

HUBUNGAN TINGKAT GEJALA STRES DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA SMA NEGERI 1 NATAR

Depri Wan Ramadan^{1*}, Prima Dian Furqoni², Triyoso, Rahma Elliya³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: barentodefri@gmail.com

Disubmit: 08 Mei 2026 Diterima: 27 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 September 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i9.21985>

ABSTRACT

In the context of adolescent mental health, adolescence is a period full of challenges, where individuals experience various complex physical, emotional and social changes. Academic pressure, social problems, family conflicts and ethnic background. Can create a significant psychological burden for teenagers. Prolonged and poorly managed stress can have a profound impact on teenagers' mental health. When stress levels reach extreme points, some adolescents may develop maladaptive coping mechanisms, including suicidal thoughts or ideas as a response to the pressure they face. Objective: To determine the relationship between the level of stress symptoms and suicidal ideation in adolescents at SMA Negeri Natar. Quantitative research, using random sampling techniques with nonexperimental surveys. The population of this research is the entire class 12 at SMA Negeri 1 Natar in 2025 with a total of 420 students. Sample of 205 respondents. Using total simple random sampling technique. The data collection technique was carried out using a questionnaire. The data analysis used was Chi square. Based on the research conducted, the results showed that 54 (26.34%) respondents experienced low stress levels, 133 (64.87%) moderate stress and 18 (8.78%) high stress levels, then 31 (15.12%) had low levels of suicidal ideation, 156 (76.10%) had moderate suicidal ideation and 18 (8.78%) high suicidal ideation from a total of 205 (100%) respondents. The Chi Square test results obtained a P-value of 0.00 so it can be stated that there is a significant relationship between the level of stress and suicidal ideation in teenagers at SMA Negeri 1 Natar. Suggestion: It is hoped that schools and parents will be more active in providing emotional support to teenagers, as well as monitoring stress symptoms that arise so that suicidal ideation can be prevented from an early age.

Keywords: *Stress in High School Adolescents, Suicide Ideas, Students.*

ABSTRAK

Dalam konteks kesehatan mental remaja, Masa remaja adalah periode yang penuh tantangan, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Tekanan akademis, masalah sosial, konflik keluarga serta latar belakang suku. Dapat menciptakan beban psikologis yang signifikan bagi para remaja. Stres yang berkepanjangan dan tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental remaja secara mendalam. Ketika tingkat stres mencapai titik yang ekstrem, beberapa remaja mungkin

mengembangkan mekanisme koping yang maladaptif, termasuk munculnya pikiran atau ide bunuh diri sebagai salah satu bentuk respons terhadap tekanan yang dihadapinya. Tujuan: Diketahui hubungan Tingkat gejala stress dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA Negeri Natar. Penelitian kuantitatif, menggunakan teknik random sampling dengan survei non eksperimen. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan kelas 12 di SMA Negeri 1 Natar tahun 2025 dengan jumlah 420 siswa. Sampel 205 responden. Dengan menggunakan teknik total simple random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah Chi square. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil responden yang mengalami tingkat stres rendah 54 (26,34%) stres sedang 133 (64,87%) dan stres tinggi 18 (8,78%) lalu tingkat ide bunuh diri rendah 31 (15,12%) ide bunuh diri sedang 156 (76,10) dan ide bunuh diri tinggi 18 (8,78%) dari total 205 (100%) responden. Hasil uji Chi Square didapatkan nilai P-value 0,00 sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan ide bunuh diri pada remaja SMA Negeri 1 Natar. Saran: Diharapkan pihak sekolah dan orang tua siswa lebih aktif dalam memberikan dukungan emosional kepada remaja, serta melakukan pemantauan terhadap gejala stres yang muncul agar ide bunuh diri dapat dicegah sejak dini.

Kata Kunci: Stress Pada Remaja SMA, Ide Bunuh Diri, Siswa.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2014) Masa remaja adalah masa perpindahan dari yang awalnya anak-anak ke dewasa, yang berlangsung sekitar usia 12 hingga 18-22 tahun. (Zulfarina et al., 2023) menyatakan bahwa remaja memiliki kondisi emosional yang masih labil, dengan perilaku yang kadang sudah dewasa namun terkadang masih kekanak-kanakan. Dalam menjalani perkembangannya, remaja menghadapi berbagai masalah yang dapat memicu rasa tidak aman, cemas, dan depresi, yang berpotensi menimbulkan pemikiran untuk bunuh diri (Pamungkas & Kamalah, 2021). Kesadaran seksual remaja pada awal masa remaja mencakup tuntutan sosial dan pendidikan. Remaja mendapatkan kebebasan, autonomi, dan pilihan setelah meninggalkan masa kanak-kanak, tidak seperti terkadang mereka membutuhkan perawatan, Perlindungan serta tuntunan khusus. Remaja dapat Terjerumus dalam perbuatan kriminal, baik karena ulah sendiri maupun pengaruh orang lain

Apabila orang tua Termasuk orang dewasa selainnya tidak selalu hadir untuk memastikan keselamatan mereka.

Remaja sering dianggap rentan dan labil karena mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, terutama dalam hal perubahan emosional. Pada fase ini, mereka menghadapi stres dan konflik yang intens, memerlukan beradaptasi, mencari identitas, serta mempersiapkan untuk mencapai kesiapan fisik dan mental. Banyak remaja mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, yang dapat menyebabkan beberapa di antara mereka mengalami stress (Suharsono & Anwar, 2020). Stres adalah keadaan psikologis yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Stres mengacu pada tekanan atau tuntutan yang ditempatkan pada organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Setiap orang pernah mengalami stres, yang dapat berdampak pada kondisi fisik, psikologis, dan bahkan mengancam

keseimbangan fisiologis. Salah faktor yang dapat memicu stres pada siswa SMA adalah tuntutan akademik (Fitria & Putri, 2021).

Kasus bunuh diri terus meningkat secara global. Data WHO (2017) menunjukkan setiap tahun didapati apat 800.000 kematian karna bunuh diri, atau rata-rata satu kematian setiap 40 detik. Pada remaja, fenomena bunuh diri (termasuk percobaan, melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, perencanaan ancaman, dan ide bunuh diri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mengidentifikasi beberapa faktor utama seperti gangguan suasana hati, rasa putus asa, dan pola pikir negatif, dan rendahnya harga diri. (Pradipta & Valentina, 2024). Berbagai faktor yang menjadi risiko bunuh diri pada remaja meliputi faktor psikologis, keluarga, lingkungan, biologis, adanya perilaku bunuh diri sebelumnya, dan orientasi seksua. (Andari, 2018).

Menurut data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, tercatat 271 kasus bunuh diri di Indonesia antara Januari hingga Oktober 2023. Angka ini sudah melebihi 900 kasus bunuh diri pada tahun 2022. Dari 10 daerah yang banyak kasus bunuh diri provinsi Lampung berada pada urutan ketujuh dengan 27 kasus bunuh diri. Penelitian yang pernah dilakukan pada SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 7, Nomor 1, Januari 2020 Hubungan Tingkat Stres Dengan Munculnya Perilaku Bullying Pada Siswa Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2019 mengungkap fakta mengkhawatirkan, di mana dari 176 siswa yang menjadi responden, sebanyak 72,2% atau sekitar 127 siswa terdeteksi mengalami stres tingkat sangat berat.

Berdasarkan hasil pre-survey yang dilakukan di SMA Negri

Lampung Selatan 19 November 2024 observasi dan wawancara bertahap pada remaja siswa kelas dua belas di peroleh 12 dari 20 responden diidentifikasi mengalami stres dengan di tandai sulit berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, emosi tidak stabil, dan teridentifikasi muncul nya ide bunuh diri di tandai dengan lima Ada yang memberi tahu orang lain bahwa mereka akan bunuh diri, meskipun sebenarnya tidak ingin mati, dan tujuh dari mereka pernah memberitahu orang lain lebih dari sekali bahwa mereka akan melakukan bunuh diri, walaupun sebenarnya mereka tidak ingin melakukan nya.

Penelitian ini penting karena tidak banyak penelitian yang dilakukan di Indonesia mengenai tingkat stres dan ide bunuh diri pada remaja SMA. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara gejala stres dan ide bunuh diri pada remaja SMA. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Hubungan Tingkat Gejala Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMA Negri 1 Natar ”.

TINJAUAN PUSTAKA

Stress adalah suatu bentuk respon dari tubuh seseorang terhadap ketegangan atau ancaman yang sedang dialami. Stress dapat berupa sebuah pengalaman terhadap ancaman yang nyata atau sesuatu yang dibayangkan pada fisik, mental, atau kesejahteraan spiritual seseorang yang dihasilkan dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi. Stress juga dapat dijelaskan sebagai respon tidak spesifik dari tubuh terhadap tekanan yang diterimanya dalam kehidupan sehari-hari yang tidak mampu dihindari dan setiap individu pasti akan mengalaminya (Widiarta et al 2020).

Gejala Stress (Madura, 2021)

a. Gejala fisik: sakit kepala, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin, gangguan pola tidur, letih, lesu, kaku leher di belakang sampai punggung, dada terasa panas/nyeri, nafsu makan menurun, gejala kulit, dan gejala fisik lainnya. b. Gejala emosional: sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan, cemas, khawatir, takut, mudah tersinggung dan marah, mudah bersedih, berpikir bunuh diri, putus ada dan gejala lainnya. c. Gejala sosial: menarik diri dari pergaulan sosial, cenderung berdiam diri di rumah, mudah bertengkar, bahkan sampai melakukan pembunuhan.

Bunuh diri adalah segala perbuatan seseorang yang dapat mengakhiri hidupnya sendiri dalam waktu singkat. Bunuh diri merupakan tindakan yang secara sadar dilakukan oleh pasien untuk mengakhiri kehidupannya. Masa rawan terjadinya bunuh diri dimana saat hilangnya kemampuan untuk mentolerir dan adanya perasaan kecewa yang sering mengganggu. Berdasarkan besarnya kemungkinan pasien melakukan bunuh diri, kita mengenal tiga macam perilaku

bunuh diri, yaitu isyarat bunuh diri, ancaman bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Bunuh diri yang berhasil atau bunuh diri adalah kematian yang diakibatkan oleh diri sendiri berupa cedera, keracunan, atau nafas tersumbat yang dibuktikan bahwa orang yang meninggal berniat membunuh dirinya sendiri. (Rahayuningsih et al., 2023).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif yang berarti menganalisa data angka dengan metode analisa yang sesuai. Metode penelitian yang digunakan yaitu survei (bukan eksperimen) di mana studi mengamati fenomena alam atau sosial atau mencari hubungannya dengan variabel lain daripada melakukan intervensi atau perlakuan terhadap variabel (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilakukan di SMA Negri 1 Natar Lampung Selatan pada tanggal 15 April sampai dengan 21 April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 di SMA Negri 1 Natar Lampung Selatan tahun 2025 dengan jumlah 420 siswa.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Data Karakteristik Responden

Suku	Laki laki	Perempuan	Total
Lampung	58	40	205
Jawa	25	18	
Sunda	8	22	
Semendo	2	4	
Komering	2	10	
Ogan	3	7	
Batak	4	2	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data karakteristik responden pada penelitian ini adalah seluruh kelas 12 SMA Negri 1 Natar

dan terdiri dari suku lampung 98 siswa, suku jawa 43 siswa, suku sunda 30 siswa, suku semendo 6 siswa, suku komering 12 siswa, suku

ogan 10 siswa dan suku batak 6 siswa.

Tabel 2. Jenis Kelamin

Laki Laki	Perempuan	Total
102	103	205

Berdasarkan tabel 2 jenis kelamin laki-laki 102 orang dan perempuan 103 orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkatan Stress Pada Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Natar

Tingkat stres	Frekuensi	%
Stres rendah	54	26,34
Stres sedang	133	64,87
Stres tinggi	18	8,78
Total	205	100

Berdasarkan Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian mengalami stres rendah yaitu sebanyak 54 (26,34%) diikuti oleh stres sedang 133 (64,87%) dan stres tinggi 18 (8,78%) yang dialami oleh 205 (100%) responden. Kejadian ide bunuh diri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Ide Bunuh Diri Pada Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Natar.

Tingkat ide bunuh diri	Frekuensi	%
Ide Bunuh Diri Rendah	31	15,12
Ide Bunuh Diri Sedang	156	76,10
Ide Bunuh Diri Tinggi	18	8,78
Total	205	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian mengalami ide bunuh diri rendah yaitu sebanyak 31 (15,12%) diikuti ide bunuh diri sedang 156 (76,10%) dan ide bunuh diri tinggi 18 (8,78%) responden.

Table 5. Hubungan Gejala Tingkat Stress Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMA Negeri 1 Natar

	Ide Bunuh Diri Rendah	Ide Bunuh Diri Sedang	Ide Bunuh Diri Tinggi	Total	P-Value	OR
Stres rendah	7	47	0	54	0,00	159.064
Stres sedang	23	108	2	133		
Stres tinggi	1	1	16	18		
Total	31	156	18	205		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 7 responden dengan stress rendah mengalami ide bunuh diri rendah, 47 responden dengan stress rendah mengalami ide bunuh diri sedang, dan 0 responden dengan stress rendah mengalami ide bunuh diri tinggi. Sebanyak 23 responden dengan stress sedang mengalami ide bunuh diri rendah, 108 responden

dengan stress sedang mengalami ide bunuh diri sedang, dan 2 responden dengan stress sedang mengalami ide bunuh diri tinggi. Sebanyak 1 responden dengan stress tinggi mengalami ide bunuh diri rendah, 1 responden dengan stress tinggi mengalami ide bunuh diri sedang, dan 16 responden dengan stress tinggi mengalami ide bunuh diri tinggi.

PEMBAHASAN

Tingkatan Stress

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa subyek penelitian mengalami stress rendah yaitu 54 (26,34%) responden stress rendah 133 (64,87%) responden dan stress tinggi 18 (8,78%) responden.

Sejalan dengan teori (Rahayuningsih et al., 2023) bahwa stres memiliki dapat dibagi menjadi tiga tingkatan utama yang mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Tingkatan pertama adalah stres rendah, yang merupakan bentuk tekanan psikologis yang masih berada dalam ambang normal. Stres jenis ini bersifat sementara dan berlangsung relatif singkat, hanya dalam hitungan menit atau jam. Meskipun seseorang mungkin mengalami gejala seperti mudah tersinggung atau cemas, tubuh masih mampu merespons dengan baik tanpa menimbulkan masalah kesehatan yang signifikan. Peristiwa sehari-hari seperti terjebak kemacetan atau menghadapi tugas rutin dapat memicu stres rendah ini (Monalisa, 2024).

Berikutnya adalah stres sedang, yang intensitasnya lebih tinggi namun masih dianggap wajar dalam konteks kehidupan modern. Pada tingkatan ini, seseorang mungkin mengalami tekanan yang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari.

Meskipun tubuh masih mampu mengkompensasi respons terhadap stres ini, dibutuhkan energi yang lebih besar sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas. Tantangan seperti tenggat waktu pekerjaan atau konflik antar pribadi sering menjadi pemicu stres sedang. Tingkatan yang paling mengkhawatirkan adalah stres tinggi, yang memiliki intensitas kuat dan berdampak signifikan pada kesejahteraan individu. Pada kondisi ini, tubuh mengalami kesulitan serius dalam mengkompensasi tekanan yang ada, sehingga muncul efek negatif yang mendalam seperti perasaan tertekan, keputusasaan, dan hilangnya makna hidup (Mulyani, 2018). Stres tinggi bersifat kronis dan dapat berlangsung dalam hitungan minggu, bulan, bahkan tahun, serta berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental yang serius. Peristiwa traumatis seperti kehilangan orang tercinta atau menghadapi penyakit kronis sering menjadi pemicu stres tinggi. Stres itu sendiri merupakan respons alamiah tubuh terhadap berbagai tekanan, dan timbul karena kombinasi beberapa faktor (Filippis, 2008).

Dari segi biologis, fluktuasi hormon seperti kortisol dan adrenalin, penurunan kondisi kesehatan, serta predisposisi

genetik dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap stres. Faktor psikologis seperti pola pikir negatif, kurangnya kemampuan mengatasi masalah, trauma masa lalu, dan harapan yang tidak realistis juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya stres. Dinamika sosial turut berperan dalam pembentukan stres, termasuk konflik dalam hubungan, beban kerja berlebihan, perubahan hidup yang drastis, dan keterbatasan finansial. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan, polusi, bencana alam, dan kondisi kerja yang tidak mendukung dapat menciptakan tekanan tambahan bagi individu (Andarl, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmatul Laili "Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja" (2024), yang menyatakan bahwa gejala psikologis dari stres psikososial yang rata-rata dialami oleh siswa adalah sering merasa cemas, ketegangan, kebingungan dan mudah sekali tersinggung tanpa alasan yang jelas. Mudah kehilangan konsentrasi sering terjadi apabila siswa sedang belajar di kelas sampai dengan tidak mengerjakan tugas dari guru. Gejala psikologis stres meliputi kecemasan, ketegangan, kebingungan, mudah tersinggung, frustrasi, mudah marah, kehilangan konsentrasi, perasaan terkucil sampai menurunnya rasa percaya diri.

Temuan ini memperkuat konsep tingkatan stres yang dikemukakan oleh Rahayuningsih (2023), di mana manifestasi gejala psikologis seperti mudah tersinggung, cemas, dan kehilangan konsentrasi merupakan indikator dari stres rendah hingga sedang yang masih dalam batas wajar namun perlu diwaspadai. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, stres rendah dan sedang memang ditandai dengan gejala-gejala seperti mudah marah,

cemas, dan tidak sabaran - gejala yang identik dengan yang ditemukan Rahmatul Laili pada para siswa.

Menurut pendapat peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat stres yang bervariasi, mulai dari rendah, sedang, hingga tinggi. Responden cenderung mengalami stres rendah tentang frekuensi kemarahan akibat kejadian tak terduga, ketidakmampuan menyelesaikan tugas, dan kesulitan yang menumpuk. Stres sedang teridentifikasi mengenai perasaan gelisah dan tertekan, kesesuaian kejadian dengan harapan, serta kemampuan mengatasi masalah dibandingkan orang lain. Sementara itu, stres tinggi dialami responden tentang ketidakmampuan mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan, keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah pribadi, dan kontrol terhadap rasa mudah tersinggung dalam keseharian. Stres tinggi bila tidak disikapi dengan benar maka akan membawa dampak yang buruk seperti hal nya hasil penelitian ini yaitu munculnya ide bunuh diri.

Ide Bunuh Diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian mengalami ide bunuh diri rendah 31 (15,12%) responden ide bunuh diri sedang 156 (76,10%) responden dan ide bunuh diri tinggi 18 (8,78%) responden.

Sejalan dengan teori Rahayuningsih et al. (2023) mengidentifikasi tiga faktor utama pemicu ide bunuh diri pada remaja: psikologis, psikososial, dan biologis, dengan fokus khusus pada tingkat stres sebagai faktor dominan. Ide bunuh diri terbagi dalam tiga tingkatan dengan karakteristik berbeda. Ide Bunuh Diri Tingkat Rendah ditandai pikiran sekilas tentang kematian tanpa rencana spesifik, disebabkan oleh stres

ringan berkepanjangan, perasaan sedih sementara, konflik interpersonal, perasaan tidak dihargai, frustrasi akademik, dan mekanisme koping yang lemah. Ide Bunuh Diri Tingkat Sedang melibatkan pertimbangan bunuh diri sebagai solusi dengan pemikiran tentang metode namun tanpa rencana terperinci. Penyebabnya meliputi stres sedang berkelanjutan, isolasi sosial, bullying, kegagalan signifikan, perubahan suasana hati, gangguan tidur dan makan, gejala depresi/kecemasan awal, serta penyalahgunaan zat (Fahriziana, 2019).

Ide Bunuh Diri Tingkat Tinggi mencakup rencana konkret dan persiapan, dengan tanda-tanda seperti memberikan barang berharga atau menulis surat perpisahan. Faktor pemicunya antara lain stres tinggi berkepanjangan, gangguan mental serius, trauma berat, penyalahgunaan zat parah, riwayat percobaan bunuh diri, riwayat keluarga, perubahan neurobiologis, keputusan mendalam, isolasi ekstrem, akses ke alat bunuh diri, dan faktor genetik. Stres pada remaja berasal dari tekanan akademik, konflik keluarga, masalah pertemanan, perubahan hormonal, dan tuntutan sosial. Tanpa penanganan adekuat, stres tinggi dapat mengubah fungsi kognitif dan emosional, memicu pemikiran negatif termasuk ide bunuh diri. Pemahaman mendalam tentang tingkatan dan faktor risiko sangat penting untuk pencegahan dan intervensi dini sebelum pikiran berkembang menjadi tindakan berbahaya (Pokhre, 2024).

Menurut pendapat peneliti hasil penelitian yang dilakukan. Tingkat ide bunuh diri rendah teridentifikasi pada aspek-aspek seperti keinginan untuk hidup, lama timbulnya ide bunuh diri, frekuensi

ide bunuh diri, pengendalian terhadap aksi bunuh diri, pencegahan untuk percobaan bunuh diri, dan keinginan untuk benar-benar bunuh diri. Sementara itu, tingkat ide bunuh diri sedang tampak pada keinginan untuk membuat percobaan bunuh diri, pemikiran untuk bunuh diri, alasan untuk mencoba bunuh diri, metode yang akan dilakukan, persiapan sebenarnya untuk melaksanakan aksi bunuh diri, dan rencana tindakan terakhir sebelum menghadapi kematian. Yang mengkhawatirkan, tingkat ide bunuh diri tinggi terdeteksi mengenai keinginan untuk hidup, alasan untuk hidup/mati, tindakan yang dilakukan saat munculnya ide bunuh diri, keberadaan pesan tertulis bunuh diri, dan kepura-puraan memiliki ide bunuh diri. Fenomena ini dapat dipahami dalam konteks periode transisi kritis yang dihadapi remaja SMA kelas 12, dimana mereka mengalami tekanan dari tiga faktor utama: faktor psikologis (seperti distorsi kognitif dan kerentanan psikologis), faktor psikososial (termasuk tekanan akademik dan perbandingan sosial), serta faktor biologis (mencakup disregulasi hormonal dan gangguan tidur). Peneliti menekankan bahwa intervensi efektif memerlukan pendekatan terintegrasi yang menangani ketiga faktor tersebut untuk memperkuat resiliensi remaja (Fortinash, 2012).

Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 7 (8,4%) responden dengan stress rendah mengalami ide bunuh diri rendah, 47 (40,8%) responden dengan stress rendah mengalami ide bunuh diri sedang, dan 0 (0%) responden dengan stress rendah mengalami ide bunuh diri tinggi. Sebanyak 23 (11,22%) responden dengan stress sedang

mengalami ide bunuh diri rendah, 108 (52,68%) responden dengan stress sedang mengalami ide bunuh diri sedang, dan 2 (11,6%) responden dengan stress sedang mengalami ide bunuh diri tinggi. Sebanyak 1 (0,49%) responden dengan stress tinggi mengalami ide bunuh diri rendah, 1 (0,49%) responden dengan stress tinggi mengalami ide bunuh diri sedang, dan 16 (1,7%) responden dengan stress tinggi mengalami ide bunuh diri tinggi.

Sejalan dengan teori Rahayuningsih et al. (2023) pada tingkatan stres tinggi tubuh akan mengalami kesulitan dalam mengompensasi timbulnya stres, sehingga tubuh akan menghasilkan efek negatif seperti timbulnya perasaan tertekan, perasaan putus asa, dan merasa bahwa hidup yang dijalannya tidak bermanfaat. Kondisi psikologis ini menjadi prediktor kuat munculnya ide bunuh diri. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan Fah Riziana, Kerin Darmawan, dan Armaidi (2023) yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat gejala stres yang dialami, semakin tinggi pula risiko untuk memikirkan ide bunuh diri.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan hubungan yang sangat bermakna antara tingkat stres dan ide bunuh diri. Responden dengan rendah sebagian responden dikategorikan memiliki stres rendah karena nilai total PSS mereka berada di bawah batas tertentu. Ini berarti mayoritas responden tidak merasa tertekan secara signifikan, masih mampu mengontrol diri, dan tidak merasa kewalahan menghadapi hidup. Mereka memberikan skor rendah pada sebagian besar item, terutama pada pernyataan seperti merasa gelisah dan tertekan, tidak mampu mengontrol hal-hal penting, kesulitan menumpuk sehingga tidak

mampu mengatasinya. Namun, dari hasil coding SSI, hanya sebagian kecil responden yang total skornya rendah, sedangkan sebagian besar lainnya memiliki skor sedang, meskipun stres mereka rendah. Ini terjadi karena meskipun responden tidak mengalami tekanan besar, mereka tetap menunjukkan jawaban konsisten pada beberapa item penting dalam SSI, seperti keinginan untuk mati, menyerahkan hidup pada takdir, ragu bisa mengendalikan dorongan, kadang memikirkan cara bunuh diri. Kombinasi skor ringan yang berulang ini membuat akumulasi total skor SSI mereka masuk ke dalam kategori sedang, meskipun mereka tidak memiliki niat atau rencana nyata untuk bunuh diri. Ini menunjukkan bahwa ide bunuh diri dapat muncul tanpa tekanan stres besar, mungkin disebabkan oleh konflik emosional pribadi, krisis identitas, atau perasaan hampa. Responden dengan Stres Sedang Sebagian besar responden termasuk dalam kategori stres sedang, yaitu dengan skor PSS dalam rentang tengah (Fortinash, 2012).

Faktor selain stres seperti riwayat trauma atau isolasi sosial juga bisa berperan dalam meningkatkan risiko ide bunuh diri. Responden dengan Stres Tinggi Kelompok ini terdiri dari responden dengan skor PSS yang menunjukkan stres berat dan signifikan. Mereka umumnya memberikan skor sangat tinggi hampir di semua item kuesioner, seperti merasa tidak mampu mengontrol masalah pribadi, gelisah dan tertekan hampir setiap waktu, tidak mampu menyelesaikan apa yang harus dikerjakan. Dari hasil coding SSI, sebagian besar responden masuk kategori ide bunuh diri tinggi.

Mereka memberikan skor maksimal pada item-item seperti ingin benar-benar bunuh diri, sudah

punya metode dan kesempatan, tidak ingin diselamatkan, sudah menulis surat atau membuat rencana bunuh diri. Sebagian besar dari mereka menunjukkan kombinasi antara niat kuat, perencanaan nyata, dan kesiapan mental. Sebagian kecil lainnya yang masih berada di kategori rendah dan sedang, bisa jadi menjawab beberapa item dengan ragu-ragu, namun tetap menunjukkan tanda bahaya (Monalisa, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan ide bunuh diri pada remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Natar dengan hasil uji chi-square yang di dapatkan yaitu P value 0,00 dimana nilai tersebut lebih rendah dari nilai ($p < 0,05$).

SARAN

Siswa diharapkan dapat lebih mengenali kondisi psikologis dirinya sendiri serta memiliki keberanian untuk mengakses layanan konseling atau bercerita kepada orang dewasa yang dipercaya ketika merasa terbebani secara emosional. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ide bunuh diri dapat muncul bahkan tanpa tekanan stres yang berat, yang berarti bahwa perasaan tidak dimengerti, kesepian, krisis identitas, atau pengalaman pribadi yang menyakitkan dapat menimbulkan pemikiran berbahaya tanpa disadari. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk membangun kebiasaan berpikir positif, menjaga komunikasi dengan teman dan keluarga, serta tidak menyimpan masalah sendirian. Siswa juga perlu dibekali pemahaman bahwa mencari bantuan adalah bentuk keberanian, bukan

kelemahan. Dengan mengenali gejala stres dan ide bunuh diri lebih dini, siswa dapat melindungi diri mereka sendiri dan juga saling mendukung sesama teman sebagai bentuk solidaritas dan kepedulian terhadap kesehatan mental di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, E. (2016). *Stres Akademik Dan Prestasi Belajar*. Jakarta: Mitra Ilmu. Amiroh, S. N., Alyan, W. L., & Rozak, R. W. A. (2024). Analisis Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Sikontan Journal: Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 2(3), 34-40.
- Andari, S. (2018). Fenomena Bunuh Diri Di Kabupaten Gunung Kidul. *Sosio Konsepsia*, 7(1), 92-108.
<https://doi.org/10.33007/Ska.V7i1.1141>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment Of Suicidal Intention: The Scale For Suicide Ideation. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 47(2), 343.
- Cho, Y., Lee, S., & Kim, H. (2010). The Impact Of School Violence On Suicidal Thoughts Among Adolescents. *Korean Journal Of Child Studies*, 31(4), 45-60.
- De Leo, D., Et Al. (2005). Suicide Attempts, Mental Disorders, And Stressful Life Events. *Crisis: The Journal Of Crisis Intervention And Suicide Prevention*, 26(2), 53-59.
- Fahriziana, F., Darmawan, K., & Armaid, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 112-119.

- Farhangdoost, Y. (2010). Determining Risk Factors And Demographic Patterns Of Suicide In Tehran. *Polish Psychological Bulletin*, Vol 41 (2), 52-57 Doi - 10.2478/V10059-010-0007-1
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja Smpn. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85-94. <https://doi.org/10.37012/Jik.V13i1.422>
- Fortinash, K. M., & Worret, P. A. H. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5th Ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Filippis, D.S, Erbuto, D. Gentili, F, Innamorati, M, Lester, D, Tatarelli, R, Martelletti P, Pompili, M. (2008). Mental Turmoil, Suicide Risk, Illness Perception, And Temperament, And Their Impact On Quality Of Life In Chronic Daily Headache. *J Headache Pain* 9:349-357 Doi 10.1007/S10194-008-0072-4
- Fitria, A. Z. N., & Putri, N. A. P. (2021). Terapi Tawa Efektif Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26858/Talenta.V7i1.23044>
- Gamayanti, I. N., & Syafei, M. (2018). Stres Akademik Dan Perilaku Adaptif Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 18-25.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82-91. <https://doi.org/10.35952/Jik.V8i2.152>
- Hawari, D. (2013b). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: Fkui.
- Hughes, J., Neimeyer, R. A., Cox, D. W., Wen-Hung, H., Hawton, K., Stewart, A., & Shahar, G. (2006). Suicide And The Bereaved: A Review Of The Literature. *International Journal Of Mental Health*, 35(2), 38-50.
- Ibrahim, N, Amit, N, Suen, W.Y.M (2014). Psychological Factors As Predictors Of Suicidal Ideation Among Adolescents In Malaysia. *Plos One* 9(10): E110670. Doi:10.1371/Journal.Pone.0110670
- Inayah, R. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Sma Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Remaja*, 5(1), 28-36.
- Jasmine, K. (2014). *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 3(4), 2016-2043.
- Jonas Jb, Nangia V, Rietschel M, Paul T, Behere P, Et Al. (2014). Prevalence Of Depression, Suicidal Ideation, Alcohol Intake And Nicotine Consumption In Rural Central India. The Central India Eye And Medical Study. *Plos One*, 9(11).
- Keliat, B. A., Et Al. (2011). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Egcc.
- Kesehatan, J., & Jktm, M. (2024). *Efektivitas Dzikir Dalam Mengurangi Stres Pada Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (Jktm)*. 06(03), 72-83.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Borges, G., Nock, M., & Wang, P. S. (2005). Trends In Suicide Ideation, Plans, Gestures, And

- Attempts In The United States, 1990- 1992 To 2001-2003. *Journal Of The American Medical Association*, 293(20), 2.
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. N., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., N, M. T. A. S., Keperawatan, F., & Harapan, U. P. (2018). The Relationship Between Stress Levels And Suicide Ideation In College Students. *Nursing Current*, 9(1), 89- 101.
- Madura, A. (2021). *Psikologi Remaja Dan Stres*. Yogyakarta: Deepublish. Maharani, D. S., Et Al. (2023). Beban Akademik Dan Kecemasan Pada Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Mental Remaja*, 4(1), 55-60.
- Malik S, Kanwar A, Sim La, Prokop Lj, Wang Z, Et Al. (2014) The Association Between Sleep Disturbances And Suicidal Behaviors In Patients With Psychiatric. Diagnoses: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Syst Rev* 3:
- Monalisa, A. E., Nugroho, A. P. P., La Base, D. M., & Kurniawan, V. R. (2024). Penanganan Masalah Stress Kerja Pada Kasus Kesehatan Kerja Dan Penyakit Akibat Kerja. *Journal Of Evidence-Based Nursing And Public Health*, 1(1), 36-43. <https://doi.org/10.61511/Jevnah.V1i1.2024.528>
- Muhith, A. (2015). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2012). Mental Health Of Young People: A Global Public-Health Challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302-1313.
- Mulyani, P. (2018). Ide Bunuh Diri Ditinjau Dari Self-Stigma Dan Perceived Burdensomeness Pada Orang Dengan Epilepsi (Ode). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 3(1), 10-27.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2 (2), 183.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan Tahun 2018*. Jakarta: Pt. Rineka
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1332-1341. <https://doi.org/10.48144/Prosiding.V1i.832>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2012). Mental Health Of Young People: A Global Public-Health Challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302-1313.
- Pendidikan, J. J., & Budaya, B. (2023). *Manfaat Literasi Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan*. 2(1), 184-195.
- Pompli, M., Girardi, P., Tatarelli, R., & Lester, D. (2009). Suicide Risk Associated With Mental Disorders: A Meta-Analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 113(1-2), 105-121.
- Pisani, A. R., Murrie, D. C., & Silverman, M. M. (2012). Reformulating Suicide Risk Formulation: From Prediction To Prevention. *Academic Psychiatry*, 36(5), 365-371.
- Pokhrel, R. (2024). Suicide Risk Factors In South Asian Adolescents. *Asian Journal Of Psychology And Psychiatry*, 15(1), 23-30.

- Pradipta, I. M. R., & Valentina, T. D. (2024). Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide Bunuh Diri Remaja Di Indonesia. *Journal Of Social Science Research*, 4(2), 8092-8109.
- Rachmawati, N. A., Nugroho, Y. S., & Lestari, S. (2020). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(3), 67-73.
- Rahayuningsih, A., Kp, S., Kep, M., Achir, N. S. K. J. P., Hamid, Y. S., & Anna, D. S. P. D. B. (2023). Bunuh Diri Pada Kelompok Usia Remaja: Suatu Tinjauan. Penerbit Adab.
- Rantung, G. M. V., Pangemanan, D. H. C., & Bidjuni, H. (2021). Hubungan Faktor Lingkungan Sosial Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 71. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V9i2.36783>
- Risiko, R., Permata, D., & Nugraha, Y. (2023). Faktor Risiko Terjadinya Gangguan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*, 5(2), 45-53.
- Saroinsong. (2019). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas Xi Ipa Di Sma Negeri 9 Manado Mareyke*. 05, 1-23.
- Shafura, I. L., & Tahlil, T. (2017). Kecanduan Game Online Hubungannya Dengan Prestasi Akademik Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928. