LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

DETERMINAN IDE DAN NIAT BUNUH DIRI PADA REMAJA BERDASARKAN *SOCIAL COGNITIVE THEORY* (SCT): STUDI LITERATUR TAHUN 2021-2024

Nurala Rahma[1] , Lukman Effendi[2]
Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: nuralawardian25@gmail.com

Abstrak: *Perilaku mencoba bunuh diri pada remaja merupakan persoalan yang semakin mengemuka seiring meningkatnya tekanan psikologis, dinamika keluarga yang tidak stabil, serta derasnya pengaruh lingkungan digital yang kerap menghadirkan paparan konten negatif. Kajian ini disusun untuk memahami determinan yang mendorong remaja menuju perilaku tersebut melalui perspektif Social Cognitive Theory (SCT) yang menekankan hubungan timbal balik antara faktor personal, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan literature review yang relevan dengan topik kesehatan mental remaja. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa distres psikologis, rendahnya dukungan keluarga, pengalaman bullying, kecanduan media sosial, serta persepsi kerentanan yang keliru menjadi faktor dominan yang memperkuat pikiran untuk mengakhiri hidup. Melalui kerangka SCT, terlihat bahwa remaja belajar dan membentuk keyakinan melalui pengamatan lingkungan, pengalaman emosional, serta penilaian pribadi yang terus berkembang. Ketika lingkungan memberikan rangsangan negatif secara berulang dan tidak diimbangi kemampuan regulasi emosi yang memadai, perilaku bunuh diri menjadi semakin mungkin muncul. Kajian ini menegaskan pentingnya dukungan keluarga, penguatan self-efficacy, literasi digital, serta akses layanan konseling sebagai upaya pencegahan yang berkelanjutan.*

Kata kunci: remaja, bunuh diri, *social cognitive theory,* kesehatan mental.

Abstract: *Suicidal behavior among adolescents is an increasingly prominent issue due to rising psychological pressure, unstable family dynamics, and the rapid influence of the digital environment, which often exposes them to negative content. This study was conducted to understand the determinants that drive adolescents toward such behavior through the perspective of Social Cognitive Theory (SCT), which emphasizes the reciprocal relationship between personal, social, and environmental factors. This study uses a literature review approach relevant to the topic of adolescent mental health. The results show that psychological distress, low family support, experiences of bullying, social media addiction, and misperceptions of vulnerability are the dominant factors that reinforce thoughts of ending one's life. Through the SCT framework, it is evident that adolescents learn and form beliefs through observation of their environment, emotional experiences, and evolving personal assessments. When the environment provides repeated negative stimuli that are not balanced by adequate emotional regulation skills, suicidal behavior becomes more likely to occur. This study emphasizes the importance of family support, strengthening self-efficacy, digital literacy, and access to counseling services as sustainable prevention efforts.*

Keywords: *adolescents, suicide, social cognitive theory, mental health*

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 160
DOI : Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Pendahuluan

Masalah bunuh diri menjadi perhatian global yang semakin mendesak. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 703.000 orang meninggal setiap tahunnya akibat bunuh diri, dan angka ini terus meningkat, menjadikannya sebagai salah satu penyebab utama kematian di dunia (Tentama, Mulasari, & Sukesi, 2019)

Bunuh diri bahkan menjadi penyebab kematian kedua tertinggi pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun, yang mayoritas adalah remaja dan dewasa muda. Sekitar 1.170 kasus bunuh diri tercatat setiap tahun di Indonesia, dengan mayoritas korban adalah remaja dan mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan kehidupan (Deah Dwi Musfara, Wiwik Widiyawati, 2024).

