



## Article

# Hubungan Mekanisme Koping Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja

I Dewa Ayu Noviari Eka Putri<sup>ID<sup>1</sup></sup>, Ni Ketut Ayu Mirayanti<sup>ID<sup>1</sup></sup>, Ni Made Nopita Wati<sup>ID<sup>1</sup></sup>, Anak Agung Sri Sanjiwani<sup>ID<sup>1</sup></sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali Denpasar

## Informasi Artikel

### Riwayat Artikel:

- Submit 4 Desember 2025
- Diterima 10 Desember 2025
- Diterbitkan 30 Desember 2025

### Kata kunci:

Ide Bunuh Diri; Mekanisme Koping; Remaja; Kesehatan Mental; Sekolah Menengah Atas

## Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat perubahan emosi, tuntutan sosial, dan faktor lingkungan. Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan tersebut dapat memengaruhi mekanisme koping yang digunakan sehingga berpotensi memunculkan ide bunuh diri. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan hubungan antara mekanisme koping dan ide bunuh diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kintamani. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian terdiri atas 273 remaja berusia 14-18 tahun yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi The Brief Cope Inventory untuk menilai mekanisme koping dan Adult Suicidal Ideation Questionnaire untuk menilai ide bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dan sebagian besar tidak memiliki ide bunuh diri. Secara umum terdapat kecenderungan bahwa remaja dengan mekanisme koping yang lebih adaptif memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan mekanisme koping yang kurang adaptif. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan mekanisme koping adaptif pada remaja melalui dukungan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan guna mencegah munculnya ide bunuh diri.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (10-19 tahun) yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat (Putri & Tobing, 2020; World Health Organization, 2025). Pada fase *storm and stress* ini, remaja berusaha menemukan jati diri dan sering menghadapi berbagai tekanan emosional (Sallim et al 2025). Remaja yang sehat tidak hanya memiliki kondisi fisik yang baik tetapi juga keseimbangan mental dan

emosional, namun banyak remaja mengabaikan kesehatannya, termasuk masalah fisik seperti anemia dan obesitas serta gangguan mental seperti stres dan depresi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Gangguan mental yang tidak ditangani dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri hingga munculnya ide bunuh diri, yaitu pikiran atau keinginan sadar untuk mengakhiri hidup (Avelina & Baba, 2025).

### Corresponding author:

I Dewa Ayu Noviari Eka Putri

Email: [noviari2903@gmail.com](mailto:noviari2903@gmail.com)

Ners Muda, Vol 6 No 3, Desember 2025

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v6i3.20018>

Berdasarkan data dari WHO (2021), secara global sekitar 727.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya dan menjadi penyebab kematian ketiga tertinggi pada kelompok usia 15–29 tahun. Kasus bunuh diri, sebagian besar terjadi di negara berpenghasilan menengah ke bawah sekitar 73% dan sekitar 20% disebabkan oleh keracunan pestisida. Angka bunuh diri di Indonesia mengalami peningkatan hingga 60% dalam lima tahun terakhir, dengan 640 kasus pada 2020 dan melonjak menjadi 1.445 kasus pada Oktober 2024 (Nasional Pusat Informasi Kriminal, 2024). Provinsi Bali menempati peringkat ketiga nasional dengan total 638 kasus sejak 2016, dan peningkatan signifikan terjadi di Kabupaten Bangli, dari 12 kasus pada 2023 menjadi 20 kasus pada 2024 (Pusiknas, 2024; Denpost.id, 2024). Kecamatan Kintamani menjadi wilayah dengan jumlah kasus terbanyak, termasuk di kalangan remaja berusia 11–19 tahun. Kondisi geografis yang terpencil serta terbatasnya akses layanan kesehatan jiwa menjadikan remaja di wilayah ini lebih rentan terhadap stres dan ide bunuh diri (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangli, 2025).

Bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental yang berdampak besar bagi individu, keluarga dan masyarakat karena menimbulkan trauma emosional mendalam serta penurunan kesejahteraan mental (Kemenkes RI, 2024). WHO menegaskan bahwa bunuh diri termasuk isu kesehatan global serius dan meluncurkan program *LIVE LIFE* untuk pencegahannya (WHO, 2025). Upaya pencegahan bunuh diri di Indonesia juga dilakukan melalui edukasi dan seminar kesehatan jiwa bagi remaja oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2024). Penyebab bunuh diri sangat beragam, meliputi rendahnya dukungan sosial, masalah keluarga, penyalahgunaan zat, kekerasan, serta mekanisme koping yang buruk (Putri & Tobing, 2020; Avelina & Baba, 2025). Mekanisme koping berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Koping adaptif

membantu mengelola stres secara sehat, sedangkan koping maladaptif meningkatkan risiko depresi, rasa putus asa, dan ide bunuh diri (Firmawati et al., 2025; Putri & Satwika, 2024). Remaja dengan mekanisme koping yang baik cenderung mampu mengelola emosi, berpikir positif, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan, sehingga risiko munculnya ide bunuh diri dapat diminimalkan (Sholekhah et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020) dengan judul “Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja”, mengatakan meningkatkan resiliensi atau kesehatan mental dapat menjadi salah satu upaya penting untuk mencegah dan mengurangi ide bunuh diri pada remaja. Penelitian lain juga dilakukan oleh Firmawati et al (2025) dengan judul “ Hubungan Mekanisme Koping Individu Dengan Kejadian Resiko Bunuh Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Limboto” dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara mekanisme koping dengan ide bunuh diri pada remaja dimana semakin baik mekanisme koping remaja semakin rendah tingkat resiko bunuh diri yang dialami remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Oktaviana (2024) dengan judul “Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja di SMK Muhammadiyah Kartasura”, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja.

Penelitian lainnya terkait mekanisme koping dilakukan oleh Prameswari (2025) dengan judul “Analisis Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bunga & Komara (2021) dengan judul “Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor” menunjukkan



bahwa responden pada penelitian ini memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 137 remaja (48,1%), dan sebanyak 148 remaja (51,9%) memiliki mekanisme koping adaptif. Berdasarkan fenomena dan temuan penelitian terdahulu, mekanisme koping yang adaptif diketahui berperan penting dalam membantu individu mengambil keputusan secara rasional pada saat mengalami tekanan, sehingga dapat mencegah tindakan impulsif yang berpotensi menimbulkan konsekuensi fatal seperti munculnya ide bunuh diri. Hal ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya kasus bunuh diri dalam beberapa tahun terakhir. Selain itu, hingga saat ini belum terdapat penelitian di wilayah Kintamani yang melibatkan populasi besar, yaitu sebanyak 273 responden, sehingga penelitian mengenai “Hubungan Mekanisme Koping dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja” menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran empiris yang lebih komprehensif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kintamani. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi mekanisme koping, ide bunuh diri serta hubungan mekanisme koping dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kintamani.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analitik korelasional, pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 854 orang dan total sampel yaitu 273 responden. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *The Brief Cope Inventory* untuk mekanisme koping sebanyak 28 item dan kuesioner *Adult Suicidal Ideation Questionnaire* untuk skala ide bunuh diri sebanyak 23 item, yang

dibagikan langsung kepada responden melalui grup chat *WhatsApp* berupa *link google form*. Kedua kuesioner yang digunakan sudah teruji validitas dengan nilai *t-value* lebih besar dari 1.96 dan untuk uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* untuk kuesioner mekanisme koping diperoleh koefisien sebesar 0,881 dan dinyatakan reliabel, sedangkan untuk kuesioner ide bunuh diri diperoleh koefisien sebesar 0,99 dan dinyatakan reliabel. Pengolahan data dilakukan dengan *coding* data-data yang didapatkan lalu kemudian dimasukkan ke dalam master tabel. Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Spearman's Rho*, penelitian ini juga telah mendapatkan ijin etik dengan No: 650/E1.STIKESWIK/EC/IX/2025.

