

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja disebut juga proses peralihan yang kompleks, atau disebut juga proses perkembangan dari ketidakdewasaan dan masih ketergantungan sosial yaitu masa kanak-kanak kepada kemandirian yaitu masa dewasa (Curtis, 2015). Remaja sering dianggap rentan dan labil karena mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, terutama dalam hal perubahan emosional (Mandasari et al., 2020). Perubahan yang dialami individu pada tahap ini dianggap sebagai masa konflik, karena remaja tidak mampu beradaptasi dengan tantangan baru. Remaja mulai menghadapi permasalahan psikologis, seperti depresi, kecemasan, bunuh diri, perilaku melukai diri, gangguan makan, penggunaan obat-obatan, dan permasalahan perilaku mengganggu (Lovell & White, 2019). Kondisi ini mengisyaratkan bahwa individu pada tahap ini harus mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan melalui tugas-tugas perkembangan remaja yang dihadapinya. Oleh karena itu, tidak jarang remaja tersebut mengalami tekanan atau stress.

Masalah psikologis seperti ketidakmampuan remaja memenuhi tuntutan akademik dari orang tua, kekecewaan, dan perundungan oleh teman sekolah biasanya berhubungan dengan kecenderungan kejadian bunuh diri pada remaja (Rahayuningsih, et al., 2023). Permasalahan spesifik yang dialami remaja sehingga memunculkan ide bunuh diri antara lain depresi, penggunaan alkohol dan narkoba, kontrol impuls yang buruk, kematian orang tercinta, kehilangan

pacar, penghinaan, bullying, kejadian bunuh diri disekolah atau teman dekat, kegagalan akademik, riwayat perilaku keluarga bunuh diri, kekerasan dalam keluarga dan pertemanan, putus asa, perilaku agresif, penolakan, trauma dan pelecehan serta faktor sosial ekonomi (Mansur, AR, 2024). Ketidakmampuan seorang remaja dalam mengatasi permasalahannya dapat menimbulkan emosi dan akibat yang negatif, jika emosi negatif tersebut tidak terkendalikan maka seringkali remaja melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, seperti adanya ide untuk bunuh diri (Tarigan *et al*, 2022).

Sulit mendeteksi apakah seseorang telah memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri, Bunuh diri sering disebut sebagai tragedi kehidupan karena orang sering berpikir mengapa bunuh diri terjadi secara tiba-tiba, tidak diketahui awal masalah yang dialami atau sepertinya korban baik-baik saja selama ini (Rahayuningsih, et al., 2023). Ide bunuh diri dapat diartikan sebagai suatu rencana yang bertujuan untuk mengakhiri hidup seseorang dengan cepat. Ide bunuh diri sering dikaitkan dengan peningkatan risiko percobaan bunuh diri di masa yang akan datang. Munculnya ide bunuh diri sendiri merupakan tanda penting akibat tekanan psikologis dan memerlukan perhatian khusus dalam evaluasi klinis. Namun, jika tidak segera ditangani, hal ini bisa memicu perilaku percobaan bunuh diri (Amaral et al., 2020). Munculnya Ide bunuh diri pada remaja diawali dengan permasalahan yang dihadapi remaja, ketika permasalahan tersebut tidak tertangani dengan baik, dengan kondisi remaja yang sangat rentan dan labil serta ketidakmampuan remaja menghadapi

permasalahan maka hal tersebut akan menjadi faktor resiko terhadap munculnya ide bunuh diri pada remaja.

Faktor risiko merupakan karakteristik individual yang diidentifikasi sebagai penyebab dari bunuh diri. Khusus pada populasi remaja yang menjadi faktor risiko bunuh diri antara lain berhubungan dengan faktor psikologis, faktor keluarga dan genetik, faktor lingkungan, faktor biologis, faktor perilaku bunuh diri sebelumnya, dan faktor orientasi seksual (Keliat, 2016). Faktor risiko ide bunuh diri pada remaja dibagi menjadi dua yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal penyebab ide bunuh diri adalah biologis, demografi, psikologis, perilaku menyimpang, dan gaya hidup sedangkan faktor eksternal penyebab ide bunuh diri adalah pengalaman hidup negatif, keluarga, ekonomi, pertemanan, teknologi dan pendidikan (Jatmiko & Fitryasari, 2021). Situasi pandemi COVID-19 yang terjadi juga memperberat beban psikologis terutama pada remaja yang memiliki masalah dalam keluarga dan keterbatasan hubungan sosial dengan teman sebaya (Rahayuningsih, et al., 2023).

