

Menyusuri Jalan Keluar Dari Kecenderungan Bunuh Diri Orang Muda

Josep Arianto

STFT Widya Sasana Malang

Email: Joseparianto31@gmail.com

Andreas Mariano

STFT Widya Sasana Malang

Jepli

STFT Widya Sasana Malang

Patris Hasan

STFT Widya Sasana Malang

Yustinus

STFT Widya Sasana Malang

Recieved: 5 Oktober 2024; Revised: 5 November 2024; Published: 19 Desember 2024

Abstract:

Suicide is often the way out chosen by some people. In this difficult situation, there are several factors that influence this behavior. These factors can come from family, psychological and social. Apart from that, the culture of judgment and bullying is quite high. From this statement, the discussion focused on exploring the causes of suicidal tendencies. The new findings and data from this research are awareness of religious life for young people who have suicidal tendencies. This research was conducted using qualitative methods. Therefore, the status question guiding this research is: What are the factors that lead young people to commit suicide? What is the way out to recover from suicidal behavior? Thus, this research is also equipped with literature sources that support the discussion.

Keywords: suicide; young people; hope; isolation

Abstrak:

Bunuh diri kerap kali menjadi jalan keluar yang dipilih oleh sebagian orang. Situasi sulit itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Antara faktor tersebut bisa berasal dari keluarga, psikologis dan sosial. Selain itu, budaya menghakimi dan *bullying* cukup tinggi. Dari pernyataan tersebut, pembahasan terfokus pada eksplorasi penyebab kecenderungan bunuh diri. Temuan dan data kebaruan dari penelitian ini adalah kesadaran akan hidup religius bagi kaum muda yang memiliki kecenderungan bunuh diri. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif. Oleh karena itu, pertanyaan status yang memandu penelitian ini adalah: Apa saja faktor yang menyebabkan orang muda melakukan bunuh diri? Bagaimana jalan keluar untuk sembuh dari perilaku keinginan bunuh diri? Dengan demikian penelitian ini juga dilengkapi dengan sumber literatur yang mendukung pembahasan.

Kata Kunci: bunuh diri; orang muda; harapan; isolasi

1. Pendahuluan

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) bunuh diri menembus angka 700.000 lebih orang setiap tahunnya.¹ WHO menilai bahwa risiko bunuh diri terjadi karena gangguan mental seperti depresi dan stres. Metode yang paling banyak digunakan adalah keracunan pestisida, *cutting* (memotong urat tangan), gantung diri dan loncat dari tempat tinggi.² Selanjutnya, WHO juga memberikan penjelasan bahwa bunuh diri terbanyak terdapat pada negara dengan pendapatan tinggi. Di sisi lain, WHO juga menjelaskan bahwa bunuh diri merupakan fenomena yang mengglobal. WHO kemudian menganjurkan agar para pemerintah dunia memperhatikan kesehatan masyarakat dan strategi untuk menanggulangnya.

Sementara itu, Indonesia juga memberikan data terkait bukti adanya bunuh diri. Dalam rentang waktu dari 2012—2023 telah tercatat ada sebanyak 985 kasus.³ Jika dipersentasekan berada diangka 46,63 %.⁴ Persentase ini dianggap berkembang cukup pesat. Berdasarkan hasil survei KOMPAS

¹ "Suicide," accessed April 18, 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

² "Suicide."

³ Kompas Cyber Media, "Ada 985 Kasus Bunuh Diri Remaja, Kesehatan Mental Penyebab Utama," KOMPAS.com, December 17, 2023, <https://lestari.kompas.com/read/2023/12/17/162703186/ada-985-kasus-bunuh-diri-remaja-kesehatan-mental-penyebab-utama>.

⁴ Media.

MEDIA, sebanyak 1,4 persen remaja memiliki ide bunuh diri dan 0,5 persen membuat rencana bunuh diri serta 0,2 persen telah melakukan percobaan bunuh diri.⁵ Tingginya kasus bunuh diri ini diakibatkan oleh berbagai perubahan. Perubahan tersebut paling banyak adalah gangguan mental sehingga menimbulkan rasa cemas. Di sisi lain, bunuh diri dipengaruhi oleh lingkungan yang tidak sehat.

Bunuh diri yang menyeret orang muda merupakan suatu masalah yang serius. Fenomena ini sangat mengkhawatirkan bagi khalayak ramai sehingga menimbulkan banyak spekulasi.⁶ Permasalahan yang terjadi tidak mengenal usia, tempat, pekerjaan dan latar belakang sosial. Akan tetapi, setiap tahun adanya peningkatan laporan tentang bunuh diri. Hal ini membuat berbagai pihak meneliti dengan saksama dan melihat permasalahan yang terjadi. Tentu bunuh diri menjadi permasalahan yang patut mendapatkan perhatian.⁷ Fenomena yang demikian bukan termasuk hal yang sederhana karena menyangkut tentang kehidupan. Berbagai upaya dilakukan untuk menanggulangi permasalahan tersebut.

Bunuh diri merupakan sebuah tragedi yang merenggut kehidupan dan melukai banyak orang yang ditinggalkan. Di tengah arus kehidupan yang serba cepat dan tekanan yang terus meningkat, orang muda sering kali menjadi rentan terhadap pikiran bunuh diri.⁸ Fenomena ini tidak hanya mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh generasi muda dalam menghadapi tekanan hidup, tetapi juga menyoroti kebutuhan akan pemahaman yang lebih dalam dan solusi yang efektif. Krisis bunuh diri orang muda tidak hanya melibatkan faktor-faktor individu, tetapi juga terkait erat dengan dinamika sosial, budaya, dan psikologis yang kompleks.