## HASIL

Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin ada pada remaja perempuan sebanyak 164 responden (60,1%), berada di rentang usia 14 – 16 tahun sebanyak 159 responden (56,4%) dan berada ditingkatan kelas sepuluh sebanyak 101 responden (37,0%).

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa responden paling banyak berada dalam kategori adaptif yaitu sebanyak 253 responden (92,7%).

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa responden paling banyak berada dalam kategori tidak memiliki ide bunuh diri yaitu sebanyak 254 responden (93,0%).

Berdasarkan hasil analisis data diatas antara mekanisme koping dengan ide bunuh diri pada remaja, diperoleh bahwa dari 273 responden, sebagian besar responden remaja memiliki mekanisme koping adaptif dan tidak memiliki ide bunuh diri sebanyak 236 responden (86,4%). Hasil uji korelasi dari kedua variabel diperoleh nilai signifikansi *p-value* = 0,035 dan nilai *r*



= -0,128, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berarah negatif lemah antara mekanisme koping dan ide bunuh diri pada remaja.

Tabel 1.  
Distribusi Karakteristik Responden, Mekanisme Koping, dan Ide Bunuh Diri

No.	Indikator	f	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki - Laki	109	39,9
	Perempuan	164	60,1
2	Usia		
	14 - 16 tahun	159	56,4
	17 - 21 tahun	119	43,6
3	Kelas		
	10	101	37,0
	11	72	26,4
	12	100	36,6
4	Mekanisme Koping		
	Adaptif	253	92,7
	Maladaptif	20	7,3
5	Ide Bunuh Diri		
	Tidak Memiliki Ide Bunuh Diri	254	93,0
	Memiliki Ide Bunuh Diri Rendah	13	4,8
	Memiliki Ide Bunuh Diri Sedang	3	1,1
	Memiliki Ide Bunuh Diri Tinggi	3	1,1
Total			

Tabel 2.  
Hubungan Mekanisme Koping dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja

Ide Bunuh Diri Pada Remaja												
Mekanisme Koping Pada Remaja	Tidak Memiliki Ide Bunuh Diri		Memiliki Ide Bunuh Diri Rendah		Memiliki Ide Bunuh Diri Sedang		Memiliki Ide Bunuh Diri Tinggi		Total		<i>r</i>	<i>p-value</i>
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Adaptif	236	86,4	12	4,4	3	1,1	2	0,7	253	92.7	-0,128	0,035
Maladaptif	18	6,6	1	0,4	0	0,0	1	0,4	20	7,3		
Total	254	93,0	13	4,8	3	1,1	3	1,1	273	100		

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Kelas

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu 164 orang (60,1%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Firmawati et al (2025), yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari solusi ketika menghadapi masalah. Penelitian Bunga & Komara (2021) juga menegaskan bahwa

remaja perempuan lebih mudah menceritakan pengalaman emosionalnya, sementara Gómez-Tabares & Restrepo (2025) menemukan bahwa perempuan lebih sering melaporkan distress emosional serta kecenderungan menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif dibanding laki-laki. Dari aspek usia, sebagian besar responden berada pada rentang 14–16 tahun (56,4%), yaitu fase remaja pertengahan yang ditandai dengan perkembangan identitas diri, perubahan emosi, dan peningkatan kerentanan terhadap stres (Bunga & Komara, 2021).



Pada tahap ini, remaja mulai menggunakan koping aktif meskipun regulasi emosinya belum sepenuhnya matang, sebagaimana dijelaskan oleh Rosand & Klomsten (2024).

Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa siswa kelas X merupakan kelompok terbesar, yaitu 101 responden (37,0%), disusul kelas XII sebanyak 100 responden (36,6%) dan kelas XI sebanyak 72 responden (26,4%). Temuan ini sejalan dengan Prameswari (2025) yang menjelaskan bahwa setiap tingkat pendidikan mencerminkan dinamika psikologis yang berbeda. Siswa kelas X berada pada masa adaptasi awal ke lingkungan SMA, sedangkan kelas XI dan XII menghadapi peningkatan tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola stres. Penelitian Jiang (2024) serta Muarifah & Oktaviani (2025) juga menegaskan bahwa tekanan akademik dan relasi sebaya berperan penting dalam pembentukan strategi koping, sehingga setiap tingkat kelas memiliki kebutuhan psikologis yang berbeda dalam mengembangkan mekanisme koping yang adaptif.

### Mekanisme Koping pada Remaja di SMA Negeri 1 Kintamani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping adaptif, yaitu sebanyak 253 responden (92,7%), sementara hanya 20 responden (7,3%) yang menggunakan mekanisme koping maladaptif. Proporsi yang sangat dominan pada kategori adaptif ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja telah mampu memilih strategi koping yang konstruktif ketika menghadapi tekanan atau masalah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Firmawati et al (2025), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman sebaya merupakan salah satu faktor penting yang mendorong remaja untuk menggunakan mekanisme

koping adaptif. Dukungan tersebut memberi rasa aman, meningkatkan penghargaan diri, serta memungkinkan remaja untuk tidak terjebak dalam pemikiran negatif berkepanjangan.

Hasil ini juga diperkuat oleh teori Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa mekanisme koping adaptif, baik yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) maupun yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) akan dapat membantu individu menilai kondisi secara lebih rasional, menemukan solusi, dan menurunkan intensitas stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan mekanisme koping adaptif, selaras dengan temuan Bunga & Komara (2021), yang menjelaskan bahwa remaja dengan koping adaptif cenderung mengatasi masalah dengan berdiskusi dengan orang dipercaya, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas positif. Penelitian Rifa'i et al (2024) serta Pedrero et al (2022), juga menegaskan bahwa strategi koping adaptif termasuk mencari bantuan dan dukungan sosial dapat menurunkan risiko perilaku menyakiti diri dan menjadi faktor protektif terhadap bunuh diri.

Sebaliknya, sebanyak 20 responden (7,3%) memiliki mekanisme koping maladaptif. Hasil ini konsisten dengan Setiawaty & Yuliana (2021), yang menyebutkan bahwa koping maladaptif meningkatkan risiko tekanan emosional dan ide bunuh diri, terutama pada remaja dengan dukungan sosial rendah. Penelitian lain oleh Alumdalu et al (2024), Xu et al (2023) dan He et al (2025), juga menunjukkan bahwa trauma masa kecil, kualitas tidur buruk, rendahnya resiliensi, serta defisit kemampuan pemecahan masalah berkaitan erat dengan penggunaan koping maladaptif dan peningkatan ide bunuh diri.

Peneliti menyimpulkan bahwa tingginya proporsi remaja dengan mekanisme koping adaptif mencerminkan kemampuan mereka



dalam mengelola stres secara lebih efektif. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang suportif, peran aktif guru Bimbingan Konseling, serta kualitas hubungan sebaya yang positif. Remaja yang memiliki keterbukaan untuk mencari bantuan dan menerima dukungan sosial cenderung mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dan konstruktif. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping maladaptif seperti menarik diri, menyalahkan diri sendiri, atau menghindari masalah dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan emosional, terutama pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan regulasi emosi dan pembentukan kepercayaan diri. Temuan ini menegaskan perlunya penguatan program sekolah yang dapat mempertahankan dan mengembangkan mekanisme koping adaptif, misalnya melalui layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta intervensi psikososial lainnya yang berorientasi pada peningkatan ketahanan emosional remaja.

