

HUBUNGAN MEKANISME KOPING INDIVIDU DENGAN KEJADIAN RESIKO BUNUH DIRI PADA REMAJA DI SMAN 1 LIMBOTO

Firmawati¹, Nur Uyuun Biahimo², Siti Rahmatia Husain^{3*}

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: sitirahmatiahusain18@gmail.com

Disumbit: 21 November 2024

Diterima: 02 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18448>

ABSTRACT

Adolescents are known to have unstable emotions because they experience emotional changes that are at risk of increasing depression and resulting in suicidal ideation. Adapting to existing stressors can help adolescents prevent suicidal ideation and reduce the risk of suicidal behavior by increasing coping mechanisms to suppress suicidal ideation. The aim of this research is to analyze the relationship between individual coping mechanisms and the risk of suicide among adolescents at SMAN 1 Limboto. The research design uses quantitative correlational with cross sectional. Sampling used probability sampling with proportional stratified random sampling technique with a total of 88 respondents. Data collection uses a questionnaire sheet. Statistical analysis using chi square (χ^2) The results showed that the majority of teenagers' coping mechanisms were adaptive coping mechanisms, 57 people (64.8%) with a low risk of suicide, 50 people (56.8%), and the lowest were teenagers with maladaptive coping mechanisms with high risk. suicide was low at 1 person (1.1%) with statistics obtained by Asymp. sig (2 tailed) p value of $0.000 < 0.05$, which means that there is a relationship between individual coping mechanisms and the risk of suicide among teenagers at SMAN 1 Limboto. The conclusion is that the better a teenager's coping mechanisms, the lower the level of suicide risk experienced by teenagers.

Keywords: Coping Mechanisms, Suicide Risk, Adolescents

ABSTRAK

Remaja dikenal mempunyai emosi yang tidak stabil karena mengalami perubahan emosional yang beresiko meningkatkan depresi hingga mengakibatkan timbulnya ide untuk bunuh diri. Beradaptasi dengan stressor yang ada dapat membantu remaja mencegah ide bunuh diri dan mengurangi resiko perilaku bunuh diri dengan cara meningkatkan mekanisme koping untuk menekan ide bunuh diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Mekanisme Koping Individu dengan Kejadian Resiko Bunuh Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Limboto. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan teknik propotional stratified random sampling dengan jumlah responden 88 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa statistik menggunakan *chi square* (χ^2). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas

mekanisme koping remaja dengan mekanisme koping adaptif sejumlah 57 orang (64.8%) dengan resiko bunuh diri rendah sejumlah 50 orang (56.8%), dan yang terendah adalah remaja dengan mekanisme koping maladaptif dengan resiko bunuh diri rendah sejumlah 1 orang (1.1%) dengan statistik didapatkan Asymp. sig (2 tailed) p value sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa terdapat hubungan mekanisme koping individu dengan kejadian resiko bunuh diri pada remaja di SMAN 1 Limboto. Kesimpulannya adalah semakin baik mekanisme koping remaja maka semakin rendah tingkat resiko bunuh diri yang dialami remaja.

Kata Kunci: Mekanisme Koping, Resiko Bunuh Diri, Remaja

PENDAHULUAN

Beradaptasi dengan stressor yang ada dapat membantu remaja mencegah ide bunuh diri dan mengurangi resiko perilaku bunuh diri. Selain itu upaya untuk mengarahkan sumber daya yang dibutuhkan selama mengalami masa sulit seperti meminta saran dari keluarga, sahabat ataupun orang terdekat tentang bagaimana menyesuaikan dengan stressor yang muncul serta bernegosiasi dengan sumber daya yang tersedia dengan cara yang berarti atau upaya personal untuk menyelesaikan masalah dapat meningkatkan mekanisme koping untuk menekan ide bunuh diri (I. Biahimo et al., 2024).

Mekanisme koping remaja merupakan upaya yang dilakukan atas timbulnya respon dari stres yang dialami. Mekanisme koping memungkinkan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan efektif yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi keinginan bunuh diri yang muncul. Koping yang berorientasi pada penyelesaian tugas misalnya kesadaran akan memberikan perhatian dengan penanganan yang berorientasi pada tugas (Gusmunardi, 2023).

