

## TINGKAT DEPRESI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA

Linda Mandasari<sup>1)</sup>, Duma L.Tobing<sup>2)</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

[lindamanda7995@gmail.com](mailto:lindamanda7995@gmail.com)<sup>1)</sup>; [duma.tobing@upnvj.ac.id](mailto:duma.tobing@upnvj.ac.id)<sup>2)</sup>

---

### ABSTRAK

Masa remaja mulai muncul berbagai macam masalah yang dihadapinya, salah satunya depresi. Selain itu, ditambah dengan berbagai keadaan yang membuat keadaan depresi semakin meningkat kemudian akan menimbulkan dampak depresi yang tidak teratasi yaitu ide bunuh diri. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja SMA X di Jakarta. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan "Cross Sectional". Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan cara *simple random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 247 siswa. Hasil analisis data penelitian menggunakan uji *spearman* dengan hasil p value 0,000 (p value < 0,05). Hasil uji analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA X Jakarta. Hasil penelitian ini diharapkan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan mental, cara mendeteksi risiko mengalami depresi dan dampak-dampaknya, mengontrol emosi dan konseling. Sehingga dampak dari depresi yang menyebabkan memunculkannya ide bunuh diri dapat teratasi.

Kata kunci : Depresi; Ide bunuh diri; Remaja

### ABSTRACT

Adolescence began to face many problems, one of them is depression. In addition, coupled with various circumstances that make the state of depression increase then it will cause the impact of depression that is not resolved, namely the idea of suicide. This study aims to determine the relationship between the level of depression and suicidal ideas in adolescents in East Jakarta Public High School. This study is a descriptive analytic study with the Cross Sectional approach ". The sampling technique of this study was by simple random sampling. The number of samples in this study were 247 students in 98 Jakarta Public High School. The results of the research data analysis using the spearman test with the results of p value 0,000 (p value < 0.05). The test results showed that there was a correlation between the level of depression and the idea of suicide in adolescents in East Jakarta Public High School. So from the results of this study, the educators in high school are expected to hold mental health counseling, educate the way to detect the risk of experiencing depression and its effects, controlling emotions and counseling. So that the impact of depression that causes the emergence of suicidal ideas can be overcome.

Keywords : Depression; Suicidal ideas; Adolescence

---

Alamat: Duma Lumban Tobing, Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jalan Limo Raya Kelurahan Limo Kecamatan Limo Kota Depok Kode Pos 16515

Email: [duma.tobing@upnvj.ac.id](mailto:duma.tobing@upnvj.ac.id)

No Hp: 081514046036

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Berbeda lain hal jika remaja tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga ketika remaja mengalami suatu masalah. Remaja tersebut tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya, saat seperti ini lah yang mampu menimbulkan perasaan tidak berdaya, tidak berguna, merasa putus asa karena tidak mampu untuk menyelesaikan suatu masalah. Sehingga remaja tersebut menimbulkan pemikiran-pemikiran yang negatif atau tidak baik dan jika pemikiran itu berkelanjutan remaja tersebut akan mengalami depresi.

Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan rasa sedih terus-menerus yang berkepanjangan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosialnya Pieter dan Namora (2012). Kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7%) menurut WHO (2017). Di Indonesia sendiri angka kejadian depresi pada umur  $\geq 15$  tahun berdasarkan hasil RISKESDA 2018, menunjukkan bahwa (6,1%) yang mengalami depresi, dengan kejadian lebih tinggi terjadi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar (12,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Gejala-gejala dari depresi pada remaja sering ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, tertekan, takut, tidak bersemangat, sedih, konflik dengan teman, dan konflik dengan keluarga (Rahmayanti dan Rahmawati, 2018). Selain itu perilaku remaja yang mengalami depresi juga berubah, jika sebelumnya remaja senang bermain dengan teman-temannya namun sekarang remaja lebih suka menyendiri atau tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan (Haryanto, Hartati dan Siti, 2015). Maka dari itu para orang tua harus lebih perhatian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, karena dampak dari depresi pada remaja itu seperti mudah putus asa, harga diri rendah, isolasi sosial dan jika depresi ini tidak ditangani dengan tepat serta berkelanjutan akan menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif salah satunya ide bunuh diri.

Ide bunuh diri merupakan suatu rencana dengan tujuan untuk melakukan mengakhiri hidupnya sendiri dengan segera. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemikiran ide bunuh diri yaitu kehilangan cinta, pengaruh lingkungan, perasaan tidak berdaya, masalah akademis, dan masalah keluarga seperti perceraian dan meninggal Davison, dkk.(2006) dalam Pramana dan Puspitadei (2014). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Global berbasis sekolah (2015) mengatakan bahwa 18,6% remaja di DKI Jakarta mempunyai keinginan bunuh diri, dengan remaja yang mengalami gangguan emosional sebesar 35% mempunyai ide bunuh diri dan remaja normal 14% mempunyai ide bunuh diri (Kemenkes RI, 2015).

Hasil studi pendahuluan didapatkan 2 dari 10 siswa yang memiliki ide bunuh diri yang disebabkan oleh tekanan dari orang tua yang terlalu banyak keinginan serta membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dia merasa tidak percaya diri, tertekan dan tidak berguna. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) tentang *suicide ideation* pada remaja di Kota Semarang, menyatakan bahwa menunjukkan sebesar 147 responden dari 442 responden memiliki atau pernah mengalami *suicide ideation*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *suicide ideation* pada remaja, seperti: masalah keluarga, percintaan, tekanan psikologis, masalah yang dihadapi, kurang perhatian, masalah di sekolah, pertemanan, harga diri rendah, tekanan sosial dan ekonomi, bosan hidup, putus asa, kesehatan, kematian seseorang, takut masa depan, dan kegagalan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMAN X di Jakarta, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 247 responden dari 648 responden. Teknik analisis yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan uji *Spearman*.

Dalam penelitian ini, alat ukur tingkat depresi dengan menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) yang di kembangkan oleh Aaron T.Beck dengan jumlah pernyataan sebanyak 21 pernyataan. Alat ukur ide bunuh diri dengan menggunakan *Modified Scale for Suicide Ideation* (MSSI) yang di kembangkan oleh Ivan W. Miller, dkk. Dengan jumlah pertanyaan sebanyak 18 pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMA X Jakarta (n = 247)**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	96	38,9%
Perempuan	151	61,1%
Total	247	100%

Pada tabel 1 dapat dilihat di atas hasil analisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di SMA Negeri X Jakarta menunjukkan bahwa responden laki-laki sebanyak 96 responden (38,9%) dan perempuan sebanyak 151 responden (61,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) di Semarang menjelaskan bahwa responden jenis kelamin perempuan lebih mendominasi yaitu 267 responden (60,41 %) dari 442 responden remaja. Hasil penelitian Aulia (2016) di Rengat didapatkan hasil kelompok jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebesar 218 responden (59,7%). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti dan Rahmawati (2018) menjelaskan karakteristik remaja sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 56,2%. Maka dari beberapa hasil penjelasan dari penelitian terkait karakteristik responden perempuan lebih mendominasi daripada laki-laki. Pada masa remaja adalah masa peralihan, sehingga mulai terjadi perubahan baik fisik, biologis dan salah satunya juga psikologis. Perubahan psikologis pada perempuan lebih sensitif di banding laki-laki, karena perempuan akan memikirkan segala apa yang dilakukan, berbeda dengan laki-laki yang tidak terlalu memikirkan segalanya sehingga membuat perempuan lebih mendominasi daripada laki-laki.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Di SMA X Jakarta (n = 247)**

Karakteristik	Mean	Median	SD	Min-Max
Umur	16,34	16	0,707	15-18

Pada tabel 2 dapat dilihat di atas hasil analisis karakteristik responden berdasarkan umur pada remaja di SMA X Jakarta dengan 247 responden. Menunjukkan hasil bahwa rata-rata responden berumur 16,34 tahun. Dengan umur termuda 15 tahun dan umur tertua 18 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) menjelaskan usia responden lebih mendominasi pada remaja tengah yaitu sebanyak 155 responden (35,07%). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Danisati (2018) yang menjelaskan bahwa jumlah responden pada remaja tengah 15 tahun) sebanyak 20 responden (20%) dari 45 responden. Maka hasil penelitian ini menjelaskan bahwa responden pada remaja tengah (14-16 tahun) lebih mendominasi daripada remaja akhir. Karena pada masa remaja tengah ini sudah mulai merasa ingin bebas serta mencari identitas dirinya sendiri. Selain itu juga terjadi perubahan psikologis seperti perubahan emosi atau tingkah laku dan juga sering mengalami konflik.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMA X Jakarta (n =247)**