Berdasarkan data dan pernyataan di atas, permasalahan di atas cukup menarik untuk dibahas. Dalam pembahasan ini, judul yang diajukan adalah “Menyusuri Jalan Keluar Dari Kecenderungan Bunuh Diri Orang Muda”. Dari

⁵ Antonius Purwanto, “Menyelisik Problematika Kasus Bunuh Diri,” *kompas.id*, March 14, 2024, <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/03/14/menyelisik-problematika-kasus-bunuh-diri>.

⁶ Atriska Dewi Kurniasari and Diana Rahmasari, “Ide Bunuh Diri Pada Korban Bullying,” *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*, no. Issue Vol 7 No 03 (2020): Character: Jurnal Penelitian Psikologi (August 10, 2020): 120, <https://ejournal.unesa.ac.id>.

⁷ Deonisia Arlinta, “Sebanyak 869,10 Persen Kasus Bunuh Diri di Indonesia Tidak Terlaporkan,” *kompas.id*, February 28, 2024, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/02/28/sebanyak-86910-persen-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-tidak-terlaporkan-mayoritas-kasus-terjadi-di-pedesaan>.

⁸ Kurniasari and Rahmasari, “Ide Bunuh Diri Pada Korban Bullying.”

judul tersebut, memiliki *status questionis* sebagai pertanyaan penuntun. Pertanyaan tersebut sebagai berikut adalah: Apa saja faktor yang menyebabkan orang muda melakukan bunuh diri? Bagaimana jalan keluar untuk sembuh dari perilaku keinginan bunuh diri? Dengan demikian, tujuan akhir dari penelitian ini untuk mengetahui faktor penyebab bunuh diri, mengetahui pandangan orang muda terhadap bunuh diri dan penanganan bunuh diri untuk orang muda. Hasil dari penelitian ini kemudian memberikan pemahaman krisis kecenderungan bunuh diri, menghadirkan perspektif baru terkait kesalahan untuk bunuh diri dan upaya pencegahan yang sesuai dengan kondisi korban.

Dalam beberapa tahun terakhir, ada berbagai studi yang membahas tentang bunuh diri. Riset-riset tersebut memberikan banyak perspektif yang mudah untuk dikembangkan kembali. riset-riset tersebut sebagai berikut. *Pertama*, Nur Aulia, dkk melakukan analisis terhadap faktor risiko dan ide bunuh diri pada remaja. Dalam penulisan tersebut, peneliti menemukan beberapa faktor yang cukup penting, yaitu riwayat bunuh diri dan orientasi seksual.⁹ *Kedua*, Tience, dkk memberikan analisis tentang ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri.¹⁰ *Ketiga*, Azmul, dkk memberikan penjelasan dan penelitian tentang ide dan upaya bunuh diri yang pada mahasiswa berdasarkan teori Emile Durkheim. Dalam penelitian tersebut, pembahasan difokuskan pada studi kuantitatif.¹¹ Berdasarkan riset terdahulu, penulis menemukan data kebaruan yang belum dibahas adalah kesadaran akan hidup religius bagi kaum muda yang memiliki kecenderungan bunuh diri. Penemuan tersebut yang menjadi pembahasan untuk tulisan ini.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif dengan menggunakan model deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berkuliah di Sekolah Tinggi Pastoral IPI Malang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara dan

⁹ Nur Aulia, Yulastri Yulastri, and Heppi Sasmita, "Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan* 11, no. 4 (December 28, 2019): 307–14, <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.534>.

¹⁰ Tience Debora Valentina and Avin Fadilla Helmi, "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analysis," *Buletin Psikologi* 24, no. 2 (December 1, 2016): 123, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>.

¹¹ Azmul Fuady Idham, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu, "Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa," *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*, no. Vol 11, No 3 (2019) > Idham: 177–83, accessed March 11, 2024, <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>.

studi pustaka. Teknik analisis data yang digunakan meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan pernyataan di atas, hasil penelitian dan pembahasan dijabarkan dalam beberapa poin. Poin-poin tersebut akan diisi dengan pernyataan hasil dari wawancara dan menjawab atas *status questionis* yang telah dirumuskan. Poin-poin tersebut antara lain; *pertama*, faktor penyebab bunuh diri yang membahas tentang keinginan untuk bunuh diri. Hasil dari penelitian ini bunuh diri terjadi karena faktor lingkungan keluarga dan psikologis. *Kedua*, manusia dan kewajiban sosial. Dalam pembahasan ini akan dijelaskan bahwa bunuh diri sebagai isu kompleks yang berdampak pada aktivitas sosial manusia. Artinya, permasalahan tersebut membutuhkan dukungan dari kehidupan sosial sehingga tidak terjadi suatu penyimpangan tindakan bunuh diri. *Ketiga*, manusia dan keadaan psikologisnya. Dalam pembahasan ini akan berfokus pada perlunya dukungan atas peran untuk pengembangan diri sehingga dapat lebih optimal menghasilkan sesuatu baik itu besar atau pun kecil. *Keempat*, kesadaran akan iman dan hidup religius. Kesadaran akan hidup beriman dan religius sangat memengaruhi hidup seseorang. Sebab, hidup religius memberikan suatu pengharapan bahwa apa yang dilakukan bertentangan dengan perintah Tuhan.