Mekanisme koping berorientasi tugas mengacu pada respons ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres dengan mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mengubah situasi jika masalah

tidak dapat dihilangkan disebut dengan koping adaptif. Sebaliknya, koping yang berorientasi pada emosi ditandai dengan berfokus pada diri dan emosi negatif pribadi dalam situasi stres. Mekanisme koping yang berpusat pada emosi dapat memberikan kerugian serta proses penyelesaian masalah yang kurang efektif, sehingga masalah menjadi lebih buruk disebut dengan koping maladaptif. (Purnama et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), Setiap tahun 703.000 orang bunuh diri dan lebih banyak lagi orang yang mencoba bunuh diri. Bunuh diri terjadi sepanjang masa hidup dan merupakan penyebab kematian keempat terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019. Bunuh diri tidak hanya terjadi di negara-negara berpendapatan tinggi namun merupakan fenomena global di seluruh wilayah dunia. Faktanya, lebih dari 77% kasus bunuh diri global terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah pada tahun 2019. Data epidemiologi menunjukkan prevalensi tingkat ide bunuh diri yang berkisar antara 4,1% di Indonesia hingga 32,1%, sementara secara keseluruhan lintas negara prevalensinya adalah 16,2% pada wanita dan 12,2% pada pria. Prevalensi ide bunuh diri sedikit lebih tinggi dibandingkan rata-rata 14% dan

14,4% pada Perempuan dan laki-laki (Vally, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Penduduk berusia 15-24 tahun memiliki persentase depresi sejumlah 682.000 orang atau sebesar 6,2% (RISKESDAS, 2018). Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Remaja mempunyai niatan untuk bunuh diri sebesar 6,9% atau setara 690 orang sedangkan 3% atau sebesar 300 orang lain pernah melakukan percobaan bunuh diri setiap tahunnya (Alini & Meisyalla, 2022).

Berdasarkan data Kasus Bunuh diri di Gorontalo menunjukkan sejumlah 32 orang yang melakukan bunuh diri di Gorontalo Bulan Januari - November 2023. Hal ini sangat berbeda dibandingkan dengan sepanjang 2020 - 2022 Gorontalo hanya memiliki 4-5 kasus bunuh diri. Kasus bunuh diri di Gorontalo terjadi dengan beberapa metode bunuh diri antara lain dengan cara meminum racun, gantung diri, dan menggunakan senjata api/tajam. Secara persentase metode dalam kasus bunuh diri yang terjadi yaitu 70% dengan cara gantung diri, 16,7% dengan cara meminum racun, dan menggunakan senjata api/tajam sebanyak 6,7%, serta sisanya sebanyak 6,7% percobaan bunuh diri yang dapat di gagalkan oleh pihak keluarga/kerabat/pihak berwajib (Engahu, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Gusmunardi, 2023) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara mekanisme koping adaptif dengan risiko bunuh diri pada pasien remaja, dengan

nilai $p = 0,043$ pada item koping adaptif.

Islam melarang keras dengan adanya pembunuhan atau bunuh diri. Dilarang bunuh diri karena perbuatan itu termasuk perbuatan putus asa, dan orang yang melakukannya adalah orang yang tidak percaya kepada rahmat dan pertolongan Allah. Atas dasar sekian banyak Al-Qur'an yang mengingatkan hakikat diatas, diantaranya, Allah berfirman dalam surat An - Nissa ayat 29 - 30 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ
إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ
إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan cara yang batil (tidak benar), kecuali berupa perniagaan atas dasar suka sama suka di antara kamu. Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti saat melakukan pengambilan data awal di SMAN 1 Limboto didapatkan jumlah siswa kelas X adalah 418 orang dan jumlah kelas XI yang 322 orang. Data wawancara dengan guru konseling masalah remaja yang dialami berkaitan dengan masalah pribadi, sosial dan keluarga. Mayoritas masalah yang muncul berkaitan dengan perkelahian antar siswa, rendahnya minat dan motivasi belajar karena beberapa faktor seperti perceraian orangtua, faktor ekonomi, serta pergaulan yang salah yang menyebabkan siswa sering bolos dalam pelajaran dalam waktu yang lama.

Selain itu tercatat pada tahun 2024 terdapat 2 kasus bullying non kekerasan di sekolah seperti bullying verbal yang menyebabkan siswa dalam hal ini korban tidak mau bersekolah dan memilih untuk pindah ke sekolah lain, dan terdapat 1 kasus mencederai diri

sendiri dengan membarcode tangannya, dikarenakan frustrasi karena orangtua yang selalu menuntut nilai akademik yang tinggi dimana siswa tersebut merasa hal itu tidak sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan observasi peneliti bahwa terdapat siswa yang berdiam diri di lingkungan sekitar sekolah, berdasarkan penuturan teman sebaya bahwa siswa tersebut kurang berbaur karena terjadi masalah keluarga yaitu perceraian orangtua sehingga siswa tersebut merasa sedih yang berkepanjangan, adapun beberapa siswa pada jam istirahat mengurung diri di kelas sampai jam istirahat usai karena tuntutan akademik oleh orangtua yang menyebabkan siswa belajar terus - menerus tanpa berinteraksi sosial dengan teman - teman sebayanya, kemudian siswa - siswa tersebut cenderung tertutup dan menghindari ketika ingin diwawancarai.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 siswa, 4 diantaranya mengatakan ketika terdapat masalah memilih untuk tidak menceritakan kepada siapapun, acuh tak acuh tanpa berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut, serta menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi. Siswa juga mengatakan pernah terpikirkan untuk mengakhiri hidupnya disebabkan kontrol diri yang lemah dan emosi yang meluap - luap juga tidak terkontrol yang berdampak pada tindakan memecahkan barang - barang disekitarnya, beberapa kali muncul ide untuk bunuh diri serta ingin menyakiti dirinya sendiri untuk menarik perhatian orang disekitarnya saat menghadapi masalah. Menurut penuturan siswa masalah yang dihadapi meliputi masalah cinta, perceraian orangtua atau anak broken home sehingga merasa tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang cukup dari orangtuanya serta tidak mampu menanggung tuntutan dari keluarga