### Ide Bunuh Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Kintamani

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 273 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 254 responden (93,0%) tidak memiliki ide bunuh diri, sebanyak 13 responden (4,8%) memiliki ide bunuh diri rendah, 3 responden (1,1%) memiliki ide bunuh diri sedang dan sebanyak 3 responden (1,1%) memiliki ide bunuh diri tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Joiner (2005), dalam *Interpersonal Theory of Suicide* yang menyebutkan bahwa ide bunuh diri umumnya muncul akibat perasaan terasing (*thwarted belongingness*) dan perasaan menjadi beban bagi orang lain (*perceived burdensomeness*). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Puspita (2020), yang menjelaskan bahwa remaja dengan mekanisme koping adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan berpikir positif, cenderung memiliki risiko ide

bunuh diri yang rendah. Penelitian lain oleh Wicaksana et al (2024) juga menunjukkan bahwa semakin baik mekanisme koping yang digunakan remaja, semakin rendah pula risiko munculnya ide bunuh diri, karena mereka lebih mampu menyalurkan tekanan emosional secara konstruktif. Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian Huang et al (2024), yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial yang baik berperan penting dalam mencegah munculnya ide bunuh diri pada remaja, selain itu penelitian Zhao & Wang, (2023) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekolah dan rasa harga diri yang tinggi dapat menurunkan risiko ide bunuh diri, terutama pada remaja yang mengalami tekanan emosional atau pola asuh keras.

Hasil lain dalam penelitian ini juga menunjukan sebagian kecil responden remaja memiliki ide bunuh diri sedang hingga tinggi. Hasil penelitian oleh Liu et al., (2024) dapat memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa remaja yang memiliki koping buruk, seperti pelarian melalui penggunaan internet berlebihan, cenderung memiliki ide bunuh diri yang lebih tinggi akibat gangguan tidur dan stres kronis.

Peneliti berasumsi tingginya proporsi siswa tanpa ide bunuh diri menjadi bukti bahwa sebagian besar remaja memiliki daya tahan psikologis yang kuat. Lingkungan sekolah yang kondusif, hubungan harmonis antar siswa, serta peran guru bimbingan konseling dan kegiatan pembinaan karakter diyakini turut berperan sebagai faktor protektif dalam menekan risiko munculnya ide bunuh diri, namun keberadaan 7% responden yang masih memiliki ide bunuh diri perlu mendapatkan perhatian khusus. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat sebagian remaja yang belum memiliki mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis, oleh karena itu diperlukan langkah-langkah strategis sebagai upaya pencegahan dan penanganan dini, seperti pelaksanaan



skrining rutin kesehatan mental di sekolah, sistem rujukan yang jelas bagi siswa dengan risiko tinggi, serta pengembangan program kesehatan mental yang komprehensif. Program tersebut dapat mencakup konseling individu, edukasi manajemen stres, peningkatan literasi kesehatan mental, serta penguatan dukungan sosial melalui kerja sama antara guru Bimbingan Konseling, wali kelas, dan orang tua. Implementasi intervensi tersebut diharapkan mampu memperkuat mekanisme koping remaja dan menurunkan risiko munculnya ide bunuh diri.

### Hubungan Mekanisme Koping dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Kintamani

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh tingkat koefisien korelasi antara mekanisme koping dengan ide bunuh diri sebesar  $p\text{-value} = 0,035$  dimana nilai signifikansi  $0,035 < 0,05$  dengan nilai  $r = -0,128$ . Arah hubungan dalam penelitian ini adalah negatif lemah, nilai  $r$  negatif (-) menunjukkan arah hubungan yang berlawanan (berbanding terbalik) antara kedua variable, yang berarti semakin adaptif mekanisme koping remaja, maka ide bunuh diri cenderung semakin rendah, sebaliknya, semakin maladaptif mekanisme koping yang digunakan, maka kecenderungan ide bunuh diri meningkat. Hasil nilai  $r$  dalam penelitian ini yaitu  $-0,128$  yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut lemah, karena nilai  $r$  berada di rentang  $0,00 - 0,199$ , yang menurut kategori Sugiyono (2019) termasuk hubungan sangat rendah atau lemah. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berarah negative lemah antara mekanisme koping dengan ide bunuh diri pada remaja.