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Tingkat Depresi	13,97	12	8,664	0-49

Pada tabel 3 dapat dilihat di atas hasil analisis karakteristik responden berdasarkan tingkat depresi pada remaja di SMA X Jakarta dari 247 responden menunjukkan bahwa rata-rata tingkat depresi sebesar 13,97. Dengan hasil terendah sebesar 0 dan hasil tertinggi sebesar 49. Hasil rata-rata tingkat depresi menunjukkan sebesar 13,97 maka tingkat depresi yang dialami responden pada penelitian ini berada pada tingkat gangguan suasana hati ringan, yang menunjukkan terjadi gejala perubahansan suasana hati yang hanya sedih, cemas namun masih dalam wajar dan normal atau tidak berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2015) bahwa responden lebih banyak yang mengalami depresi sebanyak 28 responden (60,9%) dan yang tidak mengalami depresi sebanyak 18 responden (39,1%). Namun, hasil penelitian yang dilakukan Rahmayanti dan Rahmawati (2018) menunjukkan bahwa 65,9 % dari 176 responden remaja tidak mengalami depresi, hal tersebut kemungkinan karena remaja masih merasa memiliki masa depan yang lebih baik serta merasa hidupnya lebih berharga.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di SMA X Jakarta (n = 247)**

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Ide Bunuh Diri	3,78	0	7,977	0-48

Pada tabel 4 dapat dilihat di atas hasil analisis karakteristik responden berdasarkan ide bunuh diri pada remaja di SMA X Jakarta menunjukkan bahwa rata-rata ide bunuh diri pada remaja sebesar 3,78. Dengan hasil terendah sebesar 0 dan hasil tertinggi sebesar 48. Dari data di atas, hasil rata-rata yang menunjukkan bahwa responden menunjukkan 3,78 yang berarti termasuk dalam ide bunuh diri ringan dengan tanda dan gejala yang di rasakan yaitu pemikiran yang masih pasif dan dalam jangka waktu yang jarang muncul. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) menunjukkan hasil bahwa 309 responden (69,91%) dari 442 responden tidak memiliki ide bunuh diri. Namun lain halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2016) di Rengat menunjukkan hasil remaja yang memiliki ide bunuh diri lebih banyak yaitu 242 responden (66,3%) dari 365 responden.

**Tabel 5. Hubungan Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di SMA X Jakarta (n=247)**

Variabel	Correlation Coefficient	P value (<0,05)
Depresi dengan Ide Bunuh Diri	0,410	0,000

Pada tabel 10 dapat dilihat di atas, bahwa hasil dari depresi dengan ide bunuh diri memperoleh nilai sebesar 0,000 ( $p$  value < 0,05) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan depresi dengan ide bunuh diri pada remaja yang signifikan. Hasil nilai correlation coefficient didapatkan sebesar 0,410 menunjukkan bahwa hubungan depresi dengan ide bunuh diri cukup dan bernilai positif.

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana pada masa ini remaja mulai terjadi banyak perubahan-perubahan. Remaja harus bisa berusaha untuk beradaptasi dengan perubahan, tetapi tidak semua remaja mampu untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Jika remaja tersebut tidak berhasil beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, sehingga remaja tersebut menimbulkan rasa tidak percaya diri, merasa kecewa, merasa gagal ataupun merasa tertekan karena tidak mampu untuk mengatasi suatu masalah yang terjadi pada dirinya. Jika hal ini terjadi secara terus menerus dan remaja terus menyalahkan dirinya sendiri, sehingga memicu terjadinya depresi. Depresi ini dipengaruhi jenis kelamin dan umur.

