



*The Influence of Mental Health on Suicidal Behavior in Adolescents at
SMAK ST. Yosef Tana AI*

**Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Perilaku Bunuh Diri
pada Remaja Di SMAK St. Yosef Tana AI**

**Anggelina Debi Barus, Dominika Yustina , Katarina Rici,
Katharina Dua Kasing, Fransesco Alexandro,
Maria Sarlina Paji, Lusia Anjeli**
Universitas Nusa Nipa Maumere, Indonesia
 dominikayustina@gmail.com

Submit: 26-06-2024

Perbaikan: 07-01-2025

Diterima: 09-01-2025

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 St. Yosef Tana Ai. The research method uses quantitative 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 t test. There is an influence of mental health on suicidal behavior among teenagers at SMAK St. Yosef Tana AI. Based on the result of statistical tests, using spss 16, in hypothesis testing, using the t test, a sig(2-tailed) t value of $0.000 < 0.05$ was obtained, meaning the hypothesis was accepted. So there is an influence between mental health and suicidal behavior, in teenagers at SMAK St. Yosef Tana AI.

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 St. Yosef Tana AI. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan design 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 St. Yosef Tana AI. 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 SMAK St. Yosef Tana AI.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, perilaku bunuh diri

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.¹ 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

¹ 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.

perilaku berisiko yang mungkin membawa konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang dalam berbagai aspek kesehatan fisik atau psikologis.²

Individu yang melakukan bunuh diri sering kali 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 risiko 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 risiko bunuh diri di mana risiko bunuh diri adalah tindakan agresif yang merusak diri sendiri dan dapat mengakhiri kehidupan.³

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. 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.⁴ Hal serupa juga dirasakan oleh remaja di SMAK St, Yosef Tana AI. Di mana masalah yang sering muncul yaitu masalah dalam keluarga seperti kurangnya perhatian orang tua, pilih kasih, ekonomi, pola asuh orang tua 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

² Ulfa Azizah, Fitri Haryanti, dan Budi Wahyuni, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Masalah Psikososial dalam Remaja di Wilayah Bantaran Kali Code Kota Yogyakarta," *Berita Kedokteran Masyarakat* 34, no. 7 (2018): 281–90.

³ Mulyani, A. A., & Eridiana, W. (2018). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Fenomena Bunuh Diri di Gunungkidul. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(2).

⁴ 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.

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 risiko kondisi mental yang serius termasuk potensi bunuh diri.⁵ Kesehatan mental menjadi kunci penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan bunuh diri.⁶

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif Eksperimen, dengan desain 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 St. Yosef Tana AI.

Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *likert*. Dengan menggunakan dimensi-dimensi Perilaku Bunuh diri, menurut Osman et al.⁷ 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, 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 PEMBAHASAN

Perbedaan Nilai antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Perilaku Bunuh Diri Kontrol	14	69.6429	6.68646	1.78703
Eksperimen	17	53.3529	10.62392	2.57668

⁵ 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.

⁶ 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.

⁷ 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.

Dari tabel di atas, 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*.

Uji Reliabilitas

Ghozali menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari perubahan atau *konstruk*.⁸ Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau *bandal* 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.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	30

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

Uji Hipotesis

Uji t merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepaluan 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).⁹ Pada dasarnya uji t bertujuan untuk menguji suatu variabel bebas terhadap variabel terikat melalui adanya perbedaan variabel terikat pada kedua kedua kelompok sampel.

⁸ 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.

⁹ Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almalyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika & Statistika*, 4(3), 1978-1987.

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
PE RIL AK U BU NU H DIR I	3.428	.074	4.975	29	.000	16.28992	3.27437	9.59307	22.98676
			5.195	27.316	.000	16.28992	3.13572	9.85942	22.72041

Berdasarkan hasil uji t di atas 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 2 bunuh diri.

Responden pada penelitian ini terdiri dari 31 remaja di SMAK St. Yosef Tana AI yang berusia 15-20 tahun dengan jenjang pendidikan SMA/Sederajat. Remaja memiliki banyak permasalahan yang dapat menyebabkan kesehatan mental mereka terganggu, di mana cara yang mereka lakukan untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami baik dari diri sendiri (Internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal) yaitu dengan berupaya melakukan buuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan pengaruh yang signifikan, di mana variabel X mempengaruhi variabel Y. Kesehatan mental mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku bunuh diri pada remaja SMAK St. Yosef Tana AI. Berdasarkan tabel perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen, hasil menunjukan perbedaan yang signifikan, di mana pada kelompok kontrol mempunyai nilai *Mean* 69.6429, sedangkan pada kelompok eksperimen menunjukkan 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 *treatment* (perlakuan tertentu). Pada uji reliabilitas hasil menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0.929, artinya data menunjukkan 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 menunjukkan bahwa ada pengaruh antara Kesehatan Mental dan Perilaku bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian 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.¹⁰

Masalah psikologis atau kesehatan mental dapat timbul dari skala ringan hingga berat sehingga remaja tidak mampu menyelesaikan masalah dan muncul pemikiran negatif salah satunya adalah ide bunuh diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi alternatif yang sangat penting untuk menurunkan pikiran dan perilaku bunuh diri pada remaja.¹¹ Penelitian yang dilakukan peneliti di Desa Nebe memberikan hasil yang positif dan signifikan, di mana ada pengaruh antara kesehatan mental terhadap perilaku bunuh diri.

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, di mana terdapat pengaruh antara Kesehatan mental terhadap perilaku bunuh diri.

¹⁰ Wulandari, D., & Elviyany, R. (2024). Dampak Kesehatan Mental dan Lonjakan Kasus Bunuh Diri di Era Modern. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 51-60.

¹¹ 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.

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.