Hubungan yang lemah namun signifikan ini menggambarkan bahwa mekanisme koping memang berperan dalam menekan munculnya ide bunuh diri, namun

mekanisme koping bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi munculnya ide bunuh diri, sama halnya dengan beberapa responden yang memiliki mekanisme koping adaptif juga dapat memiliki ide bunuh diri karena ide bunuh diri tidak hanya dipengaruhi oleh mekanisme koping, karena menurut Vitoasmara et al (2024), ada berbagai aspek lain selain mekanisme koping yang dapat mempengaruhi munculnya ide bunuh diri pada remaja, seperti faktor biologis, faktor genetik dan gangguan kesehatan mental atau gangguan stres pascatrauma. Vitoasmara et al (2024) dalam penelitiannya menyatakan faktor biologis merupakan salah satu komponen penting yang dapat memengaruhi munculnya ide bunuh diri, terutama karena berhubungan dengan fungsi otak, neurotransmitter, hormon, dan faktor genetik yang mengatur emosi serta perilaku seseorang. Individu dengan riwayat keluarga depresi berat atau bunuh diri memiliki risiko lebih tinggi. Gen yang berperan dalam sistem serotonin juga dikaitkan dengan peningkatan risiko ide bunuh diri ketika mengalami stres berat. Faktor lain yang juga berperan besar dalam munculnya ide bunuh diri adalah pengalaman trauma atau gangguan stress pascatrauma (PTSD), baik berupa kekerasan fisik, emosional, maupun seksual, bencana alam, kematian orang terdekat atau perundungan berat. Remaja yang pernah mengalami trauma seringkali menyimpan luka psikologis yang dalam, yang dapat menimbulkan perasaan tidak berharga, marah pada diri sendiri, dan rasa bersalah yang berlebihan (Paskah & Huwae, 2024).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1984), tentang *Coping Stress Theory*, yang menjelaskan bahwa mekanisme koping adalah usaha kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan atau tuntutan hidup. Individu yang mampu menggunakan koping adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang



positif akan lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif, sehingga kecil kemungkinan mengalami keputusan atau pikiran untuk mengakhiri hidup. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Firmawati et al., (2025), yang menemukan *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  yang artinya terdapat hubungan mekanisme koping individu dengan kejadian resiko bunuh diri pada remaja di SMAN 1 Limboto. Penelitian oleh Putri & Oktaviana (2024) juga serupa dengan penelitian ini dimana didapatkan hasil *p-value* = 0.035 ( $< 0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja, dimana tingkat resiliensi atau tingkat psikologis masih berkaitan dengan mekanisme koping remaja.

Penelitian lain oleh Al-Dajani et al., (2022), juga sejalan dengan hasil penelitian ini dimana strategi koping adaptif seperti mencari dukungan sosial dan berpikir positif secara signifikan menurunkan keinginan bunuh diri. Sebaliknya, strategi menghindar dan menyalahkan diri meningkatkan risiko ide bunuh diri, selanjutnya penelitian Li et al., (2024), pada 1.204 remaja sekolah menengah di Tiongkok menemukan bahwa penggunaan koping negatif (*avoidance coping*) berkorelasi kuat dengan perilaku menyakiti diri dan ide bunuh diri, terutama pada remaja dengan tekanan akademik tinggi dan dukungan emosional rendah. Penelitian ini menegaskan bahwa strategi koping yang tidak sehat dapat memperburuk kondisi mental remaja. Penelitian Xu et al., (2023), di Norwegia menggunakan pendekatan longitudinal terhadap 2.334 remaja dan menemukan bahwa kemampuan koping positif serta dukungan sosial keluarga menjadi faktor protektif yang signifikan dalam mencegah ide bunuh diri hingga dewasa muda. Studi ini menyoroti pentingnya pelatihan koping sejak usia remaja sebagai bentuk pencegahan jangka panjang. Hasil serupa ditemukan oleh Tabares Gomez et al., (2025) pada 621 siswa SMA di Spanyol, dimana *emotional*

