

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja Di SMAK X

Yulyanti Minarsih¹, Yohanes Hans Monteiro², Devi Marganing Tyas³, Nur Ainy Sadijah⁴

^{1,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, ²Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero

Jl. Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat
yulyanti.minarsih@ubpkarawang.ac.id

Abstract

Suicide is a conscious effort and aims to end life, the individual consciously desires and attempts to realize his desire to die. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Adolescence is a transitional period where it is often difficult to complete things problem. This difficulty gives rise to suicidal behavior in adolescents. Mental health refers to a good emotional and psychological condition, which allows individuals to use their cognitive and emotional abilities optimally in daily life. The aim of this research was to determine the influence of mental health on adolescent suicidal behavior at SMAK X. The research with a two group pretest-posttest design. The total sample for this study was 30 teenagers. The sampling technique is purposive sampling. The statistical test used is the paired samples T Test. There is an influence of mental health on suicidal behavior among teenagers at SMAK X.

Keywords: (Mental health, Teenager, Suicidal behavior)

Abstrak

Bunuh diri merupakan suatu upaya yang disadari dan bertujuan untuk mengakhiri kehidupan, individu secara sadar berhasrat dan berupaya untuk mewujudkan hasratnya untuk mati. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja merupakan masa peralihan dimana sering mengalami kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan. Kesulitan ini memunculkan perilaku bunuh diri pada remaja. Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional dan psikologis yang baik, yang memungkinkan individu untuk menggunakan kemampuan kognitif dan emosional mereka secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap perilaku bunuh diri remaja di SMAK X. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain two group pretest-posttest. Jumlah sampel penelitian ini 30 remaja. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji t Test. Ada pengaruh kesehatan mental terhadap perilaku bunuh diri pada remaja di SMAK X. Berdasarkan hasil uji statistik, menggunakan Spss 16, pada uji hipotesis, menggunakan uji t, diperoleh nilai $t \text{ Sig}(2\text{-tailed}) 0.000 < 0.05$, artinya hipotesis diterima. Jadi ada pengaruh antara kesehatan mental terhadap perilaku bunuh diri, pada remaja.

Kata kunci: (Kesehatan mental, Remaja, Perilaku bunuh diri)

Copyright (c) 2024 Yulyanti Minarsih, Yohanes Hans Monteiro, Devi Marganing Tyas, Nur Ainy Sadijah

Corresponding author: Yulyanti Minarsih

Email Address: yulyanti.minarsih@ubpkarawang.ac.id (Jl. Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat)

Received 22 August 2024, Accepted 28 August 2024, Published 2 September 2024

PENDAHULUAN

Menurut WHO remaja merupakan kelompok penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja merupakan rentang usia 10-24 tahun yang belum menikah. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja ini merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat serta sering menimbulkan terjadinya macam-macam perubahan baik fisik, biologis, mental dan emosional serta psikososial (Pamungkas dkk, 2023). Pada masa remaja, individu menunjukkan sifat khas seperti rasa ingin tahu yang tinggi, kesukaan terhadap

petualangan dan tantangan, serta kecenderungan untuk berani mengambil resiko tanpa melalui pertimbangan yang matang, baik dari dirinya sendiri maupun dari orang tua. Dalam mengambil keputusan untuk menghadapi konflik yang tidak tepat, remaja sangat rentang terjerumus kedalam perilaku berisiko yang mungkin membawa konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang dalam berbagi aspek kesehatan fisik atau psikologis (Azizah dkk, 2018).

Individu yang melakukan bunuh diri seringkali mengalami rendahnya dukungan sosial, seperti kurangnya relasi kekerabatan, dan kelompok dukungan masyarakat. Permasalahan dalam keluarga dapat menyebabkan remaja merasa malu, mudah marah, sulit berkonsentrasi, kehilangan rasa hormat kepada orang tua dan tidak memiliki tujuan hidup. Konflik dengan orang tua atau saudara dapat memicu stres jangka panjang dan emosi negatif. Individu dengan stres psikologis memiliki resiko kematian lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami stres psikologis.