Untuk mengatasi masalah ini, strategi pencegahan bunuh diri yang lebih luas diperlukan, terutama untuk membantu remaja dan mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis. Karena fenomena ini seringkali menjadi indikasi awal sebelum terjadinya bunuh diri yang fatal, penelitian ini memilih untuk membahas percobaan bunuh diri. Memiliki pemahaman yang baik tentang hal-hal yang menyebabkan percobaan bunuh diri, seperti depresi, kecemasan, dan kurangnya dukungan sosial, dapat membantu dalam mengembangkan strategi pencegahan bunuh diri yang lebih baik. Percobaan bunuh diri bukan hanya tragedi individu; itu juga peringatan bagi kita semua tentang pentingnya pencegahan dan penanganan dini yang melibatkan dukungan sosial, profesional kesehatan mental, dan lebih banyak perhatian dari masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui faktor psikologis yang mendorong ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri sebagai bagian dari pendekatan pencegahan yang lebih luas yang dimaksudkan untuk mengurangi jumlah kasus bunuh diri secara keseluruhan (Deah Dwi Musfara, Wiwik Widiyawati, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang komponen psikologis yang berkontribusi pada percobaan bunuh diri remaja dan seberapa pentingnya mengidentifikasi faktor risiko ini sejak dini untuk mencegah kecelakaan yang lebih fatal. Dalam beberapa penelitian sebelumnya, depresi telah ditunjukkan sebagai faktor utama yang mendorong ide bunuh diri. Hal ini semakin ditekankan dalam situasi tekanan psikologis, seperti yang dialami sebagian besar remaja dan mahasiswa. Data yang dikumpulkan di Indonesia menunjukkan angka percobaan bunuh diri remaja dan mahasiswa yang cukup mengkhawatirkan. Berita tragis tentang kematian seorang siswa SMP di Jakarta Timur yang melompat dari gedung sekolahnya mengingatkan kita akan pentingnya mencegah bunuh diri sejak dini. Selain itu, faktor pendorong utama termasuk depresi dan stres kehidupan.

Penting untuk diingat bahwa gagasan bunuh diri adalah bagian dari pola perilaku yang seringkali diawali dengan depresi, bukan fenomena tunggal. Pendekatan yang lebih holistik, yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat, serta dengan memberikan dukungan psikologis yang memadai, dapat membantu dalam penanganan yang tepat. Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi referensi untuk membangun strategi pencegahan yang lebih baik dan menyeluruh untuk mengurangi angka percobaan bunuh diri dan bunuh diri di kalangan remaja (Febrianti & Husniawati, 2021)

Dengan menggabungkan data dan hasil penelitian dari berbagai jurnal, pendahuluan ini memberikan gambaran yang lebih luas mengenai masalah bunuh diri yang semakin berkembang di tingkat global, regional, dan nasional, serta mengapa fokus pada percobaan bunuh diri sangat penting untuk upaya pencegahan lebih lanjut.

Metode

Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan *literature review* dengan menelusuri penelitian empiris. Proses penelusuran dilakukan melalui sejumlah basis data jurnal yang umum digunakan dalam bidang kesehatan masyarakat, psikologi, dan keperawatan jiwa. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan mulai bulan (November 2025 – Desember 2025) Kriteria inklusi dalam penelitian adalah dengan jurnal terpublikasi, *open acces,* serta menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini penggunaan berbayar, hanya mencantumkan abstrak, dan tidak menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Sumber-sumber literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi, kualitas, dan keandalannya dalam membagi informasi terkait topik pembahasan. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 4 database elektronik yaitu *google scholar* , *semantic Scholar, PubMed* dan *proQuest*. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran meliputi "remaja", "bunuh diri ", "kesehatan mental".