terkait hasil prestasi belajarnya atau stress akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Mekanisme Koping Individu Dengan Kejadian Resiko Bunuh Diri Pada Remaja Di SMAN 1 Limboto

KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia sepuluh tahun sampai sembilan belas tahun. Secara umum remaja didefinisikan sebagai masa transisi dimana individu belum dapat dikatakan dewasa tetapi juga bukan anak-anak. Remaja merupakan suatu periode perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Remaja adalah individu yang unik dengan segala proses perkembangan yang harus dilalui baik secara fisik dan psikologis. Penekanan pengertian remaja adalah tahap perkembangan antara usia anak-anak dan dewasa (Rahayuningsih et al., 2023).

Berdasarkan teori diatas, peneliti mengasumsikan bahwa remaja merupakan masa transisi yang termasuk dalam tahapan perkembangan seseorang dari masa kanak - kanak beralih ke usia dewasa diikuti dengan perkembangan fisik, psikologis yang berkaitan dengan emosional, sosial atau hubungan dengan orang lain serta kognitif atau pengetahuan.

Koping merupakan upaya seseorang untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk menyelesaikan masalah yang dialami, dan berusaha untuk mengatasi stress. Sumber koping yang dapat digunakan meliputi asset ekonomi, kemampuan dan keterampilan, Teknik pertahanan,

dukungan sosial emosional serta motivasi (Murharyati et al., 2021).

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi serta respon terhadap masalah dan situasi yang mengancam (Ardyani Bunga, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengasumsikan bahwa koping adalah suatu kegiatan yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah, sebagai bentuk perlindungan diri untuk mencegah stress.

Risiko bunuh diri adalah resiko untuk mencederai diri sendiri yang dapat mengancam kehidupan. Bunuh diri merupakan kedaruratan psikiatri karena merupakan perilaku untuk mengakhiri kehidupannya. Perilaku bunuh diri disebabkan karena stress yang tinggi dan berkepanjangan dimana individu gagal dalam melakukan mekanisme koping yang digunakan dalam mengatasi masalah. Bunuh diri adalah tindakan agresif yang merusak diri sendiri dan dapat mengakhiri kehidupan. Bunuh diri mungkin merupakan keputusan terakhir dari individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Risiko bunuh diri dapat diartikan sebagai resiko individu untuk menyakiti diri sendiri, mencederai diri, serta mengancam jiwa (Slametiningsih, 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Dengan desain penelitian analitik korelasional yang merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat variabel mekanisme koping individu dengan kejadian resiko bunuh diri di SMAN 1 Limboto. Adapun

penelitian ini akan menganalisis hubungan (korelasi) dengan menggunakan desain cross-sectional, merupakan desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuan nya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu (Abduh et al., 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa remaja kelas X - XI di SMAN 1 Limboto sejumlah 740 siswa dimana sejumlah 418 siswa kelas X dan 322 siswa kelas XI, Jumlah sampel diambil menggunakan teknik stratified sampling dan didapatkan sampel sebesar 75 siswa, dengan 50 siswa kelas X dan 38 orang siswa kelas XI..

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terstandar baku dimana kuesioner mekanisme koping (Brief Cope Inventory), instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan uji Cronbach's alpha $r = 0,89$, pada kuesioner resiko bunuh diri menggunakan kuesioner resiko bunuh diri menggunakan Beck Scale Suicide (BSS)

Pengumpulan data pada penelitian ini diuji menggunakan dua analisis data yaitu analisis univariat untuk mengolah data yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase mekanisme koping dan tingkatan resiko bunuh diri pada remaja. Analisis bivariate dilakukan oleh peneliti untuk melihat sejauh mana hubungan atau pengaruh pada variabel penelitian serta menguji hubungan atau pengaruh variabel tersebut. Skala ukur yang digunakan menggunakan skala numerik dengan analisis uji korelasi chi square test (χ^2) yang merupakan uji nonparametrik digunakan agar mengetahui hubungan serta kekuatan hubungan dari kedua variabel yang berskala ordinal

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

No	Karakteristik Responden	Klasifikasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki - Laki	23	26.1
		Perempuan	65	73.9
	Total		88	100.0

Berdasarkan kelompok jenis kelamin responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 65 responden atau sebesar (73.9%).