Depresi ini lebih sering terjadi pada jenis kelamin perempuan karena jika terjadi suatu masalah perempuan lebih memikirkannya sehingga menjadi beban sendiri berbeda dengan laki-laki yang lebih tidak memikirkan suatu masalah. Selain itu juga umur mempengaruhi depresi, biasanya terjadi pada umur remaja tengah karena saat umur tersebut remaja dalam kondisi tidak stabil sehingga terkadang emosi yang di munculkan tidak sesuai. Sehingga depresi tersebut dapat memicu munculnya gejala mudah putus asa, tidak percaya diri, merasa tertekan, dan memikirkan hal-hal yang tidak baik. Sehingga membuat remaja tersebut merasa harga dirinya rendah karena tidak mampu menyelesaikan masalah, mengisolasi diri dari lingkungan, serta memicu munculnya pemikiran-pemikiran negatif salah satunya pemikiran mengakhiri hidup atau ide bunuh diri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramana dan Puspitadewi (2014), tingkat depresi dengan ide bunuh diri memiliki arah hubungan yang positif atau memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi yang dialami oleh remaja akan berpengaruh tinggi pula pada terjadinya ide bunuh diri. Faktor penyebab depresi yang memicu terjadinya ide bunuh diri pada remaja adalah pemikiran negatif atau tidak baik terhadap dirinya sendiri, merasa putus asa dan jika perasaan psikologis ini terus berkelanjutan dapat memicu remaja tersebut memiliki pemikiran bunuh diri.

Kemudian hasil dari penelitian Aulia (2016) memperlihatkan bahwa ada hubungan depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. Pemicu dari masalah ini biasanya karena suatu masalah yang tidak terselesaikan, merasa terbebani, kemudian menyebabkan stress. Jika stress tersebut berkelanjutan sehingga menimbulkan gejala depresi yang cukup berat akan memicu pemikiran ide bunuh diri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terkait dengan hubungan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA X Jakarta, yang dilakukan pada 247 responden maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA X Jakarta

## SARAN

Remaja diharapkan mampu memahami dirinya sendiri untuk memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi. Sehingga remaja tersebut mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, agar remaja terhindar dari perilaku yang tidak baik atau memikirkan untuk mengakhiri hidup.

Selain itu juga guru atau orang tua remaja lebih mampu untuk memperhatikan dan memberikan bantuan pada remaja dalam mengontrol emosi atau kondisi mental remaja tersebut secara mandiri. Serta mampu memberikan pembelajaran konseling bagi remaja di sekolah dalam mengatasi emosi serta orang tua mampu memberikan motivasi pada remaja dan membina hubungan yang baik dengan orang lain.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu untuk menggali lebih dalam lagi terkait faktor-faktor ide bunuh diri pada remaja atau dapat menggali informasi terkait dengan variabel atau karakteristik lainnya. Dengan adanya variasi lain, dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidangkeperawatan jiwa, khususnya pada remaja. Serta mampu menyesuaikan jadwal pelaksanaan penelitian dengan jadwal akademik jika melakukan penelitian di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, M, Miller, AB, McCauley, E, Stoep, AV 2016, 'Suicidal ideation in early to middle adolescence: sex-specific trajectories and predictors', *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol.57, no.5, hlm. 645–653.
- Beck, A. T., Steer, R. A., dan Brown, G. K. (1996). *BDI-II, Beck Depression Inventory: Manual* (2th.ed.). Boston: Harcour, Brace, And Company
- Dilillo, D, Mauri, S, Mantegazza, C, Fabiano, V, Mameli, C, Zuccotti, GV 2015, 'Suicide in pediatrics: Epidemiology, risk factors, warning signs and the role of the pediatrician in detecting them', *Italian Journal of Pediatrics*, hlm. 1–8.

- IW, M., WH, N., SB, B., & MG, D. (1986). The modified scale for suicidal ideation: Reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 724-725. Retrieved from <http://ezproxy.deakin.edu.au/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cinref&AN=JCCP.ED.GBD.MILLER.MSSIRV&site=ehost-live>
- Kemenkes RI. *Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia 2015*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. *Laporan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) Indonesia 2018*. Jakarta : badan penelitian dan pengembangan kesehatan dasar
- Pieter Herri Z & Namora Lumongga L. 2012. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Pramana, R. D., Psikologi, P. S., Wayan, N., Puspitadewi, S., & Psikologi, P. S. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri Hubungan antara Kecerdasan Emosi Dan Tingkat Depresi, 1-6.
- Rahmayanti, Y.E, & Rahmawati, E. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*. 3(2): 47-57
- Undarwati, J & Pratiwi, T. F. (2014). Suicide Ideation Pada Remaja di Kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(1), 24-34. <http://doi.org/ISSN:2252-6358>.
- World Health Organization. (2017). *Depression And Other Common Mental Disorders*. Global health estimate