*intelligence* yang baik serta penggunaan *problem-solving coping* terbukti secara signifikan menurunkan risiko ide bunuh diri. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa remaja dengan kemampuan mengenali emosi memiliki daya tahan psikologis lebih tinggi terhadap stres sosial dan akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan, terutama terkait kondisi jaringan internet yang tidak stabil selama proses pengisian kuesioner. Gangguan koneksi ini menyebabkan beberapa responden mengalami hambatan dalam mengakses dan menyelesaikan instrumen penelitian secara daring, yang berpotensi memengaruhi kelancaran dan ketelitian dalam memberikan jawaban. Meskipun peneliti telah memberikan pendampingan selama proses pengisian untuk meminimalkan bias, faktor teknis ini tetap menjadi keterbatasan metodologis yang dapat memengaruhi kualitas data. Kendati demikian, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan dan praktik di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan perlunya penguatan program Bimbingan Konseling, penyelenggaraan pelatihan keterampilan koping adaptif bagi siswa, serta pelaksanaan skrining kesehatan mental secara berkala sebagai upaya deteksi dini risiko ide bunuh diri. Implementasi program tersebut dapat membantu sekolah dalam menyediakan dukungan psikososial yang komprehensif dan berkelanjutan bagi remaja.

Melihat hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, signifikansi statistik yang diperoleh tetap menunjukkan bahwa mekanisme koping memiliki peran penting dalam menurunkan risiko munculnya ide bunuh diri pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan remaja dalam menggunakan strategi koping adaptif tetap menjadi komponen relevan dalam upaya pencegahan,



meskipun bukan satu-satunya faktor yang berkontribusi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penguatan mekanisme koping adaptif, tetapi juga mencakup skrining trauma dan depresi, serta upaya untuk memperkuat dukungan sosial agar pencegahan ide bunuh diri dapat dilakukan secara lebih komprehensif.

## SIMPULAN

Mekanisme koping pada remaja di SMA Negeri 1 Kintamani sebagian besar menunjukkan memiliki mekanisme koping adaptif sebesar 92,7% dan responden yang tidak memiliki ide bunuh diri sebesar 93,0%. Berdasarkan uji *rank spearman* yang telah dilakukan didapatkan hasil *p-value* = 0,035 dan nilai *r* = -0,128, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan ide bunuh diri, dimana memiliki arah hubungan negatif lemah, hal ini menunjukkan bahwa semakin adaptif mekanisme koping, semakin rendah kecenderungan ide bunuh diri. Upaya peningkatan koping adaptif perlu dilakukan melalui penguatan dukungan sosial, komunikasi keluarga, serta edukasi kesehatan mental di sekolah. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, guru, dan orang tua penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada SMA Negeri 1 Kintamani yang telah memberikan ijin dan kesempatan melakukan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah kooperatif dalam penelitian.

## REFERENSI

Boonyathee, S., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., Auttama, N., Tonchoy, P., Kantow, S., Bootsikeaw, S., Choowanthanapakorn, M., Panta, P., & Dokpuang, D. (2021). Effects of a

social support family caregiver training program on changing blood pressure and lipid levels among elderly at risk of hypertension in a northern Thai community. *PLOS ONE*, 16(11), e0259697.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259697>

Brown, C., Stoffel, V. C., & Munoz, J. P. (2019). *Occupational therapy in mental health: a vision for participation*. FA Davis.

Dewi, A. R., Daulima, N. H. C., & Wardani, I. Y. (2019). Managing family burden through combined family psychoeducation and care decision without pasung therapies. *Enfermería Clínica*, 29, 76-80. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.012>

Gobourne, A., Ringel, J. B., King, A., Safford, M., Riffin, C., Adelman, R., Bress, A., Paul, T. K., Durant, R. W., Roth, D. L., & Sterling, M. R. (2024). Association Between Caregiver Strain and Self-Care Among Caregivers With Hypertension: Findings From the REGARDS Study. *Journal of the American Heart Association*, 13(15). <https://doi.org/10.1161/JAHA.123.033477>

Häikiö, K., Sagbakken, M., & Rugkåsa, J. (2020). Family carers' involvement strategies in response to sub-optimal health services to older adults living with dementia - a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 20(1), 290. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01663-z>

Hansson, K. M., Romøren, M., Hestmark, L., Heiervang, K. S., Weimand, B., Norheim, I., & Pedersen, R. (2023). "The most important thing is that those closest to you, understand you": a nested qualitative study of persons with psychotic disorders' experiences with family involvement. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1138394>

Hestmark, L., Romøren, M., Hansson, K. M., Heiervang, K. S., & Pedersen, R. (2023). Clinicians' perceptions of family involvement in the treatment of persons with psychotic disorders: a nested qualitative study. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1175557>

Hestmark, L., Romøren, M., Heiervang, K. S., Weimand, B., Ruud, T., Norvoll, R., Hansson, K. M., Norheim, I., Aas, E., Landeweer, E. G. M., & Pedersen, R. (2020). Implementation of guidelines on family involvement for persons with psychotic disorders in community mental health centres (IFIP): protocol for a cluster randomised controlled trial. *BMC Health Services Research*, 20(1), 934.



- <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05792-4>
- Hutagalung, M. S. (2021). *Psikoedukasi dan Psikososial Bagi Keluarga Penderita Stroke*. Nusamedia.
- Iuso, S., Severo, M., Trotta, N., Ventriglio, A., Fiore, P., Bellomo, A., & Petito, A. (2023). Improvements in Treatment Adherence after Family Psychoeducation in Patients Affected by Psychosis: Preliminary Findings. *Journal of Personalized Medicine*, 13(10), 1437. <https://doi.org/10.3390/jpm13101437>
- Kemenkes RI. (2019). *Riset kesehatan dasar 2018*.
- Luthfa, I., Yusuf, A., Fitryasari, R., & Khasanah, N. N. (2024). The effectiveness of the family-centered empowerment model towards the quality of life of older adults with hypertension. *Healthcare in Low-Resource Settings*. <https://doi.org/10.4081/hls.2024.13001>
- Lyu, M.-J., & Yuan, S.-M. (2021). Cloud-based physiological sound-controlled intelligent music and blood-pressure control system for assisting family caregivers of dementia patients. *Multimedia Tools and Applications*, 80(3), 4399–4419. <https://doi.org/10.1007/s11042-020-09931-1>
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Mediacion.
- Onyeneho, C. A., & Ilesanmi, R. E. (2021). Burden of Care and Perceived Psycho-Social Outcomes among Family Caregivers of Patients Living with Cancer. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 8(3), 330–336. <https://doi.org/10.4103/2347-5625.308678>
- Sharma, M., Srivastava, S., & Pathak, A. (2021). Family psychoeducation as an intervention tool in the management of schizophrenia and the psychological wellbeing of caregivers. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(2), 304–308. [https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM\\_683\\_20](https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_683_20)
- Sugihara, Y., & Sugisawa, H. (2023). Influence of medical care tasks on subjective burden and gain among older adults' family caregivers: structural equation modeling for testing the role of formal and informal support. *BMC Geriatrics*, 23(1), 628. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04348-5>
- Zeng, D., Chien, W. T., & Yang, M. (2024). Effectiveness of a Patient-Family Carer Partnership Intervention on Blood Pressure Control for People with Hypertension in Rural Communities: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Nursing Management*, 2024, 1–22. <https://doi.org/10.1155/2024/7033013>