Bunuh diri adalah suatu upaya yang disadari dan bertujuan untuk mengakhiri kehidupan, individu secara sadar berhasrat dan berupaya untuk mewujudkan hasratnya untuk mati. Bunuh diri meliputi isyarat-isyarat, percobaan atau ancaman verbal yang akan mengakibatkan kematian, luka atau menyakiti diri sendiri. Perilaku bunuh diri terdiri dari beberapa tingkatan yaitu ide bunuh diri, ancaman bunuh diri, dan percobaan bunuh diri atau yang biasa disebut dengan resiko bunuh diri dimana resiko bunuh diri adalah tindakan agresif yang merusak diri sendiri dan dapat mengakhiri kehidupan (Mulyani & Eridiana, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, kesehatan mental mempengaruhi pola pikir kita, salah satu yang muncul adalah kurangnya kesehatan mental remaja dalam menghadapi persoalan dalam hidup seperti berpikir untuk mengakhiri hidupnya dalam menyelesaikan masalah. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi dan mendorong individu untuk bunuh diri. Menurut Setiawan & Setiawan (2024) dalam kehidupan, kesehatan mental dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan bahkan dapat memberikan dampak pada suatu tindakan yang merugikan pada diri sendiri dan orang lain seperti halnya dengan bunuh diri. Hal serupa juga dirasakan oleh remaja di SMAK X. Dimana masalah yang sering muncul yaitu masalah dalam keluarga seperti kurangnya perhatian orangtua, pilih kasih, ekonomi, pola asuh orangtua yang otoriter, dan hal lain yang dapat memicu individu berpikir untuk melakukan bunuh diri, karena individu beranggapan bahwa solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi adalah dengan melakukan bunuh diri. Kesehatan mental menjadi faktor yang memainkan peran yang signifikan dalam merahasiakan atau menolak mencari bantuan dalam menghadapi masalah yang meningkatkan resiko kondisi mental yang serius termasuk potensi bunuh diri (Wulandari D., & Elfiani R., 2024). Kesehatan mental menjadi kunci penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan bunuh diri (Sumendap & Tumuju, 2023).

METODE

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif Eksperimen, dengan design penelitian two group. Metode pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Remaja yang pernah berpikir untuk mengakhiri hidup
2. Remaja dengan usia sekitar 15-19 Tahun
3. Remaja yang bersekolah di SMAK X

Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala likert. Dengan menggunakan dimensi-dimensi Perilaku Bunuh diri, menurut Osman et al (dalam Irawan & Rahmasari, 2021). Adapun dimensi-dimensi perilaku bunuh diri yang digunakan seperti, lamanya masa pemikiran bunuh diri atau percobaan bunuh diri, frekuensi dari seringnya pemikiran tentang bunuh diri selama 12 bulan, hal yang pernah dilakukan dalam percobaan bunuh diri, dan kemungkinan untuk melakukan bunuh diri dimasa yang akan datang. Alat ukur ini memiliki empat pilihan jawaban antara lain; Sangat sesuai, Sesuai, Tidak sesuai, Sangat tidak sesuai. Pengolahan data dilakukan dua tahap dengan uji terpakai untuk mendapatkan nilai reliabilitas, menggunakan aplikasi Spss 16.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1 Perbedaan nilai antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PERILAKU BUNUH DIRI	KONTROL	14	69.6429	6.68646	1.78703
	EKSPERIMEN	17	53.3529	10.62392	2.57668

Dari tabel diatas, terlihat bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memiliki nilai Mean 69.6429 dan kelompok eksperimen dengan nilai Mean 53.3529. Artinya ada perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi treatment.

Tabel 2 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	30

Ghozali (dalam Sanaky M. M., dkk 2021) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari sebuah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu tes merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai cronbach's Alpha sebesar 0.929, artinya instrumen memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

Tabel 3 Uji Hipotesis

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PERILAKU BUNUH DIRI	Equal variances assumed	3.428	.074	4.975	29	.000	16.28992	3.27437	9.59307	22.98676
	Equal variances not assumed			5.195	27.316	.000	16.28992	3.13572	9.85942	22.72041

Uji t merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nol. Uji t termasuk dalam golongan statistika parametrik. Statistik uji ini digunakan dalam pengujian hipotesis. Uji t adalah salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua mean (rata-rata) Payadnya & Jayantika (dalam Putri dkk, 2023). Pada dasarnya uji t bertujuan untuk menguji suatu variabel bebas terhadap variabel terikat melalui adanya perbedaan variabel terikat pada kedua kedua kelompok sampel.

Berdasarkan hasil uji t diatas dapat diketahui bahwa uji t Sign.(2-tailed $0.000 < 0.05$), artinya hipotesis dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kesehatan Mental berpengaruh signifikan terhadap perilaku bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan pengaruh yang signifikan, dimana variabel X mempengaruhi variabel Y. Kesehatan mental mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku bunuh diri pada remaja SMAK X. Berdasarkan tabel perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen, hasil menunjukan perbedaan yang signifikan, dimana pada kelompok kontrol mempunyai nilai Mean 69.6429, sedangkan pada kelompok eksperimen menunjukan nilai Mean 53.3529. Hal ini menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Kelompok eksperimen mengalami perubahan yang sangat positif setelah diberi tretamen (perlakuan tertentu). Pada uji reliabilitas hasil menunjukan nilai Cronbach Alpha 0.929, artinya data menunjukan nilai reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh hasil uji t Sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Uji hipotesis menunjukan bahwa ada pengaruh antara Kesehatan Mental dan Perilaku bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulandari & Elviany, 2024) yang menyatakan hasil penelitiannya terbukti kesehatan mental yang

buruk, dapat merugikan individu secara emosional dan sosial. Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa dimensi seperti; dimensi spiritual, dimensi psikologis, dimensi sosial, dan dimensi biologis.