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Daftar literatur yang digunakan dalam penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi & Tahun	Metode	Hasil
1	Siti Nurul Amiroh, Wazna Layalia Alyan dan Rama Wijaya Abdul Rozak3	ANALISIS DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA	Sikontan Journal Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan Volume 2 Nomor 3 (2024)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, menggunakan pendekatan analisis data Miles dan Huberman (1994), yang mencakup proses pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Instrument pengumpulan data berupa kuesioner online yang disebarkan melalui Instagram dan WhatsApp. Setelah proses reduksi data, 101 responden dari kelompok	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki ide bunuh diri, dengan 67,3% pernah memiliki keinginan mengakhiri hidup, 81,1% pernah melakukan self-harm, dan 63,3% pernah mencari informasi terkait bunuh diri. Dukungan keluarga terbukti memiliki peran penting, di mana 81,1% responden meyakini dukungan keluarga dapat mengurangi ide bunuh diri, sementara **78,2%** responden merasa kurang mendapatkan dukungan keluarga. Selain itu, 87,1% responden merasa kurang mendapat dukungan dari teman, dan 67,3% menyatakan kehilangan pasangan dapat memicu ide bunuh diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial secara signifikan berkaitan dengan meningkatnya ide bunuh diri pada remaja

				usia 18 hingga 24 tahun dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Teori bunuh diri dan dukungan sosial, yang mencakup dukungan dari teman, keluarga, dan orang lain, adalah variabel yang diteliti.	
2.	I Gusti Agung Tresna, Wicaksana, Ni Kadek Tiya Yunadi Ningsih, dan Ni Made Dewi Wahyunadi	HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN RISIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR	Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 12 No 4, November 2024	Bali. Dengan menggunakan desain analitik korelasi dan pendekatan cross sectional, studi ini melibatkan 236 mahasiswa tingkat akhir dan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS dan Scale of Suicide Ideation. Data dikumpulkan melalui Google Form dan dianalisis dengan uji korelasi Spearman Rho	Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan risiko bunuh diri ($p < 0,001$; $r = 0,232$) dengan korelasi positif dan kekuatan korelasi rendah. Kesimpulannya, meningkatnya tingkat stres berhubungan dengan meningkatnya risiko bunuh diri.
3.	Salsya Bela Nadiya Putri dan Wita Oktaviana	Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja di SMK	ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 6, No. 1, November 2024, hlm. 1-7	Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional, pada penelitian ini	Hasil penelitian ini didapatkan p-value = 0.035 (<0.05) sehingga dapat diartikan terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja dengan tingkat resiliensi rendah dan sedang

		Muhammadiyah Kartasura		menggunakan total sampling pada kelas 10 dengan besar sampel 101 responden yang berusia 15-18 tahun yang akan diminta untuk mengisi data demografi Growth-Focused Resilience Scale (G-FRS), dan Revised Suide Iedation Scale (R-SIS). Data yang sudah terkumpul akan dianalisis menggunakan uji Spearman's rho.	
4.	Yunita Prihandani dan Slamet Riyanto	Hubungan mekanisme koping dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Vol 2: 28 September 2024	Penelitian ini menggunakan desain pendekatan *crosssectional* menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang sudah baku yaitu kuesioner mekanisme koping menggunakan *Brief* COPE dan kuesioner risiko bunuh diri menggunakan R-SIS. Analisis data yang digunakan terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat	Mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang tidak memiliki ide bunuh diri sebesar 71.3% dan yang memiliki ide bunuh diri minimal sebesar 28.7% sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memiliki risiko bunuh diri ditandai dengan tidak adanya ide bunuh diri. Terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan keeratan hubungan cukup dan arah hubungan negatif, yaitu semakin rendah mekanisme koping mahasiswa, maka akan semakin tinggi adanya risiko bunuh diri dilihat dari ide bunuh diri pada mahasiswa

				dengan menggunakan uji *Kendall's Tau b* menggunakan bantuan komputerisasi.	
5.	Defyanti Dwi Wahyuni Ambali, Tandi Palette dan Junelty Almar	HUBUNGAN DEPRESI DENGAN KECENDERUNGAN BUNUH DIRI PADA REMAJA DI KECAMATAN SOPAI KABUPATEN TORAJA UTARA	LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif Tahun 2021	Metode kuantitatif dan rancangan cross-sectional digunakan dalam desain deskriptif analitik penelitian ini. Di Kecamatan Sopai, Kabupaten Toraja Utara, ada 145 remaja yang berpartisipasi dalam proses pengambilan sampel purposive. Depresi adalah variabel independen dan kecenderungan bunuh diri adalah variabel dependen. Uji Chi-Square digunakan untuk menganalisis data untuk menentukan hubungan antar variabel.	Hasil menunjukkan bahwa 18,6% responden memiliki kecenderungan bunuh diri dan 34,5% mengalami depresi. Dengan nilai p-value 0,000 (p < 0,05), uji statistik Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan antara depresi dan kecenderungan bunuh diri pada remaja. Ini menunjukkan bahwa remaja yang depresi memiliki risiko lebih tinggi untuk bunuh diri.
6.	Alfi Mardiyah dan Arif Widodo	HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RISIKO BUNUH DIRI PADA REMAJA DI SMK KARYA NUGRAHA BOYOLALI	JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI Volume 5, Nomor 4, Desember 2024	Metode penelitian ini menggunakan metode teknik kuantitatif. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan sosial	Hasil penelitian ini dengan analisis data yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Mengahsilkan nilai significant secara statisti (sig.= 0.001 < 0.05). Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa ada bubungan dukungan sosial dengan risiko bunuh diri pada remaja

				dengan risiko bunuh diri pada remaja. Penelitian ini melibatkan 93 responden untuk di observasi dukungan sosial dengan risiko bunuh diri pada remaja yang diambil dengan cara teknik proposional sampling dan menggunakan instrument penelitian lembar kuesioner.	
7.	Drajat Adiguna, Veny Elita, dan Ari Rahmat Aziz	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Ide Bunuh Diri (*Suicide Ideation*) pada Mahasiswa	JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health E-ISSN: 2964-2507 P-ISSN: 2964-819X Vol. 3 No. 1 Maret 2024	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 100 responden diambil dengan teknik *Accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Social Support-Family Scale* (PSS-Fa) untuk dukungan keluarga dan *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSS) untuk ide bunuh diri (*suicide ideation*). Analisa data	Hasil: Diketahui mayoritas responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori baik dan cukup dengan jumlah yang sama yaitu 39 responden (39,0%). Untuk variabel ide bunuh diri (*suicide ideation*) mayoritas responden berada dalam kategori *low risk* berjumlah 52 responden (52,0%), sementara sisanya dalam kategori *high risk* berjumlah 28 responden (28,0%) dan *very high risk* berjumlah 20 responden (20,0%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan ide bunuh diri (*suicide ideation*) pada mahasiswa (*p value* 0,021 < α 0,05)

				menggunakan uji *chi-square*.	
8.	Norma Nida Jayanti, Fayruziyah Ifroch Sabtana, dan Yuli Nurmalasari	Exploring Suicidal Ideation Among High School Students in Central Java: A Comprehensive Analysis	Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(2), 58-63	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik pengambilan sampel insidental. Responden yang dikumpulkan adalah 1154 siswa dari satu sekolah menengah atas di Jawa Tengah	Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti keluarga, agama, dan rasa sakit akibat kematian dapat mencegah mereka dari pemikiran bunuh diri
9.	Moh Zamroji dan Wita Oktaviana	Dukungan sosial teman sebaya dan kejadian ide bunuh diri pada mahasiswa	Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 18, No.10, Desember 2024: 1277-1284	Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* rumus *slovin* dan didapatkan sampel sebanyak 244 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan sosial yang terdiri dari 44 pertanyaan dan kuesioner *revised suicide ideation scale* (R-SIS) berjumlah 10	Hasil: Mayoritas responden berusia 21 tahun dengan jumlah 129 (52.9%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 212 responden (86.9%), dan berasal dari program studi keperawatan sebanyak 100 responden (41.1%). Dukungan sosial yang didapatkan tinggi sebanyak 206 (84.5%) dan sebagian besar responden tidak ada ide untuk bunuh diri sebanyak 237 (97.1%). Berdasarkan uji bivariate bahwa dukungan sosial yang tinggi membuat responden tidak memiliki ide bunuh diri sebanyak 206 (86.9%) dengan hasil p-*value* 0.00 (<0.05)

				pertanyaan. Analisis data menggunakan univariat dan bivariate uji *nonparametric correlations spearman's rho*.	
10	Deah Dwi Musfara, Wiwik Widiyawati, dan Widya Lita Fitrianur	Depression, Anxiety, Stress Correlated with Suicide Idea on Students of The Faculty of Health	Journal of Ners and Midwifery, Volume 11, Issue 1, April 2024, page 49-56	Penelitian ini merupakan studi yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian cross-sectional. Pengumpulan data menggunakan sistem pengisian kuesioner yang melibatkan 215 mahasiswa dari Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.	Nilai signifikansi sebesar 0,01 (p-value < 0,05) diperoleh untuk setiap variabel independen yang berhubungan dengan variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres berhubungan dengan ide bunuh diri. Dapat disimpulkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres berkorelasi dengan ide bunuh diri di Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik.
11	Rizky jamiatul fitri, Riska Amalya Nasution, Kamariyah, Yuliana, dan Luri Mekeama	DEPRESI DAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR : STUDI CROSS SECTIONAL	Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 7 Nomor 2, Mei 2024	Metode penelitian pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 103 sampel dengan menggunakan teknik Accidental Sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Beck Depression Inventory (BDI) dan Beck Scale for Suicide Ideation (BSSI).	Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat sedang 20(19,6%) dan gejala berat 4(3,9%), sedangkan resiko tinggi yaitu 8(7,7%). Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan nilai r = 0,654 dengan p value = 0,00 artinya semakin rendah depresi maka semakin rendah pula keinginan untuk bunuh diri

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 2. Determinan Ide/Niat Bunuh Diri Pada Remaja Menurut Teori Kognitif Sosial Tahun 2021-2024

Komponen Utama Teori Kognitif Sosial	Hasil-Hasil Penelitian										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A. Faktor Personal											
1. Tingkat Depresi	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2. Tingkat Kecemasan	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
3. Tingkat Stres	V	V	-	-	-	V	V	V	V	V	V
4. Rasa Sakit akibat kematian	V	V	-	-	-	-	-	V	-	-	-
5. Agama/Religiusitas	-	V	-	-	-	V	-	V	-	-	-
6. Mekanisme koping	V	V	-	V	-	V	V	V	V	-	-
7. Tingkat Resiliensi	-	V	V	V	-	-	-	-	-	-	-
8. Kesepian	V	V	-	-	V	V	V	V	V	V	V
9. Self harm/injury	V	V	-	-	-	V	V	V	V	V	V
B. Faktor lingkungan											
1. Dukungan Teman Sebaya	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-
2. Dukungan Keluarga	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-
3. Perundungan/Bullying	-	-	-	-	V	V	V	-	-	-	V

Berdasarkan hasil table dari 1 samapi 11 jurnal penelitian periode 2021 – 2024 diatas Studi menunjukkan bahwa ide bunuh diri pada remaja sering dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk faktor personal, dan lingkungan. Banyak studi membahas dan menemukan bahwa faktor yang paling umum adalah depresi, kecemasan, dan stres. Depresi adalah faktor utama yang memicu perasaan putus asa yang dalam pada remaja, yang akhirnya dapat mengarah pada ide bunuh diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Deah Dwi Musfara, Wiwik Widiyawati, 2024), depresi memiliki korelasi yang signifikan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Ini menjadi salah satu faktor yang paling penting. Di samping itu, kondisi mental seseorang juga dapat diperburuk oleh stres dan kecemasan yang berlebihan, yang seringkali disebabkan oleh kehidupan sosial atau tuntutan akademik. Menurut penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Gresik, remaja yang mengalami kecemasan tinggi lebih rentan terhadap ide bunuh diri. Penemuan ini sejalan dengan temuan banyak penelitian sebelumnya.

Selain faktor psikologis, dukungan sosial, terutama dari keluarga, sangat penting untuk menghentikan ide bunuh diri. Menurut (Siti Nurul Amiroh, Wazna Layalia Alyan, n.d.), dukungan keluarga yang kuat dapat mengurangi kemungkinan remaja melakukan bunuh diri. Keluarga yang memperhatikan dan memahami kesulitan remaja akan menciptakan rasa aman dan dihargai, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mereka. Sebaliknya, tanpa bantuan keluarga, Remaja dapat merasa lebih terisolasi dan putus asa jika mereka tidak memiliki dukungan keluarga, yang dapat meningkatkan kemungkinan bunuh diri. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya keluarga memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan remaja untuk menghadapi tantangan hidup mereka. Keluarga yang memberikan perhatian, pemahaman, dan kesempatan untuk berbicara dapat membantu remaja mengurangi perasaan

kesepian dan putus asa, yang berisiko meningkatkan ide bunuh diri. Rasa aman dan rasa dihargai yang dihasilkan dari dukungan ini sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.

Selain dukungan keluarga, dukungan sosial dari teman-teman juga penting. Dukungan dari teman-teman dapat menjadi pelindung penting bagi remaja, meskipun tidak selalu dibahas secara menyeluruh. Sebagai bagian dari pembentukan identitas remaja, teman sebaya memberikan ruang untuk berbagi perasaan. Studi menunjukkan bahwa remaja yang tidak menerima dukungan dari teman-teman mereka lebih cenderung mengalami perasaan kesepian dan putus asa, yang pada gilirannya dapat menyebabkan ide bunuh diri. Meskipun teman sebaya sangat penting, banyak remaja yang merasa sulit untuk mencari dukungan ketika mereka merasa tidak baik-baik saja, dan mereka bahkan sering memilih untuk menghindari bertemu dengan teman-teman mereka saat mereka tertekan

Pengaruh hubungan asmara adalah komponen lain yang sering diabaikan tetapi penting. Remaja dapat mengalami perasaan putus asa yang parah karena kehilangan pasangan atau ketidakstabilan dalam hubungan asmara, yang dalam beberapa kasus dapat mengarah pada ide bunuh diri. Studi oleh (Siti Nurul Amiroh, Wazna Layalia Alyan, n.d.) menemukan bahwa salah satu penyebab ide bunuh diri adalah kehilangan pasangan atau masalah dalam hubungan asmara. Hal ini menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki hubungan yang kuat dan mendukung dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan mental remaja.

Tekanan akademik adalah faktor lain yang berkontribusi pada ide bunuh diri. Remaja dan mahasiswa yang mengalami terlalu banyak tekanan akademik biasanya merasa tertekan dan tidak mampu menghadapinya. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi seringkali memperburuk kondisi mental remaja, menyebabkan depresi dan kecemasan, yang pada gilirannya meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung di mana siswa dapat berbicara tentang masalah mereka dengan tenang (Zamroji & Oktaviana, 2025).

Meskipun kurang sering dibicarakan, isolasi sosial, atau perasaan terasing dari lingkungan sosial sekitar, adalah faktor lain yang berkontribusi pada ide bunuh diri. Remaja yang merasa tidak diterima atau tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah pribadi mereka. Kurangnya interaksi sosial atau perasaan yang tidak diterima dalam kelompok sosial mereka juga dapat meningkatkan risiko depresi dan ide bunuh diri. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga agar remaja merasa dihargai dan memiliki kesempatan untuk berbagi masalah mereka.

