

STUDI LITERATUR DETERMINAN NIAT BUNUH DIRI PADA REMAJA BERDASARKAN *THEORY of PLANNED BEHAVIOR* TAHUN 2020-2025

Syaharani Laila Chaerunnisa *¹

Luqman Effendi ²

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*e-mail: syahanilaa@gmail.com¹, luqman1968@gmail.com²

Abstrak

Bunuh diri pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan angka ide bunuh diri yang terus meningkat, dipengaruhi oleh kerentanan psikososial serta lemahnya mekanisme koping. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi determinan niat bunuh diri pada remaja berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TPB) melalui studi literatur terhadap artikel yang di publikasi pada periode 2020-2025. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis dengan pendarian artikel di database Google Scholar, Garuda, dan PubMed menggunakan kata kunci terkait niat bunuh diri, remaja dan TPB, sehingga diperoleh tiga artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa niat bunuh diri pada remaja terutama ditentukan oleh psikologis, sikap negatif terhadap kehidupan, lemahnya dukungan sosial, serta kontrol perilaku yang dirasakan, sementara norma subjektif tidak selalu memberikan pengaruh yang signifikan. Depresi konsisten muncul sebagai prediktor kuat ide bunuh diri, sedangkan kontrol perilaku yang dirasakan berperan penting dalam memperkuat keyakinan bahwa tindakan bunuh diri berada dalam kendali individu, sehingga meningkatkan intensi. Kesimpulannya, integrasi konstruk TPB dan faktor psikologis memberikan landasan teoritis yang kuat untuk merancang intervensi pencegahan bunuh diri berbasis peningkatan sikap positif, dukungan sosial, efikasi diri, dan kemampuan koping adaptif pada remaja.

Kata kunci: niat bunuh diri, remaja, faktor psikologis, *Theory of Planned Behavior*, dukungan sosial

Abstract

Adolescent suicide is a serious public health problem, with increasing rates of suicidal ideation driven by psychosocial vulnerability and weak coping mechanisms. This study aims to identify the determinants of suicidal intention among adolescents based on the *Theory of Planned Behavior* (TPB) through a literature review of articles published between 2020 and 2025. A systematic literature review was conducted by searching Google Scholar, Garuda, and PubMed using keywords related to suicidal intention, adolescents, and TPB, resulting in three eligible full-text articles. The findings indicate that adolescent suicidal intention is mainly determined by psychological factors, negative attitudes toward life, low social support, and perceived behavioral control, whereas subjective norms do not consistently show a significant effect. Depression consistently emerges as a strong predictor of suicidal ideation, while high perceived behavioral control strengthens the belief that suicide is under one's control, thereby increasing the likelihood of suicidal intention. In conclusion, integrating TPB constructs with psychological factors provides a strong theoretical basis for designing suicide prevention interventions that enhance positive attitude, social support, self-efficacy, and adaptive coping skills among adolescents.

Keywords: suicidal intention, adolescents, psychological factors, *Theory of Planned Behavior*, social support

PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang semakin mengkhawatirkan, dengan lebih dari 700.000 kematian pertahun (World Health Organization, 2021), prevalensi *ideation* bunuh diri yang tinggi dikalangan usia 15 hingga 19 tahun, yang berada pada fase perkembangan psikologis dengan tingkat ketidak stabilan emosional yang relatif tinggi serta kemampuan pengendalian diri yang belum sepenuhnya matang akibat tekanan eksternal seperti tekanan sosial, tuntutan akademik dan dinamika hubungan interpersonal.

Di Indonesia, permasalahan bunuh diri semakin mendapat perhatian publik karena kasus-kasusnya kerap di beritakan. Survei Risdas 2018 mencatat prevalensi ide bunuh diri pada

remaja mencapai 3,5%, naik menjadi sekitar 5% hingga 7% pasca pandemi, berbagai faktor pemicu seperti pengalaman trauma, perundungan, serta gangguan kesehatan mental yang tidak di tangani secara optimal. Dalam situasi tersebut, sebagian remaja mengalami ide bunuh diri yang muncul secara impulsif, yang menunjukkan lemahnya mekanisme koping dan pengambilan keputusan dalam menghadapi tekanan yang di alami (Pradipta & Valentina, 2024).

Masa remaja merupakan periode transisi sosio emisional yang relative rentan, dimana individu akan dihadapkan pada berbagai perubahan perkembangan yang menuntut kemampuan adaptasi yang memadai. Ketika seorang remaja merasa gagal menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan serta penyelesaian masalah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku bunuh diri. Faktor keluarga khususnya, rendahnya perhatian dan dukungan dari orang tua, diketahui berkontribusi secara signifikan terhadap kerentanan tersebut. Di sisi lain, kualitas hubungan dengan teman sebaya serta keberadaan gangguan psikologis, turut memperburuk kondisi psikososial remaja (Ramadhani & Hardinata, 2023).

Depresi kronis sering kali menjadi pemicu utama percobaan bunuh diri di kalangan remaja, terutama para remaja yang melihatnya sebagai solusi atas masalah yang terasa tak teratasi. Perubahan psikologis melibatkan konflik internal, perasaan tertekan, dan putus asa, yang dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior*, di mana sikap negatif terhadap hidup memperkuat niat destruktif. Teori ini dikembangkan oleh Ajzen, menjelaskan bahwa niat bunuh diri pada remaja dapat diprediksi melalui sikap positif terhadap bunuh diri sebagai pelarian, pengaruh norma dari teman sebaya atau keluarga, serta persepsi kontrol diri atas pendekatan tersebut. Pendekatan ini berguna untuk intervensi pencegahan, karena memungkinkan identifikasi faktor psikologis internal yang dapat di modifikasi melalui edukasi dan dukungan (Pradipta & Valentina, 2024).

Faktor risiko pada remaja juga mencakup elemen biologis, keluarga, dan lingkungan sosial, dengan 20% remaja melaporkan pikiran bunuh diri singkat dan rencana tanpa eksekusi. Ide bunuh diri berkorelasi dengan riwayat pelecehan, masalah akademik, dan *self-harm*, yang semuanya dapat dimodel kan melalui norma subjektif yang lemah dari dukungan sosial. Meningkatnya angka percobaan bunuh diri serta kematian akibat bunuh diri, khususnya pada kelompok remaja, menunjukkan adanya kebutuhan yang mendesak untuk memperdalam pemahaman mengenai faktor risiko yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan perancangan intervensi pencegahan bunuh diri pada remaja yang didasarkan dengan bukti ilmiah yang kuat (Pusporani et al., 2023). Penelitian ini bertujuan menguji model TPB untuk memprediksi niat bunuh diri pada remaja di Indonesia, dengan hipotesis bahwa sikap dan norma subjektif lebih dominan daripada PBC di konteks lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan literature dengan melakukan pencarian artikel di tiga sumber database, yakni Google Scholar, Garuda, dan PubMed. Pencarian artikel dilakukan menggunakan Bahasa Indonesia seperti “niat bunuh diri” DAN “remaja” DAN “theory of planned behavior” serta istilah Bahasa Inggris seperti “*adolescence*” AND “*suicidal ideation*” AND “*theory of planned behavior*”. Dari banyaknya rtikel yang ditemukan dari semua sumber database tersebut diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2025, terdapat 3 artikel yang memenuhi kriteria dan tersedia secara terbuka serta dapat di akses dalam bentuk teks lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Literatur Review

No	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Metode	Hasil
1.	Forouzan Rezapur, Shahkolai, Mehdi Khezeli, Sayyed, Mohammad, Mahdi Hazavehei, Saeed Ariapooran, Ali Reza Soltanian, Alireza Ahmadi	<i>The effects of suicidal ideation and constructs of theory of planned behavior on suicidal intention in women: a structural equation modeling approach.</i>	BMC Psychiatry Vol. 20 Tahun 2020, metode yang digunakan adalah studi kuantitatif dengan desain cross-sectional.	Norma subjektif tidak berpengaruh signifikan terhadap niat bunuh diri. Tekanan atau pandangan dari orang-orang penting seperti keluarga, pasangan atau tokoh agama tidak secara langsung menentukan munculnya suicidal intention. Hal ini mengidentifikasikan bahwa keputusan terkait bunuh diri lebih bersifat personal dan dipengaruhi oleh proses kognitif internal dibandingkan tekanan sosial eksternal (Rezapur-Shahkolai et al., 2020).
2.	Nur Aulia, Yulastri, Heppi Sasmita	Faktor Psikologi Sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri pada Remaja di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu.	Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”), metode yang digunakan kuantitatif desain cross-sectional.	Faktor Psikologis (depresi, kecemasan, stress) berperan dalam membentuk sikap negatif terhadap kehidupan ini menunjukkan sikap terhadap perilaku bunuh diri. Sedangkan lemahnya dukungan sosial, serta rendahnya kontrol diri yang dirasakan, secara bersamaan meningkatkan niat ide bunuh diri pada remaja (Aulia et al., 2020).
3.	Ali Jaehooni, Mehdi Amirkhani, Tayebbeh Rakhshani, Pooyan Afzali Hasirinni, and Jormand	<i>Factors associated with suicidal ideation in drug addicts based on the theory of planned behavior.</i>	BMC psychiatry, metode yang digunakan cross-sectional.	Kontrol perilaku merupakan prediktor terkuat dari ide bunuh diri. Variabel ini adalah salah satu konstruk penting dari theory of planned behavior. Kontrol perilaku berkaitan dengan persepsi individu tentang kepercayaan diri dalam kemampuan untuk melakukan suatu perilaku, dengan demikian individu percaya bahwa perilaku tertentu berada di bawah kendali mereka, mereka cenderung melakukan perilaku tersebut (Khani Jeihooni et al., 2021).

Niat bunuh diri dalam tabel literature tampak terutama dipengaruhi oleh faktor kognitif dan psikologis yang dijelaskan melalui kerangka theory of planned behavior (TPB), khususnya

sikap terhadap bunuh diri dan kontrol perilaku yang dirasakan, sementara norma subjektif cenderung kurang konsisten pengaruhnya. Studi dari (Rezapur-Shahkolai et al., 2020) menunjukkan bahwa tekanan sosial dari figure penting seperti keluarga atau tokoh agama tidak berpengaruh signifikan terhadap niat bunuh diri, sehingga keputusan bunuh diri lebih bersifat personal, dipandu oleh penilaian internal individu terhadap hidupnya sendiri. Temuan ini sejalan dengan literature ideation-to-action yang menekankan bahwa proses dari munculnya ide sampai intensi dan perilaku bunuh diri lebih banyak digerakkan oleh pengalaman psikologis internal daripada sekedar tuntutan sosial (Kirshenbaum et al., 2024).

Faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres dalam tabel (Aulia et al., 2020) membentuk sikap negatif terhadap kehidupan sekaligus menurunkan kemampuan seseorang untuk mengelola kesulitan, sehingga meningkatkan ide dan niat bunuh diri. Bukti serupa ditemukan oleh (Ibrahim et al., 2014) di Malaysia dan beberapa studi di Indonesia yang menunjukkan bahwa depresi adalah prediktor kuat dalam ide bunuh diri, sedangkan kecemasan dan stres berkontribusi sebagai faktor risiko yang memperparah keputusan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan dan stres, semakin besar kemungkinan remaja mengembangkan sikap permisif terhadap bunuh diri sebagai cara keluar dari masalah, yang pada akhirnya memperkuat niat (Sari, 2025).

Kontrol perilaku yang dirasakan muncul sebagai determinan sangat penting dalam tabel, di mana individu yang merasa mampu mengontrol atau, sebaliknya, merasa mampu mengeksekusi tindakan bunuh diri memiliki risiko intensi yang lebih tinggi. (Khani Jeihooni et al., 2021) menunjukkan bahwa kontrol perilaku adalah prediktor terkuat ide bunuh diri pada populasi dengan menandakan bahwa ketika seseorang percaya bahwa bunuh diri berada "dibawah kendalinya", niat melakukan menjadi lebih mungkin terbentuk. Studi lain juga menemukan bahwa kontrol perilaku tidak hanya mempengaruhi niat, tetapi langsung memprediksi perilaku terkait pencegahan atau, perilaku berisiko bunuh diri, sehingga intervensi perlu menargetkan peningkatan efikasi diri menghadapi masalah, bukan hanya mengurangi gejala psikologis.

Secara keseluruhan, pembahasan literature ini mengisyaratkan bahwa upaya pencegahan niat bunuh diri harus menitik beratkan pada penguatan sikap positif terhadap kehidupan, peningkatan dukungan sosial yang bermakna, dan pengembangan kontrol diri serta efikasi diri di tengah tekanan psikologis. Intervensi berbasisi TPB dapat diarahkan untuk mengubah keyakinan dasar remaja tentang bunuh diri misalnya dengan melalui psikoedukasi dan konseling, mengurangi depresi kecemasan, serta membangun rasa mampu menggunakan strategi koping adaptif dan mencari bantuan ketika mengalami krisis. Dengan demikian, integrasi konstruk TPB dan faktor psikologis dalam desain program pencegahan memungkinkan perawat, psikolog, dan pendidik merancang intervensi yang lebih spesifik sasaran terhadap niat bunuh diri, bukan hanya fokus pada perilaku bunuh diri yang sudah terjadi.