Faktor psikologis merupakan faktor dominan terhadap ide bunuh diri remaja di Indonesia meliputi perasaan tertekanan, keputusasaan, bullying, harga diri rendah, kepribadian neuroticism, kecemasan, tingkat depresi, stress, kesepian (loneliness) dan ketidakberdayaan (Pradipta & Valentina, 2024). Faktor risiko secara psikologis diperkirakan sangat berkaitan dengan masalah rumah tangga yang tidak stabil, peristiwa masa kecil yang merugikan (trauma), intimidasi, distorsi kognitif, kurangnya ikatan orang tua atau teladan peran orang tua dan rendahnya harga diri (Cleary, et al, 2019).

Dampak dari faktor risiko dapat dikurangi dengan faktor protektif yang dimiliki oleh remaja. Faktor protektif sendiri adalah berbagai hal yang dipercaya dapat mengurangi resiko perilaku bunuh diri dan meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan hidup dan stres (Nurdiyanto, 2020). Faktor protektif adalah karakteristik yang meliputi pelayanan kesehatan jiwa yang efektif, perasaan terhubung antara individu, keluarga komunitas, dan institusi sosial, keterampilan memecahkan masalah (SPRC,2011). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh et al. (2019), ditemukan bahwa rata-rata indeks faktor protektif internal sebesar 91,1%, sedangkan rata-rata indeks faktor protektif eksternal adalah sebesar 64,2%. Faktor protektif internal mengacu pada keterampilan yang dimiliki oleh individu, sementara faktor protektif eksternal meliputi segala hal yang berasal dari keluarga, sekolah, masyarakat, dan teman sebaya.

Kejadian bunuh diri tidak memiliki penyebab tunggal pada individu yang bunuh diri, sering kali ditemukan rendahnya sistem dukungan sosial seperti kekerabatan, teman, dan kelompok dukungan masyarakat adanya perceraian orang tua memberikan dampak tersendiri bagi remaja seperti malu, mudah marah, sulit berkonsentrasi, kehilangan rasa hormat terhadap orang tua melakukan sesuatu yang tidak mempunyai tujuan hidup, merasa tidak aman dengan lingkungan sekitar, dan lain-lain. Adanya konflik dengan orang tua, kakak bahkan teman dapat memicu distress selama bertahun-tahun dan akan memunculkan emosi negatif seperti stress, marah, dan perasaan malu dalam

keadaan ini remaja cenderung mengarah pada munculnya ide bunuh diri (Untari, 2018)

Bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua terbesar remaja setelah kecelakaan lalu lintas pada remaja usia 15-29 tahun (WHO, 2018). Belakang ini bahkan terdapat temuan di beberapa belahan dunia tentang meningkatnya percobaan bunuh diri para remaja antara lain di Afrika (20,6%), Amerika (14,3%), Mediterania Timur (16%), Asia (8,9%), dan Pasifik Barat (28,6%) (Liu et al., 2018). Para remaja tersebut akhirnya akan berisiko tinggi untuk memiliki perilaku bunuh diri (Cha et al., 2018). Bahkan di Amerika Serikat bunuh diri juga menjadi penyebab kedua kematian remaja (Curtin et al., 2018)

Tidak sedikit portal berita menampilkan berita bunuh diri di Indonesia. Salah seorang siswi asal SMKN 1 Kedawung Sragen ditemukan tewas gantung diri pada 23 oktober 2018. Diketahui bahwa sudah satu minggu siswi tersebut tidak sekolah, diduga akibat masalah keluarga. Baru-baru ini remaja di Dompu, Nusa Tenggara barat diberitakan mengalami darurat bunuh diri. Tercatat 7 kasus bunuh diri dalam kurun waktu 3 bulan di Kecamatan Hu'u, Kabupaten Dompu, NTB. Kasus terbaru yakni seorang murid 15 tahun mengakhiri hidupnya dengan melompat dari kamarnya di lantai 13 rumah susun diduga karena terlalu sering mengurung diri di kamar dan kedua orang tua yang sibuk bekerja (Kompas, 2023). Dan berdasarkan data yang didapatkan dari Polresta Kota Pariaman angka kejadian bunuh diri dari tahun 2022 sebanyak 2 orang, 2023 sebanyak 2 orang dengan rentang usia di bawah 24 tahun.

