

## Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal

### *Analysis of Factors Influencing Suicidal Ideation in Early Adult Women*

**Adelia Putri**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: adelia.20089@mhs.unesa.ac.id

**Yohana Wuri Satwika**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

#### **Abstrak**



Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor apa saja yang memengaruhi ide bunuh diri pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap empat subjek perempuan dewasa awal yang memiliki ide bunuh diri. Analisis tematik yang dilakukan terhadap data mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri pada perempuan dewasa awal, yaitu faktor internal meliputi faktor biologis, demografi (usia dan jenis kelamin), psikologis dan gaya hidup, dan faktor eksternal mencakup faktor pengalaman hidup yang negatif, lingkungan keluarga, ekonomi, lingkungan pertemanan, hubungan asmara, serta faktor teknologi dan pendidikan. Seluruh faktor tersebut berpengaruh terhadap ide bunuh diri yang dimiliki subjek, terdapat beberapa faktor yang berpengaruh sebagai faktor pendorong dan beberapa sebagai faktor penghambat ide bunuh diri. Yang termasuk faktor penghambat adalah faktor pertemanan, *coping*, keluarga, hubungan asmara, ekonomi, dan gaya hidup. Sementara faktor pendorongnya yaitu semua faktor yang telah disebutkan di awal, dengan faktor keluarga menjadi faktor terbesar bagi seluruh subjek. Meskipun begitu, perlu diketahui bahwa terdapat perbedaan dalam pengaruh masing-masing faktor terhadap subjek, tidak semuanya dipengaruhi dengan faktor yang sama dengan tingkatan yang sama juga.

**Kata kunci :** Ide bunuh diri, faktor, perempuan dewasa awal

#### **Abstract**

*This study aims to analyze what factors influence suicidal ideation in early adult woman. This research was conducted using a qualitative approach and case study method. Data collection was carried out through semi-structured interviews with 4 early adult woman subjects who has suicidal ideation. Thematic analysis carried out on the data revealed that there are several factors that influence suicidal ideation in early adult woman, namely internal factors including biological, demographic (age and gender), psychological and lifestyle factors, and external factors including negative life experience factors. , family environment, economy, friendship environment, romantic relationships, as well as technological and educational factors. All of these factors influence the subject's suicidal ideation, there are several factors that influence as driving factors and some as inhibiting factors for suicidal ideation. Inhibiting factors include friendship, coping, family, romantic relationships, economics and lifestyle factors. Meanwhile, the driving factors are all the factors mentioned at the beginning, with family factors being the biggest factor for all subjects. However, it should be noted that there are differences in the influence of each factor on the subject, not all of them are influenced by the same factors to the same degree.*

**Key word :** *Suicidal ideation, factors, early adult woman*

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 03-07-2024</i>	
<i>Final Revised : 09-07-2024</i>	
<i>Accepted : 11-07-2024</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Masa dewasa awal merupakan masa yang penting dalam tahapan perkembangan individu, terutama karena pada masa ini merupakan waktu yang kritis untuk melakukan pencegahan, deteksi dini, dan pengobatan untuk gangguan mental yang ternyata rentan untuk muncul pada tahapan ini. Seseorang yang berada di usia kurang dari 35 tahun diketahui berisiko tinggi dalam mengalami gangguan psikologis seperti depresi (Huang & Zhao, 2020). Penelitian yang dilakukan Bui, Charney, dan Baker (2020) juga mengemukakan bahwa sebagian besar gangguan mental muncul pada median usianya sebelum atau selama masa dewasa awal. Menurut Santrock (2018), individu yang berada dalam rentang usia antara 18–25 tahun dikategorikan sebagai individu dalam tahapan perkembangan dewasa awal.

Berada pada masa dewasa awal yang merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dapat menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi individu agar dapat melaluinya dengan baik. Tantangan-tantangan tersebut dapat memunculkan *stressor* pada individu dewasa awal, yang mana apabila *stressor* ini tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak negatif pada individu, terutama pada kesehatan mentalnya, termasuk dapat menyebabkan munculnya depresi. Omnia et al. (2023) menyatakan bahwa menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 juga mengemukakan bahwa terdapat 6,1% orang berumur 15 tahun atau lebih yang mengalami depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti et al. (2022) menemukan bahwa depresi berkaitan dengan ide bunuh diri karena ide bunuh diri paling tinggi ditemukan pada orang yang memiliki depresi berat dan ide bunuh diri yang terendah ditemukan pada individu dengan tingkat depresi normal.

Beck, Kovacs, dan Weissman (1979) menjelaskan bahwa ide bunuh diri adalah rencana dan keinginan individu untuk melakukan perilaku bunuh diri. Menurut penelitian yang dilakukan Reynolds (1991) terdapat dua dimensi ide bunuh diri, yaitu spesifik terhadap pemikiran dan ide (*specific to thought and ideas*), serta respons dan aspek orang lain (*response and aspect of others*). Ide bunuh diri merupakan tahap awal dalam rangkaian timbulnya perilaku bunuh diri, diawali dengan ide bunuh diri, kemudian diikuti dengan gerakan bunuh diri, lalu percobaan bunuh diri, dan bunuh diri. Perilaku bunuh diri yang terus berkembang dapat menyebabkan ide bunuh diri yang tadinya hanya berupa pemikiran yang mengarah pada kematian saja berkembang menjadi bunuh diri (Kurniasari & Rahmasari, 2020).

Angka bunuh diri sendiri telah mencapai angka yang cukup tinggi baik di dunia, maupun secara spesifik di Indonesia itu sendiri. Kematian karena bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat di dunia di antara orang-orang yang berusia 15-29 tahun dan penyebab kematian kedua di Indonesia dengan rata-rata terdapat 1 orang di usia 15-29 tahun yang meninggal akibat bunuh diri dalam setiap jamnya (Mutiarra & Ariana, 2022; Valentina & Helmi, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa meskipun angka bunuh diri lebih tinggi dilakukan oleh laki-laki, perempuan mengalami ide bunuh diri yang lebih besar dan tiga kali lebih mungkin untuk melakukan upaya bunuh diri dibanding laki-laki (Weiss et al., 2022). Hal ini didukung juga dengan penelitian yang mengemukakan bahwa laki-laki memang lebih besar kemungkinannya

untuk mengalami kematian akibat bunuh diri dibanding perempuan, namun perempuan lebih banyak melakukan percobaan bunuh diri dibanding laki-laki. Hedegaard, Curtin, dan Warner (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *Centers for Disease Control (CDC)* pada tahun 2020 melaporkan bahwa jumlah kasus bunuh diri berdasarkan usia pada perempuan telah mengalami peningkatan sebesar 55%.

Perilaku atau ide bunuh diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal yang terutama dapat terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Jatmiko, Fitryasari, dan Tristiana (2021), faktor internal yang dimaksud dapat meliputi faktor psikologis, biologis, demografi, dan gaya hidup. Faktor psikologis sendiri berkaitan juga dengan regulasi emosi yang dimiliki individu dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif, seperti kesepian, putus asa, hilangnya harapan, ketidakberdayaan, dan lain-lain. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mencegah munculnya stres akibat perasaan-perasaan negatif tersebut pada individu. Pada beberapa orang lainnya, mereka yang tidak mampu mengatur emosi negatifnya menjadi lebih mungkin untuk memiliki pemikiran dan dorongan untuk bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021).

Bersamaan dengan itu, terdapat juga faktor eksternal yang dapat memengaruhi ide bunuh diri seseorang, di antaranya yaitu peristiwa negatif dalam hidup, faktor lingkungan pertemanan, keluarga, ekonomi, teknologi, dan pendidikan (Jatmiko et al., 2021). Faktor dukungan dari lingkungan sosial memiliki peran yang sangat penting bagi seseorang terutama saat mereka sedang berusaha untuk keluar dari stres dan depresi yang mereka alami. Ide bunuh diri muncul saat individu tidak dapat berdamai dengan emosi negatifnya yang muncul akibat peristiwa negatif yang dialami, kemudian semakin menguat saat regulasi emosi individu tersebut kurang baik. Lalu, ditambah lagi dengan tidak adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar pada saat itu, maka ide bunuh diri pada individu akan semakin kuat (Adinda & Prastuti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap tujuh orang perempuan dewasa awal yang memiliki ide bunuh diri, diketahui bahwa terdapat berbagai macam faktor yang memengaruhi ide bunuh diri yang mereka miliki. Sebanyak lima dari tujuh orang mengaku bahwa faktor yang biasanya memicu munculnya ide bunuh diri tersebut adalah karena kesepian, merasa sendirian, dan menganggap tidak ada orang lain yang bisa mengerti keadaan mereka. Selain itu, masalah keluarga juga diakui menjadi faktor ide bunuh diri pada dua orang subjek. Rasa hampa, cemas, suasana hati yang kurang baik, sedang menghadapi banyak masalah juga diketahui menjadi alasan munculnya ide bunuh diri pada subjek perempuan dewasa awal.

Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Suherman & Suaidy (2019) mendapatkan hasil bahwa lebih banyak siswa remaja perempuan yang memiliki ide bunuh diri dibandingkan dengan siswa yang berjenis kelamin laki-laki. Adapun faktor-faktor yang paling menunjukkan pengaruh terhadap ide bunuh diri remaja yaitu *bullying* dan kesepian. Penelitian yang dilakukan Miranda-Mendizabal dkk (2019) juga menyatakan bahwa perempuan lebih berisiko melakukan percobaan bunuh diri dibandingkan laki-laki, dengan faktor risiko bunuh diri pada perempuan yaitu gejala depresi, *post-traumatic stress disorder* (PTSD), gangguan bipolar, gangguan makan, korban kekerasan dalam hubungan, dan masalah interpersonal. Selain itu, pada penelitian Omnia dkk (2023) diketahui bahwa depresi pada dewasa muda berhubungan dengan ide bunuh diri karena depresi pada kalangan dewasa muda biasanya disebabkan oleh pandangan negatif mereka terhadap *stressor* dan emosi yang belum sepenuhnya stabil.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa perempuan memiliki kecenderungan ide bunuh diri yang lebih tinggi dibanding laki-laki, terutama bagi mereka yang berada pada tahapan dewasa awal. Meskipun begitu, belum banyak penelitian yang membahas mengenai ide bunuh diri pada perempuan dewasa awal serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian terkait analisis faktor-faktor apa saja yang memengaruhi ide bunuh diri pada perempuan dewasa awal.

## Metode

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian jenis ini menggunakan deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa untuk menjelaskan konteks alamiah dari fenomena terkait serta dengan memanfaatkan berbagai metode yang alamiah (Moleong, 2016). Farida mengemukakan bahwa studi kasus digunakan dalam sebuah penelitian apabila fokus utama dari penelitian tersebut telah ditetapkan sebelum peneliti turun ke lapangan sehingga jika nantinya ditemukan hal-hal yang tidak relevan dengan fokus utama tersebut, maka akan diabaikan agar penelitian lebih terfokus dan desain penelitian tetap sesuai dengan rumusan masalah yang ada (Linarti, 2023). Maka dari itu, dalam penelitian ini pendekatan yang akan digunakan oleh peneliti yaitu studi kasus.

### Subjek

Subjek penelitian ini ditentukan dengan mempertimbangkan bahwa sampel yang diambil adalah orang yang dianggap paling mengetahui topik yang akan diteliti sehingga dapat mempermudah penelitian. Adapun, kriteria subjek dalam penelitian ini yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk memaksimalkan hasil penelitian yaitu: (1) berjenis kelamin perempuan; (2) berusia 18-25 tahun; dan (3) memiliki pemikiran untuk bunuh diri.

Dari beberapa kriteria tersebut, peneliti mencari subjek melalui sosial media dan melalui bantuan teman yang memiliki kenalan dengan kriteria tersebut. Maka pada akhirnya ditemukan empat subjek penelitian yang telah memenuhi seluruh kriteria tersebut. Berikut adalah identitas subjek dalam penelitian ini.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

<b>Nama Samaran</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
MA	21	P
LE	22	P
BS	21	P
NZ	21	P

### Pengumpulan data

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang dilaksanakan dengan tujuan untuk menemukan permasalahan dengan cara lebih terbuka. Selain itu, pelaksanaan wawancara ini juga lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur (Sugiyono, 2016). Wawancara nantinya akan dilakukan melalui *zoom* berdasarkan kepada pedoman wawancara yang akan disusun sesuai dengan dimensi dari variabel penelitian ini. Peneliti nantinya akan meminta subjek untuk mengisi informed consent terlebih dahulu serta membangun rapport sebelum memulai jalannya wawancara. Hal ini dilakukan agar data hasil wawancara yang didapatkan nantinya dapat lebih maksimal.

### Analisis data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang akan digunakan adalah teknik analisis tematik. Analisis tematik adalah salah satu teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif. Cresswell (2018) menyatakan bahwa terdapat langkah-langkah yang digunakan dalam menganalisis sebuah data penelitian menggunakan analisis tematik, di antaranya yaitu: (1) melakukan persiapan terhadap data dengan cara mengolah datanya terlebih dahulu; (2)

membaca keseluruhan data dengan berulang-ulang; (3) melakukan *coding* pada sumber data; (4) melakukan pengkategorian pada tema-tema yang sesuai dengan pengkodean kemudian dianalisis; (5) menulis ulang hasil koding dan dilaporkannya dalam bentuk deskripsi terhadap tema-tema yang sudah masuk ke dalam kategori; dan (6) membuat interpretasi dari sumber data yang telah diolah (Syafitri & Khoirunnisa, 2023)

## Hasil

Proses wawancara antara subjek dengan peneliti telah dilakukan sehingga didapatkannya hasil data yang cukup. Setelah melakukan pengumpulan data, peneliti menyusun transkrip hasil setiap wawancara dan melakukan pengkodean. Koding-koding tersebut kemudian dikelompokkan pada tema-tema yang ada. Data yang diperoleh melalui hasil wawancara dapat dikelompokkan kepada dua tema besar pada penelitian ini, yaitu faktor yang memengaruhi ide bunuh diri dan gambaran ide bunuh diri.

### 1. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri

#### a. Faktor Internal

- Faktor Biologis

Karena dulu tuh, aku pernah anxiety atau kecemasan yang sampai aku kena beling pun aku nggak berasa gitu. Jadi karena saking cemasnya gitu, MA-R1-B557-563

Pada subjek MA diketahui bahwa ia memiliki *anxiety* atau rasa cemas yang berlebihan, sementara perasaan negatif seperti rasa cemas memiliki peran dalam memperkuat ide bunuh diri seseorang, sementara pada ketiga subjek lainnya, faktor biologis tidak dapat dipastikan memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri yang mereka miliki karena tidak adanya diagnosis dari ahli yang berwenang.

- Faktor Demografi: Usia

Subjek mengatakan bahwa seiring berkembangnya pola pikir dan hormon yang dimiliki, pemahaman mengenai *self harm* dan ide bunuh diri juga menjadi semakin dalam sehingga subjek jadi memiliki pemahaman bahwa untuk melakukan ide bunuh diri tersebut dapat melalui cara *self harm* atau menyakiti diri sendiri (MA-R1-B432-448). Pola pikir yang berkembang juga membuat subjek merasa semakin dewasa ia merasa semakin memahami realitas kehidupan yang sebenarnya tidak bahagia (LE-R2-B571-576), ditambah lagi dengan semakin bertambahnya faktor yang mempengaruhi saat dewasa sehingga ide bunuh diri pada subjek semakin kuat seiring usianya bertambah (NZ-R4-B478-479).

[...] Terus, kalau misal kayak.. aku gitu ya, kayak dari kecil suka lihat KDRT orang tuaku, itu kan nantinya bakal menimbulkan pola pikirku yang abnormal sendiri kan.  
MA-R1-B768-775

Kemudian, subjek juga menambahkan bahwa pengalaman traumatis yang dialami semasa kecil memiliki dampak yang besar hingga mempengaruhi pola pikirnya di masa depan (BS-R3-B674-676), yang mana pada akhirnya memperkuat ide bunuh dirinya.