KESIMPULAN

Niat bunuh diri dalam literatur yang dikaji terutama ditentukan oleh kombinasi faktor psikologi, lemahnya dukungan sosial, serta konstruk Theory of Planned Behavior, khususnya sikap terhadap bunuh diri dan kontrol perilaku yang dirasakan. Norma subjektif terbukti tidak selalu berperan signifikan, sehingga keputusan untuk bunuh diri lebih tampak sebagai proses internal yang dipengaruhi penilaian kognitif dan emosional individu terhadap kehidupannya sendiri. Depresi konsisten muncul sebagai prediktor kuat ide bunuh diri, sedangkan kecemasan dan stres memperberat keputusan dan sikap permisif terhadap bunuh diri sebagai jalan keluar, sementara kontrol perilaku yang dirasakan menjadi prediktor penting terbentuknya niat ketika individu merasa tindakan bunuh diri berada dalam kendalinya. Dengan demikian, integrasi faktor psikologis dan konstruk TPB memberikan gambaran yang luas mengenai determinan niat bunuh diri yang perlu dijadikan dasar penyusunan intervensi.

Saran yang dapat diajukan adalah perlunya program pencegahan di program komunitas yang berfokus pada penguatan sikap positif terhadap kehidupan, peningkatan dukungan sosial yang bermakna, serta pengembangan efikasi diri dan kemampuan koping adaptif pada tiap individu. Intervensi berbasis TPB dapat diimplementasikan melalui psikoedukasi, konseling individual dan kelompok, serta pelatihan keterampilan regulasi emosi untuk mengubah keyakinan maladaptif tentang bunuh diri dan menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Tenaga kesehatan, orang tua, dan guru disarankan untuk bekerja kolaboratif dalam deteksi dini ide bunuh diri, menyediakan lingkungan yang aman untuk mengungkapkan masalah, serta memfasilitasi akses ke layanan aman untuk mengungkapkan masalah, serta memfasilitasi akses ke layanan profesional ketika individu berada dalam krisis. Selain itu, penelitian lanjutan dianjurkan untuk menguji model intervensi berbasis TPB pada berbagai konteks budaya individu di Indonesia agar strategi pencegahan yang dikembangkan lebih kontekstual dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2020). Faktor Psikologi Sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri pada Remaja di Kota Rengas Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 48. <https://doi.org/10.33846/sf11nk110>
- Ibrahim, N., Amit, N., & Suen, M. W. Y. (2014). Psychological factors as predictors of suicidal ideation among adolescents in Malaysia. *PLoS ONE*, 9(10), 7–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110670>
- Khani Jeihooni, A., Amirkhani, M., Rakhshani, T., Hasirini, P. A., & Jormand, H. (2021). Factors associated with suicidal ideation in drug addicts based on the theory of planned behavior. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03387-9>
- Kirshenbaum, J. S., Pagliaccio, D., Bitran, A., Xu, E., & Auerbach, R. P. (2024). Why do adolescents attempt suicide? Insights from leading ideation-to-action suicide theories: a systematic review. *Translational Psychiatry*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-024-02914-y>
- Pradipta, I. M. R., & Valentina, T. D. (2024). Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide Bunuh Diri Remaja Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 8092–8109. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9966>
- Pusporani, M., Nuryanti, L., & Safitri, D. A. (2023). Bunuh Diri pada Remaja : Faktor Risiko dan Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja : Faktor Risiko dan Pencegahan. *Prosiding 17th URECOL: Seri Sosial, Ekonomi Dan Psikologi* 11, 10–22.
- Ramadhani, J., & Hardinata, P. (2023). Faktor Risiko Terjadinya Perilaku Bunuh Diri pada Remaja : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(7), 286–292. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um070v3i72023p286-292>
- Rezapur-Shahkolai, F., Khezeli, M., Hazavehei, S.-M.-M., Ariapooran, S., Soltanian, A. R., & Ahmadi, A. (2020). The effects of suicidal ideation and constructs of theory of planned behavior on suicidal intention in women: a structural equation modeling approach. *BMC Psychiatry*, 20(1), 217. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02625-w>
- Sari, D. K. (2025). Suicidal Ideation in Adolescents : A Literature Review of Risk Factors and Prevention Efforts. *Journal Of Health Science Community*, 5(4), 305–310.
- World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2019: Global Health Organization* (A. Fleischmann & E. Paul (eds.)). Geneva: World Health Organization.