Tabel 2. Mekanisme Koping Remaja SMA 1 Limboto

No	Mekanisme Koping	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Mekanisme Adaptif	57	64.8
2.	Mekanisme Maladaptif	31	35.2
	Total	88	100%

Mekanisme koping remaja menunjukkan mayoritas memiliki mekanisme koping adaptif sejumlah 57 responden (64.8%).

Tabel 3. Tingkat Resiko Bunuh Diri Remaja SMA 1 Limboto

No	Resiko Bunuh Diri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Rendah	51	58.0
2.	Tinggi	29	33.0
3	Sangat Tinggi	8	9.1
	Total	88	100%

Kejadian resiko bunuh diri remaja menunjukkan mayoritas memiliki resiko bunuh diri rendah sejumlah 51 orang (58%).

Tabel 4. Hubungan Mekanisme Koping Remaja dengan Resiko Bunuh diri pada Remaja Putri di SMA 1 Limboto

Mekanisme Koping	Resiko Bunuh Diri						Total		Chi square (x ²) p.value
	Rendah		Tinggi		Sangat Tinggi				
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Adaptif	50	56.8	4	4.5	3	3.4	57	64.8	0.000
Maladaptif	1	1.1	25	28.4	5	5.7	31	35.2	
Total	51	58.0	29	33.0	8	9.1	88	100.0	

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, mekanisme koping remaja rata - rata dengan mekanisme koping adaptif sejumlah 57 orang (64.8%), dimana mayoritas remaja mekanisme koping adaptif

dengan resiko bunuh diri rendah sejumlah 50 orang (56.8%). Pada kelompok remaja dengan mekanisme koping maladaptif terdapat sejumlah 31 orang (35.2%), dimana mayoritas remaja yang memiliki mekanisme koping maladaptif dengan resiko bunuh diri sangat tinggi sejumlah 25 orang (28.4%), dan yang paling sedikit adalah remaja yang mekanisme koping

maladaptif dengan resiko bunuh diri rendah sejumlah 1 orang (1.1%).

Hasil analisa statistik menggunakan uji chi square (χ^2) didapatkan nilai p-value adalah 0.000 (< 0.05), Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian Resiko Bunuh Diri di SMAN 1 Limboto.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan kelompok jenis kelamin responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 65 responden atau sebesar (73.9%), dan responden laki - laki sejumlah 23 responden atau sebesar (26.1%).

Sejalan dengan teori bahwa remaja perempuan lebih cenderung dapat menceritakan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya kepada orang lain. Remaja perempuan lebih berpikir luas dan memilih mencari alternatif untuk menyelesaikan masalahnya. Sedangkan remaja, remaja laki-laki lebih aktif menggunakan akalnya terhadap masalah yang dihadapinya, dengan begitu remaja laki-laki lebih berpikir untuk menghilangkan masalah dengan segala cara tanpa memikirkan dampak yang kemungkinan terjadi pada dirinya.

Sedangkan remaja perempuan ketika menghadapi masalah mereka menggunakan perasaannya, mereka lebih cemas dan lebih mudah menggambarkan emosinya, dengan begitu remaja perempuan dapat beradaptasi dan menemukan solusi untuk menghadapi masalahnya. Kemudian pada laki - laki produksi hormon androgen dan hormon testosteron yang dihasilkan laki-laki akan memicu aktivitas yang lebih tinggi dan merangsang kemarahan, perasaan

mudah tersinggung, tegang, gelisah dan permusuhan (Ardyani et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa mekanisme koping remaja adaptif rata-rata berada pada jenis kelamin perempuan, hal ini dikarenakan perempuan lebih terbuka dan membagikan masalahnya dengan orang - orang terdekatnya, tidak memendam yang lama kelamaan akan menimbulkan frustrasi. Mekanisme koping maladaptif juga pada laki - laki dikarenakan produksi hormon androgen dan testosteron yang meningkatkan aktivitas pada laki - laki.

Mekanisme Koping Remaja di SMAN 1 Limboto

Mekanisme koping remaja menunjukkan mayoritas memiliki mekanisme koping adaptif sejumlah 57 responden (64.8%).

Mekanisme koping remaja menunjukkan mayoritas memiliki mekanisme koping adaptif sejumlah 57 responden (64.8%), hal ini dikarenakan remaja jika memiliki masalah yang dihadapi mencoba untuk mencari solusi dan menyelesaikan masalah tersebut, selain itu dukungan emosional yang didapatkan dari keluarga dan teman sebaya merupakan semangat bagi remaja untuk tidak berlarut - larut memikirkan masalah yang dihadapinya dan mencari cara untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial emosional adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain kepada individu. Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang memiliki pengaruh yang sangat tinggi, dukungan sosial emosional yang diterima individu dari keluarga, teman, maupun lingkungan yang lain, menunjukkan adanya penghargaan terhadap diri individu sehingga dapat merasakan adanya rasa aman dan nyaman. Dukungan sosial emosional mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial emosional memiliki efek yang positif terhadap mekanisme koping atau koping stress seseorang remaja (Sapardo, 2020).