Kondisi makin meningkatnya fenomena bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan perilaku bunuh diri pada remaja itu tidak bisa dilepaskan dari ide bunuh diri remaja. Temuan riset kesehatan dasar tahun 2013 menghasilkan temuan riset tentang prevalensi keinginan bunuh diri remaja usia 15 tahun ke atas yang ingin bunuh diri sebanyak 0,5% dan remaja perempuan sebanyak 0,6%. Informasi terbaru dari kementerian kesehatan terdapat 826 kasus bunuh diri berdasarkan data dari kepolisian (Ardhi, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapatkan perhatian serius dikarenakan banyaknya kasus bunuh diri di kalangan remaja (Wusqa, N. 2022). Fenomena di lapangan banyak individu yang merasa ingin mengakhiri hidupnya. Hal ini mulai menjadi sebuah tren atau pemicu bagi orang lain yang kemudian merasa terdorong untuk melakukan hal serupa, sementara dukungan sosial juga terbukti berpengaruh terhadap ide tersebut. (Atmojo Bayu, 2022)

Perilaku bunuh diri sering diawali dengan ide bunuh diri, ide bunuh diri merupakan faktor risiko utama yang berhubungan dengan percobaan bunuh diri dan kematian akibat bunuh diri (Baiden *et al*, 2020). Adanya percobaan dan akhirnya menjadi bunuh diri yang sempurna memang tak bisa lepas dari adanya ide bunuh diri dari remaja menjadi salah satu bagian penting dari program pencegahan bunuh diri (Vale-Grau *et al*, 2013).

Resiliensi dapat diartikan sebagai adaptasi positif pada diri seseorang dari kesulitan yang dihadapi. Berdasarkan penelitian oleh Mc Laughlin, Sheridan, dan Lambert (2014), menyatakan dari berbagai jenis kesulitan, umumnya yang terkait ancaman atau perampasan yang menghasilkan resiliensi. Resiliensi

mengacu pada kemampuan dan sumber daya seseorang untuk mengatasi stress. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi dapat beradaptasi dengan lingkungan yang tidak aman (Zhou & Liu dkk, 2017).

Resiliensi menjadi bagian penting dalam tahap perkembangan remaja. Otak memiliki kemampuan untuk berubah dan beradaptasi sebagai hasil dari mempelajari pengalaman baru atau Neuroplasticity yang sangat tinggi selama masa remaja dan sedang mengalami reorganisasi ekstensif, hal ini membuat remaja rentan terhadap efek berbahaya dari stress atau kesulitan, tetapi paling mudah juga menerima hal positif (meningkatkan ketahanan) dan negatif (kerentanan memenginduksi). Hal inilah yang menyebabkan masa remaja periode ideal untuk intervensi terapeutik dan peningkatan resiliensi. Namun beberapa remaja dengan gangguan yang signifikan tidak langsung menunjukkan resiliensi karena beban alostatis berlebihan yang diciptakan oleh kesulitan ekstrim menyebabkan system responsive yang memicu resiliensi terhambat (Mahli & Das dkk, 2019)

Resiliensi ditentukan oleh tiga faktor yaitu, faktor ekstrinsik (lingkungan) dan intrinsik (gen dan kepribadian), dan gabungan antara lingkungan dan genetik (Mahli & Das, 2019). Faktor ekstrinsik (lingkungan) berasal dari keluarga dan komunitas, pada penelitian yang dilakukan (Claudia & Sudarji, 2018) didapatkan selain kemampuan dalam diri individu, peran lingkungan terutama keluarga juga mempengaruhi resiliensi pada individu. Peran orangtua menjadi sangat penting dikarenakan keluarga menjadi pengajar bagi individu untuk menghadapi masalah, dan dengan begitu kemampuan pada dalam diri

individu juga menjadi baik sehingga pembentukan resiliensi baik (Yuliana, Widiandi dkk, 2018) dan jika kemampuan intrinsik dan ekstrinsik individu baik, maka individu akan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tantangan, trauma, atau kegagalan. Ketika berbicara hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri remaja ada beberapa faktor yang dipertimbangkan yakni pelatihan coping dan dukungan sosial. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki keterampilan coping yang lebih baik. Mereka mampu menghadapi stres dan kesulitan dengan cara yang lebih efektif daripada mereka yang kurang resilient. Remaja yang merasa didukung oleh keluarga, teman-teman, atau komunitas mereka mungkin memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Dukungan sosial ini dapat memberikan mereka sumber kekuatan dan dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi rasa putus asa dan kesepian yang bisa menjadi pemicu ide bunuh diri, kesejahteraan mental, pemahaman diri dan penerimaan diri remaja yang memiliki pengertian baik tentang diri mereka sendiri, serta menerima kelebihan dan kekurangan mereka dengan baik, cenderung lebih mampu mengatasi rasa malu dan harga diri rendah yang sering terkait dengan ide bunuh diri

Penelitian tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja SMA "X" Purwakarta, 231 remaja yang berpartisipasi dalam penelitian terdapat 51 orang (22.1%) dengan tingkat resiliensi tinggi, 122 orang (52.8%) mempunyai resiliensi sedang, dan 58 orang (25.1%) tingkat resiliensinya rendah. Terdapat 219 remaja (94.8%) yang masuk ke dalam kategori tidak berisiko dan 12 remaja

(5.2%) masuk ke dalam kategori berisiko atau dapat dikatakan sebagai memiliki ide bunuh diri yang signifikan. Resiliensi dan ide bunuh diri memiliki hubungan yang signifikan pada remaja. Kemampuan resiliensi yang dapat menurunkan tingkat distres psikologis menyebabkan penurunan terhadap angka kejadian ide bunuh diri (Putri & Tobing, 2020)

Penelitian (Hsieh, K. Y et, al. 2019) mengeksplorasi peran resiliensi sebagai moderator dalam hubungan antara pengalaman menjadi korban bullying dan ide bunuh diri pada siswa sekolah menengah. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi moderat hubungan antara pengalaman bullying dan ide bunuh diri.

Remaja dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi lebih mungkin mengatasi dampak negatif bullying dan memiliki risiko ide bunuh diri yang lebih rendah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai guru bimbingan konseling (BK) di SMK 4 Kota Pariaman didapatkan data bahwa di

SMK 4 banyak anak-anak yg memiliki masalah kehilangan harapan atau ketidakmampuan untuk menemukan harapan dimasa depan (*hopplless*). Dan berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan didapatkan gambaran bahwa masih banyaknya siswa yang sulit untuk mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan, ketika menghadapi stress tidak tahu kemana untuk mencari pertolongan, mudah menyerah dan lemah yang menggambarkan resiliensi

rendah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa tidak semua siswa di usia remaja memiliki kemampuan resiliensi tinggi. Remaja dengan resiliensi rendah

cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban berat dalam hidupnya, masalah yang dipandang sebagai beban tersebut akan membuat dirinya lebih

mudah terancam dan cepat frustrasi sehingga tidak jarang mereka melakukan tindakan yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan cepat meskipun dapat merugikan dirinya sendiri seperti bunuh diri (Ainiah, Qurrotul & khusumadewi, 2018)

B. Rumusan Masalah

Remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan dan perubahan, dimana mereka berhadapan dengan tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti lingkungan sekolah, keluarga, dan sosial. Salah satu dampak negatif yang sering muncul pada remaja adalah ide bunuh diri, yang menjadi perhatian serius dalam kesehatan mental remaja. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih dari tekanan atau kesulitan, yang dapat memainkan peran penting dalam mengurangi risiko ide bunuh diri pada remaja.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMK 4 Kota Pariaman ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu diketahui hubungan antara resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMK 4 Kota Pariaman.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi resiliensi pada remaja di SMK 4 Kota Pariaman.

- b. Diketahui distribusi frekuensi ide bunuh diri pada remaja di SMK 4 Kota Pariaman.
- c. Diketahui hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMK 4 Kota Pariaman.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Peneliti berharap penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan di bidang keperawatan, sehingga perawat mengetahui Hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja.

2. Bagi Pelayanan

Penelitian tentang hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja memiliki relevansi yang tinggi dalam dunia kesehatan mental dan pendidikan. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi risiko ide bunuh diri pada remaja melalui peningkatan resiliensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental remaja, sehingga dapat menjadi dasar untuk kebijakan dan program-program pencegahan yang lebih baik di masa depan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja.