudah dilakukan, memelihara kontak dengan penyedia kesehatan lain, dan mengkoordinasikan upaya keselamatan. Kuesioner risiko bunuh diri dibagikan kepada klien pada sesi ini.

Menurut Syafira Triesna Adinda, Endang Prastuti (2021) Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa, menyatakan bahwa hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh negatif regulasi emosi terhadap ide bunuh diri khususnya pada responden mahasiswa. Hasil penelitian membuktikan bahwa ketika dihadapkan pada suatu situasi yang mungkin memunculkan emosi negatif, beberapa orang dapat mengatasi dan mengatur emosinya sehingga mereka tidak akan terkait dengan perilaku bunuh diri, akan tetapi beberapa orang lainnya yang kurang dapat meregulasi emosinya dapat termotivasi dan lebih mungkin untuk memiliki dorongan dan gagasan untuk melakukan bunuh diri (Bazrafshan dkk., 2014). Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menerima dukungan sosial yang berada pada kategori sedang. Sebanyak 131 mahasiswa (62,39%) termasuk dalam kategori ini, yang menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa yang berisiko mengalami ide bunuh diri jika menghadapi tekanan. Dukungan sosial dapat berperan sebagai buffering effect untuk mencegah munculnya ide bunuh diri, namun dukungan yang diterima oleh mahasiswa tidak cukup kuat. Tekanan akademik, sosial, dan masalah pribadi dapat memunculkan ide bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori sedang dan dukungan sosial yang dirasakan pada kategori cukup, memungkinkan dapat menimbulkan resiko munculnya ide bunuh diri. Mayoritas subjek memiliki ide bunuh diri pada tahapan kedua dimana ide semakin menguat diakibatkan oleh ketidakmampuan berbagi rasa sakit pada orang lain. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki dan dukungan sosial yang diterima masih belum cukup untuk dapat mereduksi munculnya ide bunuh diri atau belum cukup menjadi 'buffering effect'.

Hubungan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Lhokseumawe menurut Ridna Shafira, menyimpulkan bahwa didapatkan adanya hubungan negatif dari keempat aspek regulasi emosi dengan ide bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *engaging in goal directed behavior* memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel ide bunuh diri dengan korelasi sebesar -0,436. Dengan signifikansi 0,000. Regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan ide bunuh diri. Ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi ketika menghadapi distress emosional dapat menunjukkan kurangnya regulasi emosi yang baik. Jika seseorang

memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya, hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya regulasi emosi yang baik.

KAJIAN TEORITIS

1. Bunuh diri

Kata suicide berasal dari bahasa latin yang berarti "membunuh diri sendiri". Jika bunuh diri berhasil dilakukan, tindakan ini merupakan tindakan fatal yang menunjukkan keinginan orang tersebut untuk mati (Kaplan & Sadock, 2010). Sebelum seseorang melakukan bunuh diri, umumnya akan muncul ide bunuh diri. Ide bunuh diri ini yang akan memicu seseorang melakukan bunuh diri. Bunuh diri merupakan upaya tindakan mandiri yang diambil oleh seseorang terhadap diri sendiri dengan berbagai cara yang akan menyebabkan kematian jika tidak dihentikan (Stuart, 2016). Bunuh diri juga salah satu dampak dari gangguan kejiwaan yang menjadi sorotan global saat ini, yang dapat dibuktikan dari banyaknya fenomena bunuh diri di berbagai wilayah di dunia. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri, ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Sementara secara global, data dari Menurut World Health Organization (WHO), per 28 Agustus 2023, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya dan bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi keempat pada usia 18-29 tahun. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), terdapat 287 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang 1 Januari-15 Maret 2024.

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. 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).

2. Emosi

Kondisi dan situasi yang menekan yang terjadi dalam kehidupan seseorang dapat memunculkan reaksi emosi baik itu positif maupun negatif yang dapat menyebabkan individu mengalami tekanan berat yang dapat mengarah pada depresi dan bahkan perilaku bunuh diri. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor resiko yang dapat dihubungkan dengan perilaku bunuh diri yakni: depresi, tidak adanya atau rendahnya kemampuan coping, tingginya perilaku menghindar dari stressor dan kurangnya hubungan sosial yang dekat (John & Gross, 2004). Akan tetapi, tidak semua orang yang mengalami emosi negatif akan berlanjut pada perilaku bunuh diri. Ketika dihadapkan pada situasi yang memunculkan emosi negatif, beberapa orang dapat mengatasi dan mengatur emosinya sehingga tidak mengarah ke perilaku bunuh diri, akan tetapi beberapa orang lainnya ketika kurang dapat meregulasi emosi dapat mengarah pada dorongan dan gagasan untuk melakukan bunuh diri (Bazrafshan dkk., 2014).

Regulasi emosi merupakan kesatuan proses pengaturan yang bisa digunakan untuk mengalihkan emosi dengan tujuan untuk memodifikasi, mengubah dan mengurangi durasi/waktu dari suatu respon afektif tertentu (Miranda dkk., 2012). Regulasi emosi memiliki kaitan dengan perilaku bunuh diri artinya ketika seseorang gagal dalam mengadopsi respon emosional tertentu, maka individu akan mengalami kegagalan dalam penerapan regulasi emosi, selanjutnya akan memprediksi adanya pemikiran untuk melakukan bunuh diri (Ong & Thompson, 2019a). Perilaku bunuh diri merupakan upaya individu untuk menghilangkan atau menghindari emosi negatif yang dialami, dikarenakan ketidakmampuan individu meregulasi emosi ketika menghadapi distress emosional (Rajappa dkk., 2012a). Dengan demikian, regulasi emosi merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan pemikiran (ide) bunuh diri.

Selain regulasi emosi, dukungan sosial merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri. Pentingnya dukungan sosial secara konsisten muncul pada penelitian-penelitian yang membahas mengenai perilaku suicidal dan perkembangan psikopatologis. Beberapa teori seperti the sociological theory of suicide, the psychache theory of suicide, dan the interpersonal-psychological theory of suicide (IPTS) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan relasi interpersonal yang kurang memadai dapat meningkatkan resiko munculnya ide melakukan bunuh diri maupun percobaan bunuh diri (Miller dkk., 2015).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci. Menurut Nazir (2014) penelitian deskriptif meneliti status kelompok manusia, objek, kondisi, sistem pemikiran ataupun peristiwa masa sekarang dengan tujuan untuk membuat deskriptif secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta yang diteliti.

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011:73), penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan studi kepustakaan/dokumentasi. Sedangkan pemilihan informan

menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2016:317) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari informan yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara mendalam kepada tiga orang siswa. udi pustaka, menurut Nazir (2013: 93) teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaah terhadap buku-buku, literatur literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Teknik ini digunakan untuk memperoleh dasar-dasar dan pendapat secara tertulis yang dilakukan dengan cara mempelajari berbagai literatur yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Hal ini juga dilakukan untuk mendapatkan data sekunder yang akan digunakan sebagai landasan perbandingan antara teori dengan prakteknya di lapangan. Data sekunder melalui metode ini diperoleh dengan browsing di internet, membaca berbagai literatur, hasil kajian dari peneliti terdahulu, catatan perkuliahan, serta sumber-sumber lain yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bunuh diri menjadi salah satu kasus kematian di Indonesia yang sangat banyak korban jiwa. Salah satu faktor terjadinya bunuh diri karena ekonomi, tekanan lingkungan sekitar, dan kesehatan mental. Kemunculan ide bunuh diri terjadi pada remaja maupun dewasa. Adapula ciri-ciri pada kemunculan ide bunuh diri ini yaitu :

- a. Sering membicarakan atau memikirkan tentang kematian
- b. Suasana hati sering berubah, misalnya cepat marah atau tersinggung
- c. Pernah memikirkan atau bahkan mencoba untuk menyakiti diri sendiri
- d. Pernah menyampaikan atau bahkan mengancam ingin bunuh diri
- e. Sering menyendiri atau menarik diri dari orang-orang di sekitarnya
- f. Sering merasa cemas atau gelisah
- g. Tampak tidak bersemangat atau murung
- h. Kehilangan minat dalam melakukan hal yang sebelumnya disukai
- i. Susah tidur
- j. Tidak berdaya, malu, bersalah, atau tidak ada masa depan
- k. Mulai mencari informasi tentang cara bunuh diri

menurut beberapa narasumber mereka pernah mengalami ciri-ciri pada kemunculan ide bunuh diri selama beberapa kali dalam beberapa bulan belakangan, sedangkan menurut narasumber lain mengatakan bahwa mereka tidak merasakan ciri-ciri pada kemunculan ide bunuh diri.

Bunuh diri sendiri terbagi menjadi 4 yaitu yang pertama Bunuh diri Egoistik, bunuh diri yang dilakukan seseorang karena merasa kepentingan sendiri lebih besar dari kepentingan kesatuan sosialnya. Kedua, Bunuh diri Altruistik yaitu bunuh diri karena merasa dirinya menjadi beban masyarakat atau karena merasa kepentingan masyarakat lebih tinggi dibandingkan dengan kepentingan dirinya, bunuh diri ini dipandang sebagai kewajiban yang dibebankan masyarakat. Ketiga, bunuh diri Anomi yaitu Bunuh diri yang dilakukan seseorang akibat situasi anomi (tanpa aturan) sehingga kehilangan arah dalam kehidupan sosialnya. Keempat, bunuh diri Fatalistik yaitu Bunuh diri yang dilakukan seseorang karena adanya kondisi yang sangat tertekan, dengan adanya aturan, norma, keyakinan dan nilai-nilai dalam menjalani interaksi sosial sehingga orang tersebut kehilangan kebebasan dalam hubungan sosial tersebut.

Dampak negatif yang akan diterima berdasarkan stigma masyarakat yaitu adanya rasa malu dan takut untuk terkena stigma negatif pada mereka yang memiliki kecenderungan bunuh diri tersebut, tidak akan dapat menghapuskan kecenderungan bunuh diri. Adapun dampak berkaitan dengan proses mengatasi masalah psikologis ialah adanya stigma yang melekat pada penyintas bunuh diri, membuat para penyintas merasa terisolasi dari lingkungan sekitar, yang mana hal tersebut dikarenakan tidak jarang mereka dijauhi atau merasa dijauhi oleh orang sekitar mereka, dihakimi, serta membuat mereka merasa semakin malu dengan diri mereka sendiri karena adanya penghakiman dari orang-orang sekitar mereka. Selain itu, stigma tersebut juga membuat mereka merasa tidak mendapatkan dukungan sosial yang seharusnya mereka dapatkan. Hal-hal tersebut pada akhirnya akan membuat proses penyelesaian masalah psikologis yang mereka hadapi akan semakin lambat dan semakin banyaknya beban psikologis yang mereka rasakan.

Kemunculan ide bunuh diri pada remaja masih bisa dilakukan pencegahan dengan melakukan regulasi emosi, dimana remaja dilatih untuk mengendalikan emosi atau perasaan mereka secara perlahan. Mencegah adanya kemunculan ide bunuh diri ini bisa dilakukan dengan adanya keterlibatan dalam jaringan sosial teman, keluarga, dan lingkungan yang mendukung individu dalam hal positif, memiliki tujuan jangka panjang yang memungkinkan seseorang untuk melihat hambatan dan kerugian kecil dalam perspektif yang berbeda, bisa dengan memiliki hewan peliharaan. Menurut Suicide Prevention Resource for Action CDC, strategi dan pendekatan yang sesuai yaitu :

1. Memperkuat dukungan ekonomi seperti finansial keluarga.
2. Ciptakan lingkungan yang protektif dengan cara mengurangi akses ke sarana yang menjadi tempat bagi orang-orang yang beresiko bunuh diri.
3. Menciptakan akses perawatan bagi korban percobaan bunuh diri.
4. Mempromosikan tempat yang sehat baik lingkungan maupun perseorangan

KESIMPULAN

Kemunculan ide bunuh terjadi karena adanya kesehatan mental juga ekonomi yang menjadi salah satu faktor besar dalam kasus bunuh diri. Pada kondisi ini remaja diharuskan bisa mengendalikan emosi dan juga mendapatkan dukungan sosial yang positif baik dari teman, keluarga maupun lingkungan sekitar agar tidak terjadinya depresi yang akan memunculkan ide bunuh diri pada mereka. Hal ini didukung berdasarkan pada penelitian relevan terdahulu yang dimana merujuk pada ketidakstabilan emosi sehingga memunculkan ide bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan adanya dukungan sosial serta perhatian penuh pada remaja terutama dari keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- Catur Warih Andriastutiaa dkk, TAHAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA RISIKO BUNUH DIRI: SYSTEMATIC REVIEW, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.13 No.1 (2022) 335-348.
- Pajarsari Sri Utami dkk. Dukungan Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. Widya Cakra: Journal Of psychology and Humanities, 2020
- Putri Kania Febrya, Tobing Duma Lumban, Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja, Jurnal Ilmiah: Ilmu Keperawatan Indonesia, Vol 10. 2020
- Ridna Shafira, Hubungan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Lhokseumawe, INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi 1 (3), 2024.
- Syafira Triesna Adinda, Endang Prastuti, Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa, Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi 6 (1), 135-151, 2021