- Faktor Demografi: Jenis Kelamin

“Oh itu salah di diriku mungkin kalo aku laki-laki aku bakal lebih bebas untuk main kemana aja atau kalo aku laki-laki mama mungkin akan lebih bangga punya aku dan mungkin aku lebih pintar dan lebih mirip dengan mamaku daripada dengan ayahku”  
LE-R2-B634-642

Subjek mengaku bahwa mereka kerap kali membandingkan dirinya dengan orang lain karena dirinya perempuan (MA-R1-B463-475) sehingga semakin menimbulkan perasaan negatif pada dirinya. Subjek lain juga menambahkan bahwa sebagai perempuan, adanya siklus menstruasi yang mempengaruhi hormon dan membuat perempuan menjadi lebih emosional dan mengalami perubahan suasana hati secara tiba-tiba dan drastis (*mood swing*), memiliki pengaruh terhadap semakin meningkatnya risiko ide bunuh yang dimiliki (NZ-R4-B99-103).

Pernah ada pikiran kayak “Mungkin gara-gara aku cewek ya, makanya dibedakan sendiri?” tapi nggak sampe yang mau bunuh diri tuh enggak.  
BS-R3-B516-519

Berbeda dengan yang dialami subjek BS, dirinya mengatakan bahwa meskipun sempat terpikirkan untuk menyalahkan jenis kelaminnya sebagai perempuanlah yang menyebabkan ia jadi diberikan perlakuan yang berbeda oleh keluarganya, namun hal tersebut tidak sampai berpengaruh terhadap ide bunuh dirinya.

- Faktor Psikologis

Kalau misal ada masalah atau hal-hal yang bikin *depressed* banget atau ngerasa kita harus *depressed*, emosi banget gitu ya, misal kayak marah berlebihan atau rasa kesepian yang berlebihan, itu tuh, kadang ada rasa kayak pengen ngilangin diri gitu.  
MA-R1-B186-198

Pernyataan subjek mengemukakan bahwa emosi negatif berlebihan semakin meningkatkan risiko ide bunuh diri yang dialami subjek (LE-R2-B433-442; LE-R2-B976; LE-R2-B1095-1100; NZ-R4-B671-675). Emosi-emosi negatif tersebut juga erat kaitannya dengan pemikiran negatif, yang biasanya muncul akibat emosi tersebut atau bisa juga sebaliknya, keduanya sama-sama memperkuat ide bunuh diri subjek. Sementara pemikiran negatif yang dimiliki subjek seperti pemikiran bahwa diri sendiri tidak berguna, beban, dan lain-lain semakin mendorong mereka untuk memiliki ide bunuh diri atau berpikir lebih baik tidak pernah dilahirkan (MA-R1-B675-681; MA-R1-B837-840; LE-R2-B833-839; LE-R2-B1015-1018; BS-R3-B772-774; BS-R3-B790-796; NZ-R4-B765).

*Coping* yang buruk seperti menghindari dari masalah (NZ-R4-B521-524) atau pelampiasan emosi melalui *self harm* (BS-R3-B265-268) justru tidak menyelesaikan masalah dan semakin mendorong subjek untuk menyakiti diri sendiri dan dapat mengarah ke bunuh diri. Perasaan kesepian juga diakui oleh subjek sebagai faktor yang berpengaruh terhadap semakin menguatnya ide bunuh diri yang mereka miliki (LE-R2-B978-980).

Sadar sendiri ya ketika aku ketika melihat keluar kayak.. dan bahkan aku sadar kayak hal-hal sederhana, sangat sederhana itu sih bisa membuat aku

merasakan “Oh, ini, oh indahnya dunia” kalo masih waras (menekankan).  
LE-R2-B920-926

Meskipun begitu, subjek mengaku bahwa terdapat masa-masa di mana mereka memiliki *coping* yang baik terhadap permasalahan dengan melihat hal-hal positif yang membuat ide bunuh diri yang mereka punya memperlemah.

- Faktor Gaya Hidup

Sebenarnya kalo pola tidur yaa ngaruh sih, karena dimana kita nggak tidur, aku kan emang jarang makan ya dan tidur itu selalu maleem banget. Jadi, semakin malem aku tidur, itu hal-hal yang aku pikirkan dalam otakku tuh semakin banyak, semakin berkecamuk, semakin ramai gitulah.  
LE-R2-B729-738

Subjek mengaku bahwa gaya hidup yang buruk, seperti sering tidur larut membuat sering menjadi lebih sensitif, mudah menanggapi hal-hal kecil dan memikirkan banyak hal saat malam hari (BS-R3-B483-486) sehingga ide bunuh diri mereka menjadi semakin kuat. Begitu juga dengan pola makan yang buruk membuat kesehatan fisik dan mental menurun sehingga risiko ide bunuh diri subjek meningkat (NZ-R4-B432-439).

Kalau gaya hidup.. ee.. memperlemah sih. [...].  
MA-R1-B487-488

Berbeda dengan yang disampaikan ketiga subjek, MA justru merasa bahwa gaya hidup yang ia miliki justru semakin memperlemah ide bunuh diri yang ia miliki karena sekarang ia telah memiliki *coping mechanism* yang lebih baik saat menghadapi masalah, hingga ide bunuh dirinya memperlemah.

a. Faktor Eksternal

- Faktor Pengalaman Hidup yang Negatif

Nggak nenek aku juga, sama kakak aku juga, aku pernah dipukulin, dikata-katain.  
BS-R3-B307-309

Keempat subjek mengatakan bahwa pengalaman negatif semasa kecil, seperti melihat atau mengalami kekerasan fisik dalam keluarganya, memunculkan trauma, emosi, dan pemikiran negatif sehingga akhirnya menimbulkan ide bunuh diri yang semakin kuat terhadap subjek (MA-R1-B372-380; LE-R2-B337-351; NZ-R4-B734).

Sama. Aku pernah dikatain, apa ya dikatain “Lonte”, terus diomongin kasar kayak “Jancok” gitu. Sedangkan aku nggak tau salah aku tuh di mana, kayak tiba-tiba aku tuh dikatain gitu. Terus dia pernah bilang, tiba-tiba bilang ini “Udahlah lu katanya mau mati, udah mati aja bunuh diri” kayak gitu.  
BS-R3-B323-331

Selain kekerasan fisik, seluruh subjek juga mengaku mengalami kekerasan verbal yang didapat dari keluarganya. Kekerasan verbal tersebut mengandung kalimat-kalimat negatif yang justru memperkuat pemikiran negatif dan ide bunuh diri subjek (MA-R1-B385-394; LE-R2-B1211-1220; NZ-R4-B783-788).

Subjek BS dan NZ juga menambahkan bahwa mereka pernah mengalami *pembullying* saat mereka kecil, termasuk *bullying* secara verbal, fisik, dan secara sosial. Menurut pengakuan subjek, pengalaman negatif ini berdampak pada munculnya trauma di pertemanan subjek dan meningkatkan risiko ide bunuh diri yang dimiliki (BS-R3-B573-582; NZ-R4-B382-388).

Yang pertama tuh aku ditinggalin, ya *dighosting* lah. Itu pertama kalinya aku *dighosting*, itu aku bucin banget, banget, banget. Apalagi kan aku kayak ngerasa nggak punya siapa-siapa kan, jadi cowok tuh berasanya berharga banget di hidup aku. Terus yang di 2023 itu... gara-gara, aku nggak tau ya ini termasuk pelecehan seksual apa nggak. Tapi pas itu, aku tuh dipaksa..  
BS-R3-B539-548

Subjek ketiga, BS juga sempat menyinggung terkait pengalaman negatif yang ia dapati dari lawan jenis, membuat BS merasakan emosi dan pemikiran negatif yang akhirnya semakin memperkuat ide bunuh dirinya, bahkan hingga ia sempat melakukan *self harm* juga.

- Faktor Keluarga

[...] jadi tiap di rumah itu sering banget berantem dan masalahnya mesti mertua, gitu. Tiap kali ibu kebetulan (berantem) sama ayahku, aku pasti juga kena, dari kecil.