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan terdapat siswa yang memiliki mekanisme koping maladaptif sejumlah 31 orang (35.2%), hal ini dipengaruhi oleh perilaku remaja ketika menghadapi masalah tidak peduli akan masalah tersebut, cenderung mengabaikan dan tidak mempunyai usaha untuk mencari solusi penyelesaian masalah, menyangkal bahwa hal tersebut terjadi dengan menjadikan lelucon terhadap masalah, masalah hanya dijadikan bahan tertawaan tanpa dipikirkan dampak jangka panjang masalah jika tidak segera diatasi, mencari pelarian masalah dengan menyalahkan orang - orang disekitarnya seperti keluarganya, menganggap bahwa masalah terjadi karena kurangnya perhatian dari keluarga, dan meyakini bahwa masalah menyebabkan seluruh hal menjadi buruk dalam kehidupannya dengan mengacaukan fokus untuk belajar, interaksi sosial dengan teman - temannya serta hubungan harmonis dengan setiap anggota keluarganya.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa mekanisme koping berfokus pada dua yaitu mekanisme koping dengan fokus masalah dan emosi. Mekanisme koping yang berfokus pada emosi yaitu merupakan suatu keadaan pikiran dan tindakan yang mencakup distress emosi. Koping yang berfokus pada emosi tidak memperbaiki situasi, tetapi setelah menggunakannya individu sering sekali merasa lebih baik, dengan melampiaskan kekesalannya seperti marah - marah, mengeluarkan kata - kata yang kasar serta melempar barang - barang kecil di sekitarnya (Junardi, 2020).

Penelitian lainnya yang mendukung pernyataan diatas membuktikan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara tipe kepribadian dengan pemilihan mekanisme koping. Pemilihan strategi koping oleh setiap orang untuk mengatasi stress yang terjadi berbeda-beda, salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dalam diri seseorang yang dimanifestasikan dalam bentuk emosi atau perasaan yang meluap - luap (Lismayanti et al., 2021).

Kejadian Resiko Bunuh Diri di SMAN 1 Limboto

Kejadian resiko bunuh diri remaja menunjukkan mayoritas memiliki resiko bunuh diri rendah sejumlah 51 orang (58%), hal ini berkaitan dengan remaja yang mempunyai kontrol diri yang kuat, dimana saat menghadapi masalah remaja mengendalikan diri terlebih dahulu sembari memikirkan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada, remaja juga cepat mengambil tindakan untuk mencari solusi dan mengatasi masalah karena jika masalah berlarut - larut menurut remaja akan mengganggu produktivitas dan keseharian mereka. Remaja mendapat kenyamanan ketika mendapatkan kata - kata motivasi serta berbagi cerita tentang masalah dengan

temannya atau anggota keluarga terdekatnya.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa seorang individu dapat dikatakan sudah dewasa ketika individu tersebut dapat mengelola atau kontrol terhadap dirinya sendiri ketika ingin bertindak, mengeluarkan argumen, pengambilan keputusan, dan lain sebagainya yang termasuk dalam kontrol diri, dengan begitu ketika pengontrolan diri itu dapat terkendali dengan baik maka perilaku agresi terhadap diri sendiri maupun orang lain juga akan terminimalisirkan (Madjid, 2021).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh (Habibah & Marsinun, 2023) membuktikan bahwa kontrol diri yang mengatakan bahwa kontrol diri yang rendah akan membuat perilaku agresi yang berdampak pada resiko bunuh diri dengan mudahnya untuk muncul dengan spontan baik itu secara perilaku agresi fisik maupun verbal atau perilaku agresi lainnya

Pada kelompok remaja dengan kejadian resiko bunuh diri sangat tinggi sejumlah 8 orang (9.1%), hal ini berkaitan dengan perencanaan bunuh diri yang sering muncul hampir setiap hari ketika remaja dihadapkan dengan suatu masalah dan merasa putus asa, maka akan muncul ide bunuh diri aktif pada remaja terkait hal - hal yang harus dipersiapkan ketika melakukan perencanaan bunuh diri. Remaja juga sampai memikirkan benda - benda tajam yang dapat digunakan untuk mengakhiri hidup atau tali serta minum cairan dengan racun aktif seperti obat nyamuk spray, remaja mengatakan hal ini sering terpikirkan akhir - akhir ini dan ketika masalah tidak kunjung selesai dan tekanan yang dialami terus - menerus akan membuat remaja melakukan hal - hal yang sudah timbul sebagai ide dan sudah direncanakan tersebut.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa ide bunuh diri yang aktif merupakan pemikiran untuk mengakhiri hidup yang disertai dengan adanya perencanaan terkait upaya atau tindakan dalam mengakhiri hidup. Ide yang timbul sangat mungkin berdampak pada kehidupan akademik siswa dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan kasus bunuh diri jika ide bunuh diri tersebut tidak mendapat perhatian dan tindakan yang tepat. Ide bunuh diri yang berkelanjutan dapat menambah resiko percobaan bunuh diri dan aksi bunuh diri. Dan ini juga akan membuahkan hal negatif pada kesehatan mental remaja serta tingkat kebahagiaan pada diri mereka sendiri (Adiguna et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki kecenderungan tinggi terhadap ide (suicide ideation) dan upaya bunuh diri. Keinginan untuk mengakhiri hidup atau adanya pemikiran untuk melakukannya lebih banyak ditemukan daripada upaya bunuh diri yang sebenarnya (Akram et al., 2020).

Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian Resiko Bunuh Diri di SMAN 1 Limboto

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, mekanisme koping remaja rata - rata dengan mekanisme koping adaptif sejumlah 57 orang (64.8%), dimana mayoritas remaja mekanisme koping adaptif dengan resiko bunuh diri rendah sejumlah 50 orang (56.8%), hal ini berkaitan dengan remaja yang fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, mengambil tindakan yang tepat untuk membuat situasi menjadi lebih baik dengan meminta pendapat teman sebaya maupun keluarganya, hal ini dilakukan karena remaja merasa lebih nyaman saat mendapatkan pengertian dari orang lain terkait masalahnya, bebas mengekspresikan

masalah yang dirasakan kepada orang terdekat serta melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut, remaja juga bersifat terbuka dan tidak memendam masalah sendiri, serta belajar menerima masalah yang dimiliki dengan menjadikan masalah yang ada adalah sebuah pelajaran maupun sebuah pengalaman hidup untuk dijadikan contoh penyelesaiannya jika mendapatkan masalah yang sama dikemudian hari.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa perilaku bunuh diri tidak akan terjadi apabila individu dapat menggunakan mekanisme koping adaptif yang didukung oleh sosial support, hubungan interpersonal yang baik, serta kemampuan memilih strategi koping adaptif dengan fokus penyelesaian yang berorientasi pada masalah (*emotional focused coping*).

Sejalan dengan penelitian yang membuktikan bahwa dukungan sosial dari teman memiliki hubungan dengan menurunnya risiko bunuh diri dibuktikan dalam dua penelitian yang dilakukan oleh Irwin & Austin (2013) dan Tabaac, Perrin, & Rabinovitch (2016) dalam (Akram et al., 2020).

Pada kelompok remaja yang memiliki mekanisme koping adaptif dengan risiko bunuh diri sangat tinggi sejumlah 3 orang (3.4%), hal ini disebabkan walaupun siswa sudah berusaha mengatasi masalahnya tetapi siswa masih merasa jauh dari tuhan, karena ketika menyelesaikan masalah siswa jarang berdoa dan tidak mempunyai keinginan untuk hidup lagi karena menganggap masalah yang dihadapi terlalu berat dan tidak ditemukan solusinya.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa risiko bunuh diri dapat dicegah dengan melibatkan peran keyakinan spiritual atau keagamaan pada diri individu sehingga tingkat kesehatan mental menjadi lebih

baik. Setiap individu yang memiliki keyakinan yang tinggi dalam menyelesaikan masalah yang terdapat pada dirinya secara positif mencari solusi untuk menyelesaikan masalah dan meminta pertolongan kepada Tuhan serta mempercayai bahwa setiap ujian dari Tuhan ada hikmahnya (Sandora & Novitayani, 2021).

Pada kelompok remaja dengan mekanisme koping maladaptif terdapat sejumlah 31 orang (35.2%), dimana mayoritas remaja yang memiliki mekanisme koping maladaptif dengan risiko bunuh diri sangat tinggi sejumlah 25 orang (28.4%), hal ini dipengaruhi oleh saat menghadapi masalah siswa tidak bisa mengatur emosinya, emosi yang ada dilampiaskan kepada diri sendiri dengan menangis dalam beberapa waktu sembari menyalahkan orang - orang terdekatnya atau orang lain

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa siswa dengan selera humor yang kuat dapat melihat masalah secara lebih positif dalam menghadapi stres, membuat mereka merasa kurang stres subjektif, dan mereka akan menggunakan strategi evaluasi ulang dan pemecahan masalah untuk membantu mereka mengurangi ancaman stres. Terdapat hubungan antara neurotisme dan kesejahteraan emosional sebagian dimediasi oleh humor. Individu yang lebih sering menggunakan gaya humor positif, seperti humor afilatif dan self-enhancing, memiliki kecenderungan melankolis dan kecemasan yang berkurang dan rasa bahagia yang lebih besar sehingga terhindarkan dari ide maupun perilaku bunuh diri yang muncul (Lee et al., 2020).

Hasil analisa statistik menggunakan uji chi square (χ^2) didapatkan nilai p-value adalah 0.000 (< 0.05), Berdasarkan nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Hubungan Mekanisme

Koping dengan Kejadian Resiko Bunuh Diri di SMAN 1 Limboto.

Mekanisme koping berorientasi tugas mengacu pada respons ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres dengan mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mengubah situasi jika masalah tidak dapat dihilangkan disebut dengan koping adaptif. Sebaliknya, koping yang berorientasi pada emosi ditandai dengan berfokus pada diri dan emosi negatif pribadi dalam situasi stres. Mekanisme koping yang berpusat pada emosi dapat memberikan kerugian serta proses penyelesaian masalah yang kurang efektif, sehingga masalah menjadi lebih buruk disebut dengan koping maladaptif. (Purnama et al., 2023).

Problem focused Coping dilihat sebagai cara yang adaptif untuk mengatasi masalah dengan terlibat secara aktif dalam mengatasi masalah. Penyelesaian masalah difokuskan pada perencanaan, aktif koping dan dukungan dari orang lain. Contoh yang spesifik adalah ketika seorang mahasiswa merencanakan persiapan ujian yang telah dianggap sebagai sesuatu yang penuh tantangan. Mekanisme koping yang baik akan menghindarkan remaja dari ide maupun perilaku bunuh diri, karena kemampuan penyelesaian masalah akan berdampak pada kualitas hidup remaja (Ardyani et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan mekanisme koping dengan kejadian resiko bunuh diri di SMAN 1 Limboto.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan mekanisme koping dengan kejadian resiko bunuh diri di SMAN 1 Limboto. Peneliti lain menunjukkan bahwa siswa yang memiliki mekanisme koping

adaptif cenderung memiliki resiko bunuh diri yang rendah. Berdasarkan hasil ini maka perlunya dilakukan screening terkait resiko bunuh diri pada remaja sehingga dapat mengidentifikasi tanda - tanda resiko kejadian bunuh diri pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, D., Elita, V., & Rahmat Aziz, A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Ide Bunuh Diri (Suicide Ideation) Pada Mahasiswa. *Jetish: Journal Of Education Technology Information Social Sciences And Health*, 3(1), 445-454.
- Aipassa, G. M. (2022). Hubungan Antara Coping Styles Dengan Ide Bunuh Diri.
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80-85. [Http://Journal.Universitaspahla wan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahla wan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Ardyani, B., Putri, G. K., Husada, P. K., Keperawatan, D., Husada, P. K., & Koping, M. (2021). Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. 1(1), 43-50.
- Ardyani Bunga, P. G. K. (2021). Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor1. *Ardyani Bunga Pkg. Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. Indones J Nurs Sci. 2021;1(1):43-50. Indonesian Journal Of Nursing Scientific*, 1(1), 43-50. [Https://Journal.Khj.Ac.Id/Index.Php/Ijns/Article/View/10](https://Journal.Khj.Ac.Id/Index.Php/Ijns/Article/View/10)
- Dewi, Y. I., Wahyuni, S., Keperawatan, F., & Riau, U. (2022). *Jurnal*

- Ilmiah Ners Indonesia
Pendahuluan Stres Dalam Kehidupan Nyatanya Bisa Sangat Mempengaruhi Hidup Seseorang Bahkan Ada Yang Menilai Suatu Situasi Dengan Penuh Stres Dan Efeknya Dapat Bervariasi Tergantung Pada Bagaimana Koping Individu Tersebut (Dav. 1. Engahu. (2023). Strategi Penguatan Jaringan Pendukung Masyarakat Dalam Pencegahan Kasus Sosial: Kolaborasi Polda, Dinsos, Kemenag Dan Himpsi Di Wilayah Provinsi Gorontalo.
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In Universitas Terbuka (Vol. 9, Issue 1).
[Http://Jurnal.Globalhealthscienc egroup.Com/Index.Php/Jppp/Article/Download/83/65%0ahttp://Www.Embase.Com/Search/Results?Subaction=Viewrecord&From=Export&Id=L603546864%5cnhttp://Dx.Doi.Org/10.1155/2015/420723%0ahttp://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76](http://Jurnal.Globalhealthscienc egroup.Com/Index.Php/Jppp/Article/Download/83/65%0ahttp://Www.Embase.Com/Search/Results?Subaction=Viewrecord&From=Export&Id=L603546864%5cnhttp://Dx.Doi.Org/10.1155/2015/420723%0ahttp://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-76)
- Habibah, N. N., & Marsinun, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Siswa Kelas Vii Smpn 174 Jakarta. Jurnal Ilmiah Global Education, 4(4), 2421-2429.
[Https://Doi.Org/10.55681/Jige.V4i4.1357](https://doi.org/10.55681/Jige.V4i4.1357)
- Hapsari, A. (2023). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. In Katalog Dalam Terbitan.
[Http://Eprints.Undip.Ac.Id/38840/1/Kesehatan_Mental.Pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.Pdf)
- I. Biahimo, N. U., Firmawati, F., Gobel, I. A., & A. Husuna, A. (2024). Risk Factors For Bullying In Adolescents At Sma Negeri 1 Limboto. Promotor, 7(1), 34-41.
[Https://Doi.Org/10.32832/Pro.V7i1.508](https://doi.org/10.32832/Pro.V7i1.508)
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17(2), 189.
[Https://Doi.Org/10.26753/Jikk.V17i2.474](https://doi.org/10.26753/Jikk.V17i2.474)
- Junardi. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Mayor Di Rumah Sakit Meuraxa. Xi(2), 41-49.
- Kesuma, V. (2020). Pengujian Struktur Faktor Pada Konstruk Beck Scale For Suicide Ideation Dengan Individu Dewasa Awal. 2017(1), 1-9.
[Http://190.119.145.154/Handle/20.500.12773/11756](http://190.119.145.154/Handle/20.500.12773/11756)
- Lee, C. Y., Chiang, Y. C., Li, A., Li, X., Wu, Y. T., Lin, Y. J., Zhao, Y., & Zhang, X. (2020). Influence Of Humor Expression On Suicidal Ideation Among Adolescents: Mediating Effects Of Depressive Emotion And Positive Emotion. BMC Psychiatry, 20(1), 1-12.
[Https://Doi.Org/10.1186/S12888-020-02814-7](https://doi.org/10.1186/S12888-020-02814-7)
- Lismayanti, L., Hidayatul Mustopa, A., & Gunawan, A. (2021). Relationship Between Personality Type's College Students And Coping Mechanisms In Dealing With The Pandemic Covid-19. Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan, 8(2), 26-36.
- Madjid, A. (2021). Efek Kemampuan Kontrol Diri Dalam Menekan Perilaku. 6(January), 1-12.
- Mahrudin, S. (2015). Studi Analisis Koping Pelaku Percobaan Bunuh Diri Usia Dewasa Muda di Kabupaten Gunungkidul. 2-3.
[Http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/Home/Detail_Pencarian/78268](http://etd.repository.ugm.ac.id/Home/Detail_Pencarian/78268)
- Marliyani, L., Mariyati, & Tamrin. (2020). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Mekanisme

- Koping Pada Remaja. *Jurnal Ners Widya Husada*, 7(1), 9-14. <https://Journal.Uwhs.Ac.Id/Index.php/Jners/Article/View/356>
- Menendez. (2020). Humor As A Protective Factor Against Anxiety And Depression. *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, 20(1), 38-45. <https://doi.org/10.1016/J.Ijchp.2019.12.002>
- Muhith, A. (2015). Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori Dan Aplikasi. Cv Andi Offset.
- Murharyati, A., Rahmawati, A., Nyumirah, S., & Baba, W. (2021). Keperawatan Jiwa: Mengenal Kesehatan Mental. Ahlimedia Press.
- Mustamin. (2023). Gambaran Mekanisme Koping: Self Harm Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
- Psychologia, A., Mahidhika, K. R., Fathiyah, K. N., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2022). *Acta Psychologia*. 4, 11-20.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Koping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10-20. <https://doi.org/10.34011/Juriskesbdg.V16i1.2448>
- Rahayuningsih, A., Hamid, A., Keliat, B., & Ismail, I. (2023). Bunuh Diri Pada Kelompok Usia Remaja. In *Экономика Региона*. Penerbit Adab.
- Rasmun. (2015). Stress, Koping Dan Adaptasi.
- Risal, M., Hamu, A., Litaqia, W., & Sinthania, D. (2022). Ilmu Keperawatan Jiwa. In *Экономика Региона*. Media Sains Indonesia.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Riziana, K. F., Fatmawati, & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Joms*, 3(1), 39-47.
- Rusdiatin, I. (2021). Korelasi Mekanisme Koping Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Rs Nur-Hidayah. *E-Journal Stikes Ypib Majalengka*, 10(2), 199-205. <https://E-Journal.Universitasyipib.Ac.Id/Index.php/Jk/Article/View/169>
- Saat, S., & Mania, S. (2019). Pengantar Metodologi Penelitian: Panduan Bagi Peneliti Pemula. Pusaka Almaida.
- Safa, M., Boroujerdi, F. G., Talischi, F., & Masjedi, M. R. (2014). Relationship Of Coping Styles With Suicidal Behavior In Hospitalized Asthma And Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients: Substance Abusers Versus Non- Substance Abusers. *Tanaffos*, 13(3), 23-30.
- Sandora, S., & Novitayani, S. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Kepada Tuhan Dan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Muslim Di Aceh The Relationship Between Belief In God And Suicide Risk In Muslim College Student In Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9, 79-86.
- Sapardo, F. J. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau Yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 217-224. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V7i2.4776>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif Penulis.