Kesehatan mental adalah hal penting yang perlu dijaga oleh setiap individu dalam kehidupannya sehari-hari. Kesehatan mental merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat serta tempat lingkungannya berada. Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh dan mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah- masalah yang biasa terjadi. Jadi secara umum kesehatan mental adalah sebuah kematangan individu pada tingkat emosional dan kematangan secara sosial untuk melakukan upaya-upaya adaptasi dengan dirinya sendiri dan sekitar, serta kemampuannya mengemban tanggung jawab kehidupan dan siap menghadapi segala permasalahan nya Putri G. K. (2022).

Osman et al (dalam Irawan & Rahmasari, 2021), menguraikan bahwa lamanya dan frekuensi pemikiran bunuh diri merupakan indikator penting dari risiko bunuh diri. Kesehatan mental yang baik dapat membantu individu mengelola stres dan emosi negatif, sehingga mengurangi durasi dan frekuensi pemikiran bunuh diri. Dalam penelitian ini, penurunan dalam dimensi ini pada kelompok eksperimen setelah intervensi menunjukkan bahwa peningkatan kesehatan mental secara langsung berdampak pada penurunan risiko bunuh diri. Selain itu, teori Osman et al (dalam Irawan & Rahmasari, 2021), juga menyoroti tindakan percobaan bunuh diri sebagai manifestasi ekstrem dari niat bunuh diri. Percobaan bunuh diri sering kali terjadi pada individu dengan kesehatan mental yang sangat terganggu, di mana mereka merasa tidak memiliki cara lain untuk mengatasi masalah hidup mereka. Intervensi yang difokuskan pada peningkatan kesehatan mental, seperti yang diterapkan dalam penelitian ini, terbukti efektif dalam mengurangi kemungkinan percobaan bunuh diri dengan membantu individu menemukan strategi coping yang lebih sehat dan lebih konstruktif.

Kemungkinan untuk bunuh diri di masa mendatang, seperti yang dijelaskan oleh Osman et al (dalam Irawan & Rahmasari, 2021), juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental saat ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental dapat menurunkan risiko bunuh diri di masa depan dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan kesehatan mental yang lebih baik, individu cenderung memiliki kontrol yang lebih baik atas pemikiran dan perilaku mereka, serta lebih mampu menghadapi stres dan tantangan hidup tanpa berpaling pada bunuh diri sebagai solusi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung teori perilaku bunuh diri tetapi juga menegaskan pentingnya kesehatan mental sebagai faktor penentu dalam pencegahan bunuh diri. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi berbagai dimensi risiko bunuh diri sehingga membantu individu, terutama remaja, untuk mengembangkan cara-cara yang lebih sehat dalam menghadapi masalah hidup mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan hipotesis yaitu, Sig(2- tailed $0.000 < 0.05$), artinya hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kesehatan mental dan perilaku bunuh diri. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti memperoleh hasil yang memuaskan, dimana terdapat pengaruh antara Kesehatan mental terhadap perilaku bunuh diri.

Kesehatan mental yang baik terbukti memainkan peran penting dalam mengurangi durasi dan frekuensi pemikiran bunuh diri, serta menurunkan kemungkinan percobaan bunuh diri di masa mendatang. Oleh karena itu, peningkatan kesehatan mental harus menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan bunuh diri pada remaja. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya intervensi kesehatan mental yang berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja dan mencegah perilaku berisiko seperti bunuh diri.

REFERENSI

- Azizah, U., Haryan, F., Wahyuni, B., Keperawatan, M. M., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Ugm, K., Maternitas. D. K., Anak, D., & Masyarakat, B. K. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Masalah Psikososial Dalam Remaja di Wilayah Bantaran Kali Code Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(10), 281-290.
- Irawan, H. D., & Rahmasari, D. (2021). Hopelessness Pada Korban PHK Pandemi COVID-19 yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 176-186.
- Mulyani, A. A., & Eridiana, W. (2018). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Fenomena Bunuh Diri di Gunungkidul. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(2).
- Pamungkas, Rachma Ayu, Endang Caturini, & Sugiarto. "Pengaruh Pertolongan Pertama Kesehatan Mental Terhadap Penurunan Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Bima Nursing Journal* 5.1 (2023): 32-39.
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika & Statistika*, 4(3), 1978-1987.
- Putri, G. K., (2024). Hubungan Antara Toxic Parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Journal Of Islamic Guidance & Counseling*, 1(2).
- Sanaky, M. M., Saleh, M. L., & Titaley, D. H. (2021). Analisis Faktor-faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.
- Setiawan, N. S., & Setiawan, I. (2024). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental: Dampak Bunuh Diri dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 266-275.

- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri”. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96-112.
- Wulandari, D., & Elviany, R. (2024). Dampak Kesehatan Mental dan Lonjakan Kasus Bunuh Diri di Era Modern. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 51-60.