NZ-R4-B81-85

Kedua subjek lain juga menyatakan bahwa konflik yang dialami orang tuanya sering kali berimbas terhadap pelampiasan emosi mereka terhadap diri subjek (MA-R1-B230-232; MA-R1-B149-153; NZ-R4-B133-137; LE-R2-B242-246) sehingga berdampak terhadap ide bunuh dirinya. Salah satu subjek juga mengatakan bahwa dia sering kali mengalami konflik dengan ibunya, yang mana hal ini disebabkan karena pola asuh ibunya yang terlalu mengontrol dan ingin tahu semua urusan subjek sehingga subjek merasa tidak memiliki privasi, tidak memiliki teman, dan mengarah kepada meningkatnya ide bunuh diri yang dialami (NZ-R4-B236-249).

[...] jadi kadang kalo lagi ngumpul sama adekku juga, “Iki ki gara-gara mbakmu, gupuhono ae” bilang kayak gitu kan, terus jadi kadang kayak adekku “Kon seh, lahir di sik an, gole ribet” jadi kayak gitu, aku kayak... “Salahku ta?” gitu.  
NZ-R4-B813-820

Kalimat-kalimat negatif yang diucapkan oleh keluarga, baik itu keluarga inti atau keluarga besar (LE-R2-B381-399; BS-R3-B344-364) mendorong subjek untuk memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri, memandang bahwa dirinya beban dan sering kali menyalahkan dirinya sendiri sehingga mendorongnya untuk memiliki ide bunuh diri yang lebih kuat (NZ-R4-B803-808; LE-R2-B876-884; BS-R3-B392-398).

Ketidaktekatan subjek dengan keluarganya yang memiliki peran penting karena seharusnya menjadi sumber dukungan emosional utama bagi subjek membuat subjek merasa kesepian, terpisah dari keluarga, dan akhirnya emosi-emosi negatif tersebut meningkatkan risiko ide bunuh diri yang dimiliki seperti yang dialami oleh subjek (BS-R3-B413-415; NZ-R4-B631; BS-R3-B278-283) .



Namun, terdapat salah satu subjek, MA yang mengatakan hal yang sedikit berbeda dengan subjek lain. MA mengatakan bahwa ibunya menjadi salah satu faktor yang memperlemah ide bunuh dirinya karena hubungan keduanya yang sangat dekat (MA-R1-B614). Meskipun begitu, secara keseluruhan, keempat subjek menyatakan bahwa faktor terbesar yang paling berpengaruh terhadap ide bunuh diri mereka adalah faktor keluarga (MA-R1-B706-707; LE-R2-B839-840; BS-R3-B672; NZ-R4-B685).

- Faktor Ekonomi

Adanya kesulitan dalam faktor ekonomi memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri subjek (MA-R1-B488-508), baik kesulitan tersebut muncul akibat keadaan ekonomi keluarga yang buruk atau karena orang tua yang mengekang ekonomi subjek (LE-R2-B706-722). Kesulitan tersebut membuat subjek merasa bingung dan tertekan, hingga melakukan self harm dan ide bunuh dirinya semakin menguat (BS-R3-B449-461).

Heem, soalnya kan tiap kali, kadang ibuku abis nerima gaji terus nanti bagi-bagi uang, protes “Ayahmu cuman ngasih segini tapi mintanya gini, gini, gini. Kamu ndang cepetan selesai kuliah” digituin, kayak.. okay...  
NZ-R4-B361-366

Sementara pada NZ, faktor ekonomi sempat mendorongnya untuk memiliki ide bunuh diri karena konflik ekonomi dalam keluarganya muncul akibat keperluan biaya kuliahnya. Hal ini menyebabkan ide bunuh diri NZ semakin kuat karena dia merasa adanya tekanan untuk dia cepat-cepat menyelesaikan perkuliahannya agar tidak lagi menjadi beban bagi keluarganya.

- Faktor Lingkungan Pertemanan

Terus selain itu juga, mungkin karena hubungan pertemananku yah. Jujur, sampai saat ini, di umur 21 tahun ini, aku ngerasa emang belum punya teman yang aku klop banget. Kayak yang aku bisa nyeritain hari-hariku banget gitu. Jadi emang kalau ada apa-apa tuh aku sendiri sih.  
MA-R1-B397-409

Ketiga subjek menyatakan bahwa mereka merasa tidak memiliki teman (NZ-R4-B256-261; LE-R2-B456-460), atau merasa tidak pantas untuk bercerita tentang permasalahannya ke temannya (LE-R2-B484-487). Subjek juga menyatakan bahwa mereka pernah memiliki pengalaman buruk dengan pertemanan seperti pengalaman *dibully*, dikucilkan, atau konflik dengan teman (LE-R2-B525-558; BS-R3-B607; NZ-R4-B334-338; NZ-R4-B377-378) sehingga konflik tersebut memunculkan emosi-emosi negatif pada subjek, ditambah lagi tidak adanya wadah seseorang bagi mereka untuk berbagi permasalahan yang dihadapi dan kesulitan subjek untuk mendapatkan dukungan sosial dari sekitarnya memperkuat risiko ide bunuh diri yang dimiliki.

Gimana ya... kalo... ee... liat temen-temenku yang sekarang kayak “Kenapa? Nggak usah” mereka tuh bener-bener kayak reach out, bener-bener “Apa? Tak bantuin ta?” gini jadi kadang kayak, kayak masih ada yang peduli deh, kayaknya nggak, nggak dulu deh buat kayak gini.  
NZ-R4-B962-969

Meskipun begitu, ketiga subjek selain MA juga mengakui bahwa ada masa saat faktor lingkungan pertemanan yang mereka miliki justru malah menjadi faktor yang penghambat ide bunuh diri mereka (LE-R2-B895-897; BS-R3-B680-683). Terbukti saat subjek sedang memiliki ide bunuh diri, dukungan yang didapat memiliki dampak positif yang membuat subjek bertahan untuk tidak menyerah dan melakukan bunuh diri.

- Faktor Hubungan Asmara

Aku kayak, iya... ngerasa... aduh aku cewek apa ya gitu dimatanya, aku ngerasa rendah, rendah aja.  
BS-R3-B562-564

Menurut pengakuan BS, hubungan asmaranya sempat menjadi alasan menguatnya ide bunuh diri yang ia miliki. Pertama, karena pada saat SMA awal ia ditinggal oleh pasangannya yang saat itu dianggap sangat berharga di hidupnya (BS-R3-B179-180), dan kedua ketika ia dipaksa oleh lawan jenisnya untuk melakukan sesuatu yang mengarah ke pelecehan seksual, hal tersebut membuatnya memikirkan hal-hal negatif terhadap dirinya sendiri dan akhirnya memperkuat ide bunuh diri yang dimiliki.

Karena, kalo ketika aku sedang kayak gitu, mereka itu, selalu bilang ke aku kayak “Jangan” atau “Banyak hal lah yang buat mereka sekedar bilang kayak, sekedar bilang kayak, ee.. aku dibutuhkan di hidup mereka itu udah sangat membantu sih sebenarnya.  
LE-R2-B902-909

Meskipun begitu, dalam beberapa kesempatan, dukungan sosial yang diterima subjek dari teman-teman dan pasangannya (BS-R3-B652-654) justru banyak membantu untuk memperlemah ide bunuh diri yang dimiliki.

- Faktor Teknologi & Pendidikan

[...] kayak yang kalo misalkan aku gagal ini, kayak udah ngerencanain gitu.  
MA-R1-B303-306

Subjek mengatakan bahwa tekanan dari pendidikan pendidikan akibat skripsi (NZ-R4-B219-221; NZ-R4-B564-570; BS-R3-B970), sering dibandingkan oleh orang tua, atau karena ujian masuk perguruan tinggi juga meningkatkan ide bunuh diri yang dimiliki subjek.

[...] kelamaan pegang hp kayaknya. Jadi tiap, tiap jam 12 kayak, tiba-tiba udah jam 2 “Lho, ah aku tidur” aku taroh deh. Tetep nggak bisa tidur, nanti jam 4 baru tidur biasanya.  
NZ-R4-B443-447

Sebagai tambahan, NZ mengatakan bahwa akibat penggunaan *handphone* yang terlalu sering, pola tidur NZ menjadi berantakan, dan akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan mental subjek yang menurun sehingga memengaruhi ide bunuh diri yang dimiliki menjadi semakin kuat.