Hasil Penelitian dan Pembahasan Faktor Penyebab Bunuh Diri

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya pikiran dan tindakan bunuh diri. *Pertama*, tekanan dan masalah dengan orang sekitar. Tekanan dan masalah dalam hubungan interpersonal, seperti dengan keluarga, teman, atau pasangan, dapat menjadi pemicu utama seseorang untuk bunuh diri.¹² Hal ini dapat menyebabkan perasaan terisolasi, tidak berdaya, dan putus asa, yang mendorong mereka untuk mencari jalan keluar dengan cara yang fatal. Dalam hal ini, HM mengatakan keinginannya untuk bunuh diri sebagai berikut:

“Pertama itu, tekanan dari orang sekitar, kenapa harus saya, keluarga atau orang tua, anak harus mandiri dan tidak ada timbal balik dari orang tua dan anak. Jadi komunikasi satu arah. Orang tua maunya dipahami terus. Tapi apakah pernah bertanya kepada anak. Kedua, yang rentan itu putus cinta itu aduh. Karena udah ngerasa punya saya seutuhnya. Saya merasa dunia itu tidak adil. Saya berada ditoxic relationship bahwa pacarnya ini ngegang,

¹² Dwinara Febrianti and Neli Husniawati, “Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, no. 1 (March 30, 2021): 85–94, <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>.

posesif karena si cewe ngerasa udah sayang banget dan cinta udah lebih besar dari pada benci ke dia.

Kedua, ketidakmampuan melaksanakan peran pribadi dengan baik. Kegagalan dalam memenuhi ekspektasi diri sendiri atau orang lain, seperti dalam pekerjaan, sekolah, atau hubungan sosial, dapat memicu perasaan tidak berharga, malu, dan bersalah.¹³ Hal ini dapat mendorong individu untuk bunuh diri sebagai bentuk pelarian dari rasa tidak mampu dan tekanan yang mereka rasakan. Bentuk pelarian dan alasan dari HM untuk memilih cara ini sebagai berikut:

“Saya merasa bahwa dunia ini tidak adil. Saya kurang beruntung dalam hal ini. Kadang melihat orang lain sekecil kaya, oh, dia punya keluarga family goals. Oh versinya orang tua yang bisa jadi teman. Kadang-kadang saya ada sedikit merasa putus asa melihat keadaan saya. Saya merasa sendiri seperti itu. Untuk aksi bunuh diri sih, saya pernah. Hanya karna mungkin waktu itu karena masih labil, ya namanya orang muda. Jadi saat itu saya dipaksa orang tua dan selalu di push untuk belajar, belajar, belajar. Kalau di asrama tu, kalau melihat teman-teman, mereka boleh pegang hape. Segala macam mereka bebas. Hobby saya tidak disupport.

MR juga memiliki pengalaman yang sama, sehingga memutuskan untuk memilih cara untuk bunuh diri. Berikut pernyataan darinya:

“Awalnya saya memiliki masalah keluarga dan masalah dengan teman-teman. Masalah itu dipendam sendiri karena tidak ada tempat bercerita. Kedua itu, saya itu orangnya suka sendiri. Jadi saya gak mau keluar rumah. Jadi ada keinginan untuk bunuh diri. Untuk semester II udah kepikiran dan ingin bunuh diri.

Ketiga, faktor psikologis.¹⁴ Putus asa dan kehilangan keyakinan akan masa depan dapat menjadi faktor pendorong utama bunuh diri. Individu yang merasa bahwa hidup mereka tidak memiliki arti atau tujuan dan tidak ada kemungkinan untuk menjadi lebih baik mungkin melihat bunuh diri sebagai satu-satunya jalan keluar. Rasa putus asa dan permasalahan psikologisnya itu membuat tekad untuk mengakhiri hidup bagi HM semakin kuat. Sebagai berikut pernyataannya:

¹³ Ni Kadek Diah Widiastiti Kusumayanti, Kadek Eka Swedarma, and Putu Oka Yuli Nurhesti, “Hubungan Faktor Psikologis dengan Risiko Bunuh Diri pada Remaja SMA dan SMK di Bangli dan Klungkung,” *Coping: Community of Publishing in Nursing* 8, no. 2 (August 29, 2020): 124, <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>.

¹⁴ Febrianti and Husniawati, “Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN.”

Saya sempat mikir untuk bunuh diri saja. Saya berpikir bahwa orang tua tidak sayang. Mungkin kalau aku pergi selamanya mereka tidak akan peduli. Kalau tau cutting? Apasih namanya, itulah yang garis tangan gitu. Sampe gak mampu dan mental udah ga kuat dan dikekang. Setiap malam hanya nangis. Rasanya saat awal melakukan itu diluar kesadaran bahwa dengan begitu bisa tenang dan bisa melampiaskannya. Ada sedikit rasa sakit tapi puaslah sedikit. Ini masih ada bekas nih.”

Demikian pula yang dilakukan MR saat putus harapan. Rasa tidak percaya akan keluarga menjadi faktor yang kuat untuk melakukan bunuh diri. Sebagai berikut pernyataannya:

Keluarga selalu ribut ada masalah terus. Jadi ada teman lain ceritanya di depan saya. Jadi saya tidak punya teman cerita. Jadi saya pendam. Tapi suatu saat saya keluar dari cara itu. Saya pergi ke gereja pas waktu hari minggu dan saya berdoa biar dijauhkan dari pikiran itu. saya memikirkan bagaimana jika saya mati untuk bunuh diri.”

Keempat, ketidakterbukaan pada orang lain.¹⁵ Memendam masalah dan perasaan tanpa membaginya dengan orang lain dapat memperparah kondisi mental seseorang. Ketidakmampuan untuk mencari bantuan dan dukungan dapat membuat mereka merasa semakin terjebak dan tidak ada harapan, sehingga meningkatkan risiko bunuh diri. Faktor keempat ini memiliki sifat yang berbeda dengan ketiga faktor sebelumnya. Faktor keempat ini merupakan faktor yang “memasak” ketiga faktor sebelumnya sehingga muncul ide atau pikiran untuk bunuh diri. Berikut pernyataan HM tentang hal ini:

Orang muda memandang hal ini mentalku yang kekanak-kanakan. Karena juga sudah tidak bisa keluar dari zona nyaman pacarnya yang toxic itu. banyak yang nyadar dan nggak. Kadang juga kadang karena putus asalah dengan kehidupan.”

Manusia dan Kewajiban Sosial

Bunuh diri di kalangan orang muda merupakan masalah yang memerlukan perhatian yang serius dari semua pihak terkait. Dalam era modern yang dipenuhi dengan tekanan dan tantangan, banyak orang muda yang merasa terjebak dalam perasaan putus asa dan kesepian, sehingga mendorong mereka menuju pikiran bunuh diri sebagai solusi dari masalah yang mereka

¹⁵ Annis Fitria et al., “Mengapa Seseorang Memilih Perilaku Nolep,” *Jurnal Pendidikan Transformatif* 2, no. 3 (August 8, 2023): 24–29, <https://doi.org/10.9000/jpt.v2i3.228>.

hadapi.¹⁶ Namun demikian, bunuh diri bukanlah jalan keluar yang sesungguhnya. Ada banyak faktor yang menyebabkan munculnya pikiran untuk bunuh diri. Namun hal yang pasti adalah pikiran tersebut muncul karena adanya tekanan yang menumpuk dan berlangsung lama. MR mengatakan:

“Hal yang membuat saya memiliki pikiran untuk bunuh diri adalah karena ada masalah keluarga, dimana selalu ribut. Selain itu, saya juga sempat punya teman yang baik di depan, tapi di belakang ngomongin saya. Hal ini yang membuat saya tertekan dan menutup diri. Saat menutup diri ini muncullah pikiran untuk bunuh diri.”

Sedangkan HM mengatakan:

“Untuk aksi bunuh diri sih, saya pernah. Hanya karna mungkin waktu itu karena masih labil, ya namanya orang muda. Jadi saat itu saya dipaksa orang tua dan selalu di push untuk belajar, belajar, belajar. Kalau di asrama tu, kalau melihat teman-teman, mereka boleh pegang hape. Segala macam mereka bebas. Hobby saya tidak disupport. Saya sempat mikir untuk bunuh diri saja... Satu setengah tahun ini udah nggak. Lepas dari hubungan toxic. Udah bergaul dengan teman-teman dan berinteraksi dengan dunia luar, ibadah udah mulai membaik. Untuk hal-hal seperti itu mungkin merasa ya karena mikir sayang kalau kaya gini. Kalo menyakiti diri sendiri ya udah keluarlah toxic itu tadi. Tidak ada pikiran untuk bunuh diri lagi. awalnya sulit dan nyaman dengan cara gitu. Tapi teman saya nasehatin lebih baik nangis sekali atau selamanya kamu sakit. Kebetulanannya, puji Tuhan semuanya udah lepas dan bisa berdamai dari hubungan yang toxic dan lebih positif lagilah.”

Berdasarkan pernyataan MR dan HM, bunuh diri merupakan isu kompleks yang menyentuh berbagai aspek kehidupan manusia. Di balik angka statistik yang terus meningkat, terdapat kisah-kisah pilu tentang individu yang terjebak dalam kegelapan dan merasa tidak memiliki harapan lagi. Selain itu, bunuh diri bukan sekedar tindakan impulsif.¹⁷ Bunuh diri sering kali merupakan hasil dari proses panjang yang kompleks, di mana individu merasa terbebani oleh berbagai permasalahan, seperti depresi, kecemasan, trauma, rasa sakit kronis, atau putus asa.¹⁸ Bunuh diri juga bukan tanda kelemahan,

¹⁶ Anggita Seprianasari, “Hubungan Cyberbullying Di Sosial Media Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di RW 01 Tanjung Barat Tahun 2021,” *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 1, no. 8 (August 28, 2022): 283–89, <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i8.64>.

¹⁷ Kusumasari Kartika Hima Darmayanti et al., “Level Depresi dan Dampaknya terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Pulau Sumbawa,” *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (June 16, 2022): 63–72, <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15792>.

¹⁸ Valentina and Helmi, “Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri.”

melainkan tanda bahwa individu tersebut sedang mengalami rasa sakit yang luar biasa dan membutuhkan bantuan.¹⁹

Dengan demikian, manusia adalah makhluk sosial.²⁰ Manusia sebagai makhluk sosial berarti ia tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup dan perkembangannya.²¹ Sejak lahir, manusia sudah bergantung pada orang tua untuk mendapatkan kasih sayang, makanan, dan perlindungan.²² Seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan manusia pun semakin kompleks, dan tidak dapat dipenuhi sendiri.

Ada beberapa alasan mengapa manusia disebut makhluk sosial.²³ Alasan tersebut adalah *Pertama* memiliki kebutuhan fisik dan non-fisik. Manusia membutuhkan makanan, pakaian, tempat tinggal, dan kesehatan.²⁴ Namun, manusia juga membutuhkan rasa cinta, kasih sayang, pengakuan, dan penghargaan. Kebutuhan non-fisik ini hanya dapat diperoleh melalui interaksi dengan orang lain. *Kedua*, manusia memiliki naluri untuk bersosialisasi.²⁵ Sejak kecil, manusia sudah menunjukkan naluri untuk bersosialisasi. Bayi senang bermain dengan orang tuanya, dan anak-anak senang bermain dengan teman sebaya. Naluri ini mendorong manusia untuk menjalin hubungan dengan orang lain. *Ketiga manusia* memiliki kemampuan untuk berkomunikasi.²⁶ Manusia dikaruniai kemampuan untuk berkomunikasi

¹⁹ Susana Nurtanti et al., "Characteristics, Causality, and Suicidal Behavior: A Qualitative Study of Family Members with Suicide History in Wonogiri, Indonesia," *Frontiers of Nursing* 7, no. 2 (June 1, 2020): 169–78, <https://doi.org/10.2478/fon-2020-0016>.

²⁰ Ode Yahyu Herliany Yusuf and La Ode Abdul Salam Al Amin, "Teori Perkembangan Sosial/Psikososial Erik Homberger Erikson," *STAI YPIQ Baubau* 1 (2020): 58–63.

²¹ Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif (The Science of Psychology--and Appreciative View)* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016).

²² Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: KANISIUS, 1987).

²³ Armada Riyanto, *Relasionalitas Filsafat Fondasi Interpretasi: Aku, Teks, Liyan, Fenomen* (Yogyakarta: PENERBIT KANISIUS, 2018), www.kanisiusmedia.co.id.

²⁴ Nurul Karisma et al., "Kesehatan Mental Remaja Dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia," *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3, no. 03 (January 17, 2024): 560–67, <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.

²⁵ Arman Hanafi and Muhammad Yasin, "Upaya Memperkuat Hubungan Sosial Dalam Kehidupan Bermasyarakat," *JURNAL ILMU PENDIDIKAN & SOSIAL (SINOVA)* 1, no. 2 (May 1, 2023): 51–62, <https://miftahul-ulum.or.id/ojs/index.php/jps/article/view/19>.

²⁶ Okarisma Mailani et al., "Bahasa Sebagai Alat Komunikasi Dalam Kehidupan Manusia," *Kampret Journal* 1, no. 2 (January 30, 2022): 1–10, <https://doi.org/10.35335/kampret.v1i1.8>.

dengan orang lain melalui bahasa, baik lisan maupun tulisan.²⁷ Kemampuan ini memungkinkan manusia untuk saling berbagi informasi, ide, dan perasaan.²⁸

Dengan demikian, setiap orang harus sadar bahwa ia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain.²⁹ Dengan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, manusia dapat memenuhi kebutuhan hidup, mengembangkan diri, dan merasakan kebahagiaan.³⁰ Oleh karena itu bersikap terbuka merupakan salah satu langkah terpenting yang dapat diambil. Sikap terbuka, mau bercerita dengan orang lain, akan membantu untuk mengurangi rasa terisolasi, mendapatkan dukungan, dan memperoleh bantuan yang tepat.

Manusia dan Keadaan Psikologisnya

Manusia adalah makhluk sosial yang terlahir dengan beragam peran dan tanggung jawab.³¹ Setiap individu memiliki keunikan dan potensi yang berbeda, dan dengan memainkan peran yang sesuai. Seseorang dapat berkontribusi terhadap kemajuan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat secara keseluruhan.³² Peran yang dimiliki dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, pekerjaan, komunitas, dan bahkan sebagai individu.³³ Dalam keluarga misalnya menjadi anak, orang tua, saudara, atau kakek nenek.³⁴ Di dunia kerja, bisa menjadi karyawan, pemimpin, pengusaha, atau profesional di bidang tertentu. Di komunitas, bisa menjadi anggota

²⁷ Erwan Efendi, Muhammad Ayubi, and Najwa Aulia, "Model-Model Komunikasi Linear," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (January 16, 2023): 3899–3906, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11635>.

²⁸ Dana Rabbani and Fatma Najicha, "Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kehidupan Dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia," November 10, 2023.

²⁹ Tumpuk Indrayati, "Pengaruh Belas Kasih Terhadap Perilaku Prososial Dimoderasi Oleh Kebutuhan Kognisi Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua," *Psychological Journal: Science and Practice* 3, no. 1 (June 21, 2023): 162–70, <https://doi.org/10.22219/pjssp.v3i1.24548>.

³⁰ A. Nurhayati, "Upaya Meningkatkan Karakter Anak Usia Dini Dengan Metode Bahasa Kasih," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (May 7, 2023): 1084–98, <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.376>.

³¹ Armada Riyanto, *Menjadi-Mencintai: Berfilsafat Teologis Sehari-hari* (Yogyakarta: PT KANISIUS, 2013), www.kanisiusmedia.co.id.

³² Kristan, *Pemikiran Politik Konfusius, Mencius dan Xunzi* (Sidoarjo: STUDY PARK OF CONFUCIUS, 2015), www.spocjournal.com.

³³ Mohamad Asruchin, "Konfusianisme : Sumber Peradaban Cina," International Seminar Proceeding (Jakarta: University of Al Azhar Indonesia, September 2018), china.uai.ac.id.

³⁴ Dede Nurul Qomariah, "Persepsi Masyarakat Mengenai Kesetaraan Gender dalam Keluarga," *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS* 4 (December 2019): 52–58.

organisasi sosial, aktivis, atau relawan.³⁵ Sebagai individu, bisa menjadi pelajar, seniman, atlet, atau profesi-profesi lainnya. Dalam memahami peran yang dimiliki sangatlah penting untuk menjalani hidup yang terarah dan bermakna.³⁶ Dengan mengetahui tanggung jawab dan ekspektasi yang terkait dengan setiap peran, seseorang dapat bertindak dengan lebih efektif dan berkontribusi secara optimal.

Kasus bunuh diri merupakan sebuah tragedi yang kompleks dengan berbagai faktor yang mendasarinya. Salah satu faktor yang sering diabaikan adalah ketidakmampuan atau kegagalan orang-orang di sekitar individu yang mengalami ide bunuh diri untuk menjalankan perannya dengan baik. Salah satu bagian atau kelompok yang sering perannya tidak berjalan dengan benar dan menyebabkan munculnya ide bunuh diri adalah keluarga.³⁷ Seperti yang dikatakan oleh MH:

“Untuk aksi bunuh diri sih, saya pernah. Hanya karna mungkin waktu itu karena masih labil, ya namanya orang muda. Jadi saat itu saya dipaksa orang tua dan selalu di push untuk belajar, belajar, belajar. Kalau di asrama tu, kalau melihat teman-teman, mereka boleh pegang hape. Segala macam mereka bebas. Hobby saya tidak disupport. Saya sempat mikir untuk bunuh diri saja.”

Demikan pula dengan yang dialami MR:

“Awalnya saya memiliki masalah keluarga dan masalah dengan teman-teman. Masalah itu dipendam sendiri karena tidak ada tempat bercerita. Kedua itu, saya itu orangnya penyendirikan. Jadi saya gak mau keluar rumah. Jadi ada keinginan untuk bunuh diri. Untuk semester II udah kepikiran dan ingin bunuh diri. Keluarga selalu ribut ada masalah terus. Jadi ada teman lain ceritanya di depan saya. Jadi saya tidak punya teman cerita. Jadi saya pendam.

Keluarga merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan. Keluarga merupakan tempat untuk berbagi cerita dan juga mendapatkan rasa aman.³⁸ Maka dari itu, komunikasi antar keluarga sangat diperlukan dalam

³⁵ Wulida Litaqia and Iman Permana, “Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review,” *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 6, no. 2 (May 25, 2019): 615, <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.305>.

³⁶ Udin Rosidin, Laili Rahayuwati, and Erna Herawati, “Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid -19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut,” *Indonesian Journal of Anthropology*, 2020, 9.

³⁷ Komang Ariyanto, “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak,” *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, no. 1 (April 15, 2023): 15–23, <https://doi.org/10.37329/metta.v3i1.2380>.

³⁸ Siti Amanah, Aidil Muhammad Mahendra, and Jefri Silaen, “Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (January 14, 2023): 3406–9, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11542>.

keharmonisan.³⁹ Komunikasi tidak hanya dilakukan dengan biasa seperti sapaan, tetapi perlu untuk lebih *intens* bertanya tentang tumbuh dan perkembangan individu tersebut.⁴⁰ Jika anggota keluarga tidak berkomunikasi secara terbuka dan tidak memiliki hubungan yang intim dengan individu yang mengalami ide bunuh diri, mereka mungkin tidak menyadari tanda-tanda peringatan atau tidak dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan.

Dengan demikian, langkah yang perlu diperhatikan dan dijalankan oleh setiap orang untuk mencegah ide dan tindakan bunuh diri adalah dengan melaksanakan peran dengan baik. Setiap orang harus mengetahui dan sadar dengan perannya. Kesadaran akan peran ini akan membuat orang-orang, terkhusus orang muda, dapat merasa terdukung dan terhindar dari resiko bunuh diri.

Kesadaran akan Iman dan Hidup Religius

Dalam kasus-kasus di atas, bunuh diri menjadi jalan terakhir untuk menyelesaikan masalah. Akan tetapi, cara tersebut adalah salah. Kesalahan tersebut membuat penderita menjadi perlahan sadar dengan perilaku menyimpangnya. Perlu kesadaran bahwa dia adalah pribadi yang sangat dicintai oleh teman-temannya. Oleh sebab itu, dukungan sosial dan kegiatan yang positif menjadi kunci utama dalam menanggulangi perilaku tersebut. Hal ini dinyatakan oleh HM sebagai berikut:

“Satu setengah tahun ini udah nggak. Lepas dari hubungan toxic. Udah bergaul dengan teman-teman dan berinteraksi dengan dunia luar, ibadah udah mulai membaik. Untuk hal-hal seperti itu mungkin merasa ya karena mikir sayang kalau kaya gini. Klo menyakiti diri sendiri ya udah keluarlah toxic itu tadi. Tidak ada pikiran untuk bunuh diri lagi. awalnya sulit dan nyaman dengan cara gitu. Tapi teman saya nasehatin lebih baik nangis sekali atau selamanya kamu sakit. Kebetulananya, puji Tuhan semuanya udah lepas dan bisa berdamai dari hubungan yang toxic dan lebih positif lagilah.”

Demikian pula dengan MR memiliki perasaan yang sama dan kesadaran bahwa hidup menjadi lebih sempurna dengan kegiatan religius. Berikut pernyataannya:

³⁹ Jajak Mega Prakoso, Sri Wening, and Kristriyanto Kristriyanto, “Kriteria Pemilihan Pasangan Hidup Dalam Pembentukan Keluarga Harmonis,” *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan* 3, no. 3 (October 12, 2023): 301–6, <https://doi.org/10.51878/knowledge.v3i3.2497>.

⁴⁰ Devina Dhea Pabundu and Maulana Rezi Ramadhana, “Pola Komunikasi Keluarga dengan Pembentukan Kemandirian Anak,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 4 (August 29, 2023): 4624–46, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5223>.

“Suatu saat saya keluar dan mengobrol dengan saudara kembar saya. Lalu, Saya juga pergi ke gereja pas waktu hari minggu dan saya berdoa biar dijauhkan dari pikiran itu. saya memikirkan bagaimana jika saya mati untuk bunuh diri.”

Dengan demikian, Pemulihan dari keinginan bunuh diri membutuhkan pendekatan yang holistik, termasuk dukungan sosial, refleksi diri, dan keterlibatan dalam kegiatan religius. Ketiga elemen ini saling melengkapi satu sama lain, membantu individu untuk menemukan makna, harapan, dan stabilitas emosional dalam menghadapi krisis mental. Dukungan sosial menyediakan keterhubungan dan validasi, refleksi diri membantu memahami akar masalah dan membangun kesadaran, sementara kegiatan religius menawarkan ketenangan batin dan rasa tujuan yang lebih besar. Melalui kombinasi dari pendekatan ini, seseorang dapat menemukan jalan keluar dari keputusan dan kembali ke kehidupan yang lebih seimbang dan penuh harapan.

2. Simpulan

Bunuh diri adalah masalah kompleks yang disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor-faktor tersebut seperti tekanan sosial, masalah psikologis, ketidakmampuan untuk mencari bantuan, dan perasaan putus asa dapat mendorong individu untuk bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk mengambil langkah-langkah pencegahan dengan meningkatkan kesadaran tentang masalah bunuh diri, mendorong orang untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya, dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan penuh kasih sayang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya bunuh diri adalah meningkatkan kesadaran akan peran dari masing-masing orang dan menjalankannya dengan penuh tanggung jawab.

Penelitian ini menjadi suatu informasi untuk menjelaskan bahwa bunuh diri dapat terjadi kapan saja. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena data dari WHO dan berbagai penelitian menjelaskan hal yang sama. Tekanan psikologis yang dialami oleh orang muda paling signifikan terjadi dalam keluarga. Oleh sebab itu, pemahaman akan nilai kehidupan menjadi sangat penting. Tujuan dari pemahaman ini adalah orang muda dapat menemukan jalan keluar dari krisis tersebut dan menemukan harapan yang baru.

Kepustakaan

Josep Arianto. Andreas Mariano, Jepli, Patris Hasan, Yustinus, Menyusuri Jalan Keluar Dari Kecenderungan Bunuh Diri Orang Muda

- Amanah, Siti, Aidil Muhammad Mahendra, and Jefri Silaen. "Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (January 14, 2023): 3406–9. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11542>.
- Ariyanto, Komang. "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak." *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, no. 1 (April 15, 2023): 15–23. <https://doi.org/10.37329/metta.v3i1.2380>.
- Arlinta, Deonisia. "Sebanyak 869,10 Persen Kasus Bunuh Diri di Indonesia Tidak Terlaporkan." *kompas.id*, February 28, 2024. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/02/28/sebanyak-86910-persen-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-tidak-terlaporkan-mayoritas-kasus-terjadi-di-pedesaan>.
- Asruchin, Mohamad. "Konfusianisme : Sumber Peradaban Cina." International Seminar Proceeding. Jakarta: University of Al Azhar Indonesia, September 2018. china.uai.ac.id.
- Aulia, Nur, dkk. "Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 11, no. 4 (December 28, 2019): 307–14. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.534>.
- Darmayanti, Kusumasari Kartika Hima, dkk. "Level Depresi dan Dampaknya terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Pulau Sumbawa." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (June 16, 2022): 63–72. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15792>.
- Efendi, Erwan, dkk. "Model-Model Komunikasi Linear." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (January 16, 2023): 3899–3906. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11635>.
- Febrianti, Dwinara, and Neli Husniawati. "Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, no. 1 (March 30, 2021): 85–94. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>.
- Fitria, Annis, dkk. "Mengapa Seseorang Memilih Perilaku Nolep." *Jurnal Pendidikan Transformatif* 2, no. 3 (August 8, 2023): 24–29. <https://doi.org/10.9000/jpt.v2i3.228>.
- G. Goble, Frank. *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: KANISIUS, 1987.
- Josep Arianto. *Andreas Mariano, Jepli, Patris Hasan, Yustinus, Menyusuri Jalan Keluar Dari Kecenderungan Bunuh Diri Orang Muda*

- Hanafî, Arman, and Muhammad Yasin. "Upaya Memperkuat Hubungan Sosial Dalam Kehidupan Bermasyarakat." *JURNAL ILMU PENDIDIKAN & SOSIAL (SINOVA)* 1, no. 2 (May 1, 2023): 51–62. <https://miftahul-ulum.or.id/ojs/index.php/jps/article/view/19>.
- Idham, Azmul Fuady, dkk. "Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa." *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*, no. Vol 11, No 3 (2019) > Idham: 177–83. Accessed March 11, 2024. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>.
- Indrayati, Tumpuk. "Pemharuh Belas Kasih Terhadap Perilaku Prososial Dimoderasi Oleh Kebutuhan Kognisi Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua." *Psychological Journal: Science and Practice* 3, no. 1 (June 21, 2023): 162–70. <https://doi.org/10.22219/pjps.v3i1.24548>.
- Karisma, Nurul, dkk. "Kesehatan Mental Remaja Dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3, no. 03 (January 17, 2024): 560–67. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.
- Kristan. *Pemikiran Politik Konfucius, Mencius dan Xunzi*. Sidoarjo: Study Park of Confucius, 2015. www.spocjournal.com.
- Kurniasari, Atriska Dewi, and Diana Rahmasari. "Ide Bunuh Diri Pada Korban Bullying." *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*, no. Issue Vol 7 No 03 (2020): Character: Jurnal Penelitian Psikologi (August 10, 2020). <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Kusumayanti, Ni Kadek Diah Widiastiti, dkk. "Hubungan Faktor Psikologis Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja SMA dan SMK di Bangli dan Klungkung." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 8, no. 2 (August 29, 2020): 124. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>.
- Laura A. King. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif (The Science of Psychology--and Appreciative View)*. Jakarta: Salemba Humanika, 2016.
- Litaqia, Wulida, and Iman Permana. "Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 6, no. 2 (May 25, 2019): 615. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.305>.
- Josep Arianto. *Andreas Mariano, Jepli, Patris Hasan, Yustinus, Menyusuri Jalan Keluar Dari Kecenderungan Bunuh Diri Orang Muda*

- Mailani, Okarisma, Irna Nuraeni, Sarah Agnia Syakila, and Jundi Lazuardi. "Bahasa Sebagai Alat Komunikasi Dalam Kehidupan Manusia." *Kampret Journal* 1, no. 2 (January 30, 2022): 1–10. <https://doi.org/10.35335/kampret.v1i1.8>.
- Nurhayati, A. "Upaya Meningkatkan Karakter Anak Usia Dini Dengan Metode Bahasa Kasih." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (May 7, 2023): 1084–98. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.376>.
- Nurtanti, Susana, Sri Handayani, Nita Yuniarti Ratnasari, Putri Halimu Husna, and Tantut Susanto. "Characteristics, Causality, and Suicidal Behavior: A Qualitative Study of Family Members with Suicide History in Wonogiri, Indonesia." *Frontiers of Nursing* 7, no. 2 (June 1, 2020): 169–78. <https://doi.org/10.2478/fon-2020-0016>.
- Nurul Qomariah, Dede. "Persepsi Masyarakat Mengenai Kesetaraan Gender Dalam Keluarga." *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS* 4 (December 2019): 52–58.
- Ode, Yahyu Herliany Yusuf, dkk. "Teori Perkembangan Sosial/Psikososial Erik Homberger Erikson." *STAI YPIQ Baubau* 1 (2020): 58–63.
- Pabundu, Devina Dhea, and Maulana Rezi Ramadhana. "Pola Komunikasi Keluarga dengan Pembentukan Kemandirian Anak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 4 (August 29, 2023): 4624–46. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5223>.
- Prakoso, Jajak Mega, dkk. "Kriteria Pemilihan Pasangan Hidup Dalam Pembentukan Keluarga Harmonis." *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan* 3, no. 3 (October 12, 2023): 301–6. <https://doi.org/10.51878/knowledge.v3i3.2497>.
- Purwanto, Antonius. "Menyelisik Problematika Kasus Bunuh Diri." *kompas.id*, March 14, 2024. <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/03/14/menyelisik-problematika-kasus-bunuh-diri>.
- Rabbani, Dana, and Fatma Najicha. "Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kehidupan Dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia," November 10, 2023.

Riyanto, Armada. *Menjadi-Mencintai: Berfilsafat Teologis Seharian-hari*. Yogyakarta: PT KANISIUS, 2013. www.kanisiusmedia.co.id.

———. *Relasionalitas Filsafat Fondasi Interpretasi: Aku, Teks, Liyan, Fenomen*. Yogyakarta: PENERBIT KANISIUS, 2018. www.kanisiusmedia.co.id.

Rosidin, Udin, dkk. “Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid -19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut.” *Indonesian Journal of Anthropology*, 2020, 9.

Seprianasari, Anggita. “Hubungan Cyberbullying Di Sosial Media Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di RW 01 Tanjung Barat Tahun 2021.” *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences* 1, no. 8 (August 28, 2022): 283–89. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i8.64>.

Valentina, Tience Debora, and Avin Fadilla Helmi. “Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis.” *Buletin Psikologi* 24, no. 2 (December 1, 2016): 123. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>.

Sumber Internet

Media, Kompas “Ada 985 Kasus Bunuh Diri Remaja, Kesehatan Mental Penyebab Utama.” KOMPAS.com, December 17, 2023. <https://lestari.kompas.com/read/2023/12/17/162703186/ada-985-kasus-bunuh-diri-remaja-kesehatan-mental-penyebab-utama>.

“Suicide.” Accessed April 18, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.