Selain itu, telah terbukti bahwa bullying baik yang terjadi secara langsung di sekolah maupun melalui dunia maya, juga dikenal sebagai cyberbullying merupakan faktor utama yang berkontribusi pada peningkatan ide bunuh diri di kalangan remaja. Studi oleh (Santoso, 2024) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban pelecehan sering mengalami depresi dan kecemasan, yang meningkatkan risiko bunuh diri. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa bullying, baik secara fisik maupun verbal, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional remaja, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan ide bunuh diri.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Noorkholisoh, Rahmawati, & Saripah, 2025) menemukan korelasi antara pelecehan di dunia nyata dan online dan peningkatan upaya bunuh diri pada remaja, terutama pada mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Hasil ini menegaskan lagi bahwa bullying bukan hanya perilaku sosial yang mengganggu tetapi juga masalah kesehatan mental yang serius. Oleh karena itu, sekolah, keluarga, dan masyarakat

harus membuat lingkungan yang aman dan mendukung untuk mencegah efek buruk dari pelecehan yang dapat menyebabkan perasaan putus asa dan keputusan bunuh diri.

Kesimpulan

Faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres, serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya memengaruhi ide bunuh diri pada remaja. Selain itu, pelecehan, baik secara fisik maupun melalui internet, merupakan faktor risiko yang signifikan yang memperburuk kondisi mental remaja dan meningkatkan kemungkinan munculnya ide bunuh diri. Untuk menghindari hal ini, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di sekolah, keluarga, dan komunitas serta memberikan bantuan psikologis yang cukup. Pencegahan dan intervensi yang menggunakan pendekatan holistik dan dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi prevalensi konsep bunuh diri dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

Referensi

Adiguna, D., Elita, V., & Rahmat, A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Ide Bunuh Diri (Suicide Ideation) pada Mahasiswa, *3*(1), 445–454.

Alfi Mardiyah. Arif Widodo. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan risiko bunuh diri pada remaja di smk karya nugraha boyolali, *5*, 10187–10193.

Bela, S., Putri, N., & Oktaviana, W. (2024). Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja di SMK Muhammadiyah Kartasura, *6*(1), 1–7.

Deah Dwi Musfara, Wiwik Widiyawati, W. L. F. (2024). Depression, Anxiety, Stress Correlated with Suicide Idea on Students of The Faculty of Health, 49–56.

Dwi, D., Ambali, W., Palette, T., & Almar, J. (2021). LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif.

Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 85–94. https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422

I Gusti Agung Tresna Wicaksana, Ni Kadek Tiya Yunadi Ningsih, N. M. D. W. (2024). Hubungan tingkat stres dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir, *12*(4), 799–806.

Noorkholisoh, L., Rahmawati, E. M., & Saripah, I. (2025). Faktor Risiko Bunuh Diri sebagai Dampak dari Bullying dan Cyberbullying pada Remaja, *1*(1), 25–35.

Norma Nida Jayanti, Fayruziyah Ifroch Sabtana, Y. N. (2024). Exploring Suicidal Ideation Among High School Students in Central Java : A Comprehensive, *9*(2), 58–63. https://doi.org/10.33084/suluh

Prihandani, Y., & Riyanto, S. (2024). Hubungan mekanisme koping dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta The relationship between coping mechanisms and the risk of suicide in nursing students of ‘ Aisyiyah Yogyakarta University, *2*(September), 1617–1623.

Santoso, B. (2024). Surabaya medical journal, *2*(2), 1–6. https://doi.org/10.59747/smjidisurabaya.v2i2.89

Siti Nurul Amiroh, Wazna Layalia Alyan, R. W. A. R. (n.d.). Analisis dukungan sosial terhadap ide bunuh diri pada remaja, 263–274.

Tentama, F., Mulasari, S. A., & Sukesi, T. W. (2019). Penyuluhan dan Pendampingan pada Korban Selamat Percoban Bunuh Diri di Gunung Kidul, *3*(1), 27–32.

Zamroji, M., & Oktaviana, W. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dan kejadian ide bunuh diri pada mahasiswa, *18*(10), 1277–1284.