1. Gambaran Ide Bunuh Diri

- a. Proses Munculnya Ide Bunuh Diri

- Awal Munculnya Ide Bunuh Diri

Memang, pas aku SD itu aku ngerasa aku udah punya *suicidal ideation* atau keinginan bunuh diri.  
MA-R1-B223-227

Awal kemunculan ide bunuh diri yang dimiliki ketiga subjek berasal semenjak mereka SD (BS-R3-B151-152; NZ-R4-B63-64), ketiganya muncul karena konflik kekerasan dalam keluarga. Sementara pada subjek LE, ide tersebut muncul sedari SMP, saat ia mulai menyadari realitas hidupnya yang dirasa menyedihkan (LE-R2-B931).

- **Intensitas & Waktu Munculnya Ide Bunuh Diri**

Intensitas ide bunuh diri yang muncul pada masing-masing subjek berbeda-beda, ada yang cukup sering nyaris setiap hari (LE-R2-B990-992), setiap minggu (BS-R3-B725-726), hingga sebulan sekali (NZ-R4-B110) atau dua bulan sekali (MA-R1-B633-641). Untuk lokasi, ketiga subjek memiliki jawaban serupa, ide bunuh diri mereka lebih sering muncul di rumah, entah itu di kamar karena mereka sendirian (MA-R1-B717-721; NZ-R4-B638-639; BS-R3-B736-737), atau di rumah karena di sana berhadapan dengan *trigger* utama, yaitu keluarga. Sementara dua subjek lainnya mengatakan bahwa ide bunuh diri yang mereka miliki bisa muncul di mana saja dan kapan saja bahkan di saat aktivitas *random* apa pun (LE-R2-B1003-1010; NZ-R4-B606-611).

Heeh, terus.. misal kita lagi banyak emosi gitu. Kayak, misalnya lagi banyak.. hm... faktor eksternal gitu, dari rumah atau kerjaan, terus dari teman terus kayak ngerasa bener-bener nggak ada tempat buat cerita gitu kan. Itu.. sering sih [...]  
MA-R1-B342-352

Terkait waktu dimana ide bunuh diri tersebut paling sering muncul, subjek memiliki jawaban yang serupa, yaitu saat malam hari (LE-R2-B939-949; NZ-R4-B641-642), atau saat subjek merasakan emosi negatif yang berlebihan (NZ-R4-B68-73), atau dapat juga dipengaruhi oleh faktor lain yang menimbulkan *trigger* bagi subjek. Faktor yang paling sering menjadi *trigger* bagi subjek adalah keluarga, saat ada masalah atau hal-hal berkaitan keluarga maka subjek menjadi lebih sensitif dan menyebabkan ide bunuh diri tersebut lebih mudah untuk muncul (BS-R3-B702-705; NZ-R4-B623-628).

- **Perilaku *Self Harm***

Jadi aku dulu pernah sempet kayak mau coba *cutting* ataupun aku juga kayak apa ya... aku nggak makan, aku coba nyiksa diri deh jadi aku nggak makan selama lebih dari tiga hari, bener-bener nggak makan dan minum apapun sih.  
LE-R2-B109-116

Seluruh subjek diketahui pernah melakukan perilaku *self harm*, meskipun metodenya beragam, mulai dari perilaku *cutting*, memukul dada, mencakar bagian tubuh, meminum kopi sehabis, tidak makan sehari-hari, meminum banyak obat sekaligus, hingga mencekik diri sendiri (NZ-R4-B119-122; BS-R3-B196-199; MA-R1-B227-230; MA-R1-B253-267)

b. **Bentuk Ide Bunuh Diri**

- ***Specific to Thought and Ideas***

Dimensi ini berkaitan dengan pemikiran bunuh diri yang dimiliki subjek.

“Apa mati aja ya? Kenapa sih aku nggak mati? Kenapa aku masih hidup”  
Sebenarnya kalo dibilang takut mati, ya aku takut. Tapi rasanya, kalo aku semakin lama di dunia ini, kayak hal itu semakin berat.. kayak, mungkin.. bahkan dulu tuh aku pernah sampe sengaja banget berbuat hal-hal nggak baik, aku nggak sopan dengan keluarga-keluargaku, bahkan keluarga besarku. Biar.. dan dulu aku udah pernah merencanakan sih untuk bunuh diri, ketika aku dari SMA, mau lulus SMA.  
LE-R2-B774-789

Pemikiran bunuh diri yang dimiliki keempat subjek berupa perasaan tidak ingin bangun lagi (MA-R1-B277-281), ingin menghilang (MA-R1-B860-873), ingin bunuh diri (LE-R2-B96-101; BS-R3-B647-649), tidak kuat menjalani hidup, pemikiran bahwa lebih baik mati, mengapa ia harus dilahirkan (LE-R2-B766-768) dan bayangan yang timbul saat melihat benda tajam (NZ-R4-B653-658). Pemikiran subjek tersebut ada yang mencapai tahap bayangan sesaat, sekedar omongan saja (BS-R3-B744-748) keinginan yang kuat, perencanaan yang detail, bahkan hingga melakukan persiapan.

Yang paling sering sih, gantung diri ya, tapi.. atau nabrakkin diri ke kendaraan sih.  
MA-R1-B817-820

Ide bunuh diri yang dimiliki ketiga subjek sudah termasuk cukup spesifik dengan metode bunuh diri yang diinginkan, yaitu menenggelamkan diri di laut (MA-R1-B791-795), meminum obat-obatan (BS-R3-B752), menabrakkan diri pada kendaraan, gantung diri (MA-R1-B817-820), lompat dari gedung, atau menyakiti diri sendiri dengan pisau (LE-R2-B1052-1061), tidak makan berhari-hari.

Pokoknya yang sepi, sepi, sunyi gitu.  
BS-R3-B764

Sementara terkait detail mengenai waktu dan tempat yang diinginkan, kedua subjek mengaku bahwa ingin melakukan ide bunuh diri tersebut di kamar (BS-R3-B755) atau di kosan (MA-R1-B317-318) dengan waktu antara sore menuju malam hari (MA-R1-B322-328), terutama pada waktu yang sepi dan sunyi. Sedangkan, pada subjek NZ, pemikiran bunuh diri yang dimiliki tidak mendetail, sehingga ia tidak memiliki rencana waktu dan lokasi untuk melakukannya (NZ-R4-B664).

- *Response and Aspect of Others*

Dimensi ini berkaitan dengan antisipasi reaksi dan persepsi dari subjek terhadap orang lain mengenai tindakan bunuh dirinya.

Hm, hampir banyak. Kayak hampir *all the time* kayak.. oh, kayak.. aku nggak ada dalam cerita ini, ada cuman buat dengerin buat pelengkap aja kalo merkanya lagi nggak baik.  
NZ-R4-B915-919

Keempat subjek mengatakan bahwa mereka sering kali merasa tidak dipedulikan oleh orang sekitarnya, terutama keluarga, dan mereka berpikir bahwa dengan mereka melakukan ide bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, barulah keluarga

mereka akan peduli (MA-R1-B981-986; LE-R2-B1234; LE-R2-B1261-1263; BS-R3-B876-878; BS-R3-B892; NZ-R4-B871-876)

[...] Aku... entah bagaimana, pengen ngerasa mereka sadar sama kehadiranku aja sih.

MA-R1-B933-936

Harapan subjek terkait respons orang sekitarnya ketika dia melakukan ide bunuh diri, yaitu bermacam-macam, subjek berharap dengan ketidakadaan mereka maka keluarga mereka akan merasa kehilangan (BS-R3-B818-819; BS-R3-B823-825), menyesal, dan menjadi lebih peduli dengan subjek (BS-R3-B802; LE-R2-B1138-1141; LE-R2-B1122-1134; LE-R2-B1180-1189). Meskipun begitu, subjek juga berharap dengan kematian mereka maka mereka tidak lagi menjadi beban dan orang di sekitarnya akan bahagia (BS-R3-B805-806), dan mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental (BS-R3-B827-829). Sementara pada subjek NZ sudah tidak memiliki harapan apa pun karena lelah (NZ-R4-B827-835).

[...] mungkin ketika keberadaan, eksistensiku ilang orang-orang tuh akan lebih senang dan yaudah mungkin mereka, mungkin dalam jangka waktu 1-2-3 bulan, setelah itu ya mungkin udah biasa lagi.

LE-R2-B1101-1107

Namun, pada realitasnya subjek mengira bahwa reaksi dari orang sekitar dan keluarganya hanya akan sebatas sedih untuk sementara saja dan setelahnya akan bahagia lagi (MA-R1-B1051-1054, BS-R3-B257-260; BS-R3-B902-906), hanya beberapa orang yang akan peduli karena eksistensinya mudah tergantikan (MA-R1-B1022-1038), atau akan ada juga orang yang menyalahkan subjek saat ia melakukan ide bunuh diri (LE-R2-B1270-1276).

## Pembahasan

Menurut Kring dan Johnson (2021), ide bunuh diri dapat diartikan sebagai pemikiran yang dimiliki individu tentang bagaimana rencananya membunuh diri sendiri. Data menunjukkan bahwa ide bunuh diri lebih besar dialami oleh perempuan dengan kemungkinannya tiga kali lebih banyak juga untuk melakukan upaya bunuh diri jika dibandingkan laki-laki (Weiss et al., 2022). Selain pada perempuan, ide bunuh diri juga banyak ditemui pada individu dewasa awal karena pada masa dewasa awal tersebut, individu dihadapi oleh banyak tantangan yang dapat memunculkan *stressor*, dan akhirnya mendorong kepada munculnya ide bunuh diri. Hal ini didukung dengan data bahwa ide bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua di Indonesia dengan rata-rata terdapat 1 orang di usia 15-29 tahun yang meninggal akibat bunuh diri dalam setiap jamnya (Valentina & Helmi, 2016). Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk membahas mengenai faktor ide bunuh diri pada perempuan dewasa awal.

Pada tema pertama, dapat diidentifikasi bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri, baik itu mempengaruhi sebagai faktor pendorong maupun penghambat ide. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pernyataan subjek mengenai faktor internal didapati membagi lagi menjadi faktor biologis, demografi (usia dan jenis kelamin), psikologis, dan gaya hidup. Faktor biologis yang dimaksud berupa penyakit fisik yang berpengaruh terhadap ide bunuh diri ataupun penyakit

mental, seperti depresi dan penyakit mental lainnya. Faktor tersebut berpengaruh terhadap ide bunuh diri individu, terbukti pada penelitian Omnia dkk (2023), diketahui bahwa depresi pada dewasa muda berhubungan dengan ide bunuh diri. Pada salah satu subjek didapati bahwa faktor biologis menjadi faktor yang berpengaruh terhadap ide bunuh dirinya yaitu berkaitan dengan penyakit mental kecemasan yang dialami. Namun bagi ketiga subjek lainnya, faktor biologis belum dapat dipastikan memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri yang mereka miliki dikarenakan tidak adanya diagnosis dari ahli.

Pada faktor yang kedua dari faktor internal adalah faktor demografi (usia). Keempat subjek setuju apabila faktor usia dapat memengaruhi ide bunuh diri, walaupun mereka berbeda alasan namun setiap subjek cukup merasakan bahwa ide bunuh diri semakin kuat dirasakan di masa dewasa awal ini. Hasil penelitian Destianda dan Hamidah (2019) juga mendukung pernyataan tersebut karena terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun perilaku dan ide bunuh diri dapat muncul pada seluruh kalangan usia, namun pada usia dewasa muda dan remaja muda terjadi peningkatan risiko ide bunuh diri yang tajam.

Sama halnya dengan faktor demografi (jenis kelamin) subjek merasakan adanya perbedaan pengalaman yang didasarkan pada jenis kelamin, terutama bagi perempuan. Mereka merasa intensitas ide bunuh diri dalam diri mereka lebih sering terjadi dibandingkan laki-laki. Khosravi dan Kasaeiyan (2020) melakukan penelitian yang mendapati hasil serupa, bahwa ide bunuh diri lebih banyak ditemui pada perempuan karena dampak peristiwa yang terjadi pada hidup mereka lebih besar dirasakan oleh perempuan dan kerapuhan mereka dalam menghadapi permasalahan hidup. Terdapat beberapa alasan yang mendasari hal tersebut, mulai dari siklus menstruasi yang memengaruhi hormon perempuan dan meningkatkan ide bunuh dirinya, hingga kepada pola pikir yang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Meskipun begitu, terdapat catatan bahwa terdapat satu subjek yang turut memiliki pemikiran tersebut namun merasa bahwa faktor tersebut tidak terlalu mempengaruhi ide bunuh diri dari dalam dirinya. Dari jawaban keempat subjek di atas, ditemukan bahwa faktor jenis kelamin cenderung mempengaruhi ide bunuh diri.

Hal tersebut juga tidak lepas dari faktor psikologis yang berpengaruh terhadap ide bunuh diri individu. Faktor psikologis seperti pemikiran negatif pun dapat menjadi penyebab ide bunuh diri pada setiap subjek. Biasanya pemikiran tersebut muncul terkait rendahnya penilaian diri subjek, serta keputusan yang dirasakan oleh sebagian besar subjek. Emosi negatif yang berlebihan, *coping* yang kurang baik, rasa kesepian, juga termasuk dalam faktor psikologis yang berpengaruh terhadap ide bunuh diri subjek. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Wulandari (2021) yang mengemukakan bahwa alasan munculnya keinginan bunuh diri pada seseorang secara psikologis ialah karena mereka memiliki rasa kecewa atau rasa putus asa yang timbul karena kegagalan atau kehilangan harapan, tekanan hidup, serta akibat munculnya perasaan putus asa, ketidakberdayaan, dan keras kepala karena individu tersebut merasa tidak mampu menerima ataupun menghadapi kenyataan yang ia miliki. *Coping styles* juga berkaitan dengan ide bunuh diri karena *coping styles* yang negatif atau kurang efektif dapat menimbulkan stres berkelanjutan serta emosi negatif yang tidak terselesaikan sehingga menimbulkan risiko ide bunuh diri (Aipassa, 2022). Walaupun setiap subjek setuju bahwa faktor psikologis sangat mempengaruhi mereka, namun beberapa subjek menjelaskan bahwa terdapat masa-masa saat subjek memiliki *coping* yang baik terhadap masalahnya sehingga dapat meminimalisir ide bunuh diri yang mereka miliki.

Faktor internal berikutnya ialah faktor gaya hidup yang cukup berkaitan erat dengan faktor sebelumnya yaitu psikologis. Beberapa subjek mengaku bahwa pola hidup mereka cukup buruk, dengan tidur larut malam, jarang makan, atau terbiasa makan makanan yang kurang

bergizi. Hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan emosi dan kesehatan seseorang, sesuai dengan yang dikemukakan Rodelli, De Bourdeaudhuij, Dumon, Portzky, dan DeSmet (2018), individu dengan pola makan yang tidak sehat dapat mengalami peningkatan risiko ide bunuh diri yang dimiliki. Terkait kebiasaan tidur, ketiga subjek mengaku bahwa akibat kurangnya istirahat yang diperlukan oleh tubuh mereka, dapat menyebabkan perubahan *mood* yang tiba-tiba (*mood swing*), hingga memperparah konflik dan memunculkan ide bunuh diri. Maka dari itu faktor gaya hidup sangat berpengaruh bagi pemikiran ide bunuh diri terhadap tiga subjek. Namun walaupun seperti itu, salah satu subjek juga mengaku bahwa gaya hidup yang dimilikinya justru memperlemah ide bunuh diri yang ia miliki karena subjek telah memahami bagaimana cara mengatasi kesedihan yang dialami.

Dijelaskan sebelumnya pada hasil penelitian bahwa selain faktor internal, terdapat faktor eksternal dalam ide bunuh diri yang dimiliki oleh subjek, di antaranya adalah faktor pengalaman hidup yang negatif. Pengalaman hidup yang negatif dapat berpengaruh kepada ide bunuh diri subjek karena pengalaman-pengalaman tersebut menghasilkan perasaan-perasaan negatif seperti tertekan, turunnya harga diri, gejala depresi, kesepian, dan emosi negatif lainnya yang dapat mengarah pada ide bunuh diri (Jatmiko et al., 2021). Keempat subjek mengaku bahwa mereka pernah mengalami pengalaman yang kurang baik pada saat mereka masih kecil. Pengalaman tersebut meliputi kekerasan verbal dan nonverbal, seperti kekerasan fisik dari keluarga, kalimat negatif yang sangat membekas dari keluarga, pelecehan seksual, serta *bullying* yang terjadi di lingkungan masa kecil. Hal tersebut menimbulkan dampak negatif kepada subjek seperti perasaan takut, kesepian, pemikiran bahwa diri sendiri menjadi beban bagi orang lain, dan pada akhirnya hal tersebut yang mendasari ide bunuh diri yang semakin kuat pada subjek. Maka dari itu faktor pengalaman hidup yang negatif terutama pada masa kecil, sangat mempengaruhi ide bunuh diri pada setiap subjek.

Pernyataan di atas juga membuktikan bahwa keluarga menjadi faktor terbesar yang membuat subjek memiliki ide bunuh diri, hal tersebut dijelaskan secara terang-terangan oleh seluruh subjek. Meskipun begitu, alasan yang melatarbelakangi faktor keluarga menjadi faktor terbesar bagi setiap subjek berbeda-beda, terdapat ide bunuh diri yang muncul karena konflik keluarga, kekerasan, pola asuh yang mengekang, atau justru hilangnya peran orang tua dari hidup subjek juga dapat mempengaruhi ide bunuh diri subjek. Maka dari itu keluarga merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh kepada subjek, dalam memiliki ide bunuh diri, sesuai dengan yang dikemukakan Forster, Grigsby, Gower, Mehus, dan McMorris (2020) bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang berisiko menghadapi beberapa tantangan yang dapat berpengaruh terhadap munculnya ide bunuh diri dan peningkatan risiko bunuh diri. Namun pada salah satu subjek, kedekatan dirinya dengan ibunya justru menjadi faktor yang memperlemah ide bunuh diri.

Apabila berbicara mengenai faktor keluarga, tidak akan terlepas juga dari faktor ekonomi yang dimiliki oleh keluarga subjek. Faktor ekonomi dapat berkaitan dengan ide bunuh diri karena keterpurukan atas sulitnya pemenuhan kebutuhan dasar atau kebutuhan-kebutuhan lainnya dapat menimbulkan stres, depresi, hingga munculnya ide bunuh diri (Jatmiko et al., 2021). Seluruh subjek menyatakan bahwa faktor ekonomi memiliki pengaruh terhadap ide bunuh dirinya. Subjek merasa saat dihadapi dengan kesulitan ekonomi atau dikekangnya perekonomian subjek oleh keluarga, mendorong subjek untuk memiliki ide bunuh diri karena perasaan menjadi beban bagi keluarganya atau karena merasa bahwa bunuh diri adalah satu-satunya solusi.

Selain itu, faktor dari lingkungan pertemanan dan hubungan asmara juga diketahui memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri subjek. Secara keseluruhan, subjek

menyatakan bahwa faktor pertemanan memiliki dampak yang cukup besar terhadap ide bunuh dirinya, seperti pada subjek yang merasa sendirian dan tidak punya teman, atau subjek yang mengalami konflik pertemanan mendapati bahwa ide bunuh diri mereka semakin kuat karena faktor-faktor tersebut. Begitu juga dengan faktor hubungan asmara yang semakin memperkuat ide bunuh diri subjek jika adanya konflik dalam hubungan tersebut, sejalan dengan penelitian Rapang, Kristanto, dan Mallo (2020) yang mengemukakan bahwa masalah percintaan menjadi motif terbanyak seseorang melakukan bunuh diri dengan gantung diri. Meskipun begitu, terdapat masa saat faktor lingkungan pertemanan dan hubungan asmara juga menjadi faktor penghambat ide bunuh diri, yaitu saat mereka memberikan dukungan sosial kepada subjek. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Pajarsari dan Wilani (2020) yang mendapati hasil bahwa dukungan sosial berperan terhadap ide bunuh diri seseorang.

Kemudian, faktor eksternal yang terakhir, yaitu teknologi dan pendidikan. Terkait faktor pendidikan sendiri, diketahui memiliki dampak terhadap ide bunuh diri keempat subjek. Tekanan akibat tuntutan pendidikan tersebut atau tekanan akibat sering kali dibandingkan secara akademik oleh orang lain, sering kali mendorong subjek untuk memiliki ide bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putra, Nelwati, dan Fernandes (2023) yang menunjukkan bahwa depresi dan stres akademik memiliki korelasi yang signifikan terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Sementara pada faktor teknologi, hanya satu subjek yang menyatakan bahwa faktor tersebut berpengaruh terhadap ide bunuh dirinya. Kasus yang terjadi pada salah satu subjek tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Arrivillaga, Rey, dan Extremera (2020) yang juga menyatakan bahwa individu yang mengalami kecanduan internet dan *smartphone* juga menunjukkan potensi ide bunuh diri yang lebih tinggi.

Kebanyakan dari faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh yang saling berkaitan terhadap ide bunuh diri subjek, meskipun dampak yang dirasakan berbeda-beda bagi masing-masing subjek, namun tetap memiliki pengaruh. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Jatmiko dkk (2021), faktor-faktor yang berhubungan terhadap ide bunuh diri seseorang, yaitu faktor internal meliputi faktor biologis, demografi, psikologis, dan gaya hidup, serta faktor eksternal meliputi pengalaman hidup yang negatif, lingkungan keluarga, ekonomi, lingkungan pertemanan, dan faktor teknologi dan pendidikan. Satu-satunya hal yang membedakan adalah melalui hasil wawancara didapati ada satu faktor lain yang mempengaruhi ide bunuh diri subjek yaitu faktor hubungan asmara.

Faktor-faktor tersebut membentuk ide bunuh diri yang dimiliki subjek yang dapat dijelaskan gambarannya melalui tema kedua yaitu gambaran ide bunuh diri. Ketiga subjek menyatakan bahwa ide bunuh diri mereka muncul pada saat duduk di bangku sekolah dasar, sementara subjek lainnya pada bangku sekolah menengah pertama. Intensitas dan waktu kemunculan ide tersebut pada tiap subjek juga beragam, mulai dari paling sering hampir setiap hari, seminggu sekali, sebulan sekali, hingga 2 bulan sekali. Terkait kemunculannya, ada yang mengatakan bahwa ide tersebut muncul di malam hari, saat ada hal berkaitan keluarga yang menimbulkan *trigger*, saat di tempat-tempat yang sepi dan sendiri, saat merasakan emosi negatif berlebihan atau sepenuhnya acak. Ide bunuh diri yang dimiliki juga telah mendorong subjek hingga melakukan *self harm*, mulai dari perilaku *cutting*, memukul dada, mencakar bagian tubuh, meminum kopi sehabis, tidak makan sehari-hari, meminum banyak obat sekaligus, hingga mencekik diri sendiri.

Bentuk ide bunuh diri yang dimiliki subjek juga berbeda-beda, jika dikaitkan dengan teori Reynolds (1991), maka terdapat dua dimensi yang dapat digunakan, yaitu *specific to thought and ideas* dan *response and aspect of others*. Dimensi yang pertama berkaitan



dengan pemikiran bunuh diri mulai dari yang umum mengenai kematian dan keinginan untuk mati yang relatif ringan hingga pemikiran yang serius dan spesifik tentang bagaimana, kapan, dan rencananya untuk mengakhiri hidup sendiri (Reynolds, 1991). Pada dimensi *specific to thought and ideas*, pemikiran ide bunuh diri yang dimiliki tiap subjek memiliki keunikannya masing-masing, terdapat subjek yang keinginan bunuh diri yang terbatas pada omongan saja, subjek yang ingin menghilang, perasaan tidak sanggup untuk tetap hidup, hingga ke pemikiran spesifik mengenai metode yang akan digunakan, seperti gantung diri, tenggelam di laut, menabrakkan diri ke kendaraan, lompat dari gedung, melalui *self harm*, konsumsi obat, menusuk diri menggunakan pisau atau lebih spesifik lagi dengan waktu dan tempat tertentu, seperti di kosan saat malam hari dan di kamar saat sunyi.

Sementara dimensi kedua berkaitan pada antisipasi reaksi dan persepsi orang lain terhadap tindakan bunuh diri, seperti kesadaran betapa berharganya seseorang saat telah meninggal atau harapan agar seseorang meninggal atau tidak pernah dilahirkan (Reynolds, 1991). Pada *response and aspect of others*, subjek juga mengantisipasi reaksi yang berbeda dari orang-orang sekitarnya. Namun, ketiga subjek menyatakan bahwa menurut mereka, kebanyakan orang di sekitar mereka hanya akan merespons terhadap kematian mereka dengan rasa sedih yang berlangsung hanya untuk sementara. Sementara satu subjek lainnya sudah tidak berpikir mengenai reaksi apa pun dari orang sekitarnya, menurutnya antisipasi tersebut sudah tidak berguna dan hanya membuat lelah. Subjek merasa bahwa selama mereka di dunia ini, mereka tidak begitu dipedulikan oleh orang sekitarnya sehingga ide bunuh diri tersebut dijadikan satu-satunya solusi bagi subjek agar orang lain peduli terhadap mereka.

## **Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan pada perempuan dewasa awal mengungkap bahwa terdapat beberapa faktor yang saling berkaitan dan memengaruhi ide bunuh diri yang dimiliki. Faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis, faktor demografi (usia dan jenis kelamin), faktor psikologis dan gaya hidup. Sementara faktor eksternal mencakup faktor pengalaman hidup yang negatif, faktor lingkungan keluarga, ekonomi, pertemanan, hubungan asmara, teknologi, dan pendidikan. Hasil penelitian yang dilakukan mendapati hasil yang kurang lebih sama dengan teori yang digunakan, hanya saja dengan adanya penemuan baru yaitu faktor hubungan asmara yang teridentifikasi pada dua dari empat subjek.

Seluruh faktor tersebut berpengaruh terhadap ide bunuh diri subjek, namun dengan catatan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dalam hal positif (menghambat ide bunuh diri) dan hal negatif (mendorong ide bunuh diri). Yang termasuk faktor penghambat adalah faktor pertemanan, *coping*, keluarga, hubungan asmara, ekonomi, dan gaya hidup. Sementara faktor pendorongnya yaitu semua faktor yang telah disebutkan di awal, dengan faktor keluarga menjadi faktor terbesar bagi seluruh subjek. Meskipun begitu, perlu diketahui bahwa terdapat perbedaan dalam pengaruh masing-masing faktor terhadap subjek, tidak semuanya dipengaruhi dengan faktor yang sama dengan tingkatan yang sama juga. Temuan ini berarti menekankan pada keunikan masing-masing kasus ide bunuh diri pada subjek dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## Saran

Bagi subjek, pemikiran bunuh diri merupakan pemikiran negatif yang seringkali tanpa disadari berkembang dan berdampak serius pada individu sehingga sebaiknya para subjek menjadi terbuka dan mencari bantuan dari orang lain agar subjek tersadar dan dapat keluar dari pemikiran tersebut, baik bantuan tersebut berasal dari tenaga ahli seperti psikolog atau psikiater, maupun dari dukungan sosial. Bagi keluarga, mengingat bahwa keluarga menjadi faktor terbesar ide bunuh diri bagi setiap subjek, sebaiknya keluarga di luar sana menyadari bahwa peranan masing-masing anggota terhadap perkembangan individu memiliki dampak yang sangat kuat. Ada baiknya keluarga lebih peduli dan perhatian dengan satu sama lain, serta tingkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai kesehatan mental agar keluarga dapat berperilaku yang tepat terhadap mereka yang berisiko tinggi memiliki ide bunuh diri. Bagi masyarakat, masyarakat dapat mengembangkan kesadaran sosial mengenai isu ide bunuh diri, terutama pada perempuan dewasa awal agar dapat dilakukannya deteksi awal dan pencegahan dini terhadap orang-orang yang memiliki ide tersebut. Akses terhadap layanan kesehatan yang dipermudah juga dapat membantu para individu yang memiliki ide bunuh diri tersebut.

## Daftar Pustaka

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: Sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, 110. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Bui, E., Charney, M. E., & Baker, A. W. (2020). *Clinical handbook of anxiety disorders*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-30687-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-30687-8_3)
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., Fakhriya, S. D., Arini, D. P., Kristiyani, V., Purwasih, I., & Afifah, S. (2022). Level depresi dan dampaknya terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa di Pulau Sumbawa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 63. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15792>
- Destianda, R. A. S., & Hamidah. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 16–26. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/70081>
- Forster, M., Grigsby, T. J., Gower, A. L., Mehus, C. J., & McMorris, B. J. (2020). The

- role of social support in the association between childhood adversity and adolescent self-injury and suicide: Findings from a statewide sample of high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1195–1208.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-020-01235-9>
- Hedegaard, H., Curtin, S. C., & Warner, M. (2020). *Suicide Mortality in the United States, 1999-2019*. <https://www.cdc.gov/nchs/products/index.htm>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Jatmiko, I., Fitriyasaki, R., & Tristiana, R. D. (2021). Analisis faktor penyebab ide bunuh diri pada remaja: Literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 361–374. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Khosravi, M., & Kasaeiyan, R. (2020). The relationship between neuroticism and suicidal thoughts among medical students: Moderating role of attachment styles. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(6), 2680–2687.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc\\_1200\\_19](https://doi.org/https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1200_19)
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2021). *Abnormal psychology: The science and treatment of psychological disorders* (15th ed.). Wiley Global Education.
- Kurniasari, A. D., & Rahmasari, D. (2020). Ide bunuh diri pada korban bullying. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 117–131.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36075>
- Linarti, A. (2023). *Dampak keberfungsian sosial dengan ide bunuh diri (studi kasus pada orang yang memiliki ide bunuh Diri)*.  
[http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Parés-Badell, O., Alayo, I., Almenara, J., Alonso, I., Blasco, M. J., Cebrià, A., Gabilondo, A., Gili, M., Lagares, C., Piqueras, J. A., Rodríguez-Jiménez, T., Rodríguez-Marín, J., Roca, M., Soto-Sanz, V., Vilagut, G., & Alonso, J. (2019). Gender differences in suicidal behavior in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International Journal of Public Health*, 64(2), 265–283.  
<https://doi.org/10.1007/s00038-018-1196-1>
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mutiara, N. A., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan gaya kelekatan romantis dengan ide bunuh diri pada dewasa awal dalam hubungan pacaran. *Buletin Riset Psikologi*

*Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 548–554.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34594>

Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widianoro, F. X., & Parulian, T. S. (2023). Depresi dan ide bunuh diri pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 103–110.  
<https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.103-110>

Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Widya Caraka : Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.24843/widyacakra.2020.v1.i1.p69194>

Putra, D. E., Nelwati, & Fernandes, F. (2023). Hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 689–706.  
<https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.689-706>

Rapang, E. C., Kristanto, E. G., & Mallo, N. T. S. (2020). Gambaran Kasus Gantung Diri di Kota Manado Periode Tahun 2018-2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29628>

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](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9)

Rodelli, M., De Bourdeaudhuij, I., Dumon, E., Portzky, G., & DeSmet, A. (2018). Which healthy lifestyle factors are associated with a lower risk of suicidal ideation among adolescents faced with cyberbullying? *Preventive Medicine*, 113(32–40).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.05.002>

Santrock, J. W. (2018). A topical approach to life-span development. In *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.

Suherman, A. P., & Suaidy, S. E. I. (2019). Ide bunuh diri pada remaja; Faktor-faktor yang mempengaruhi. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(1), 11–22.  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13461>

Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang menjalin hubungan posesif. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 622–635.  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53633>

Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123.  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>

Weiss, S. J., Simeonova, D. I., Koleva, H., Muzik, M., Clark, K. D., Ozerdem, A.,

Cooper, B., & Ammerman, R. T. (2022). Potential paths to suicidal ideation and suicide attempts among high-risk women. *Journal of Psychiatric Research*, *155*, 493–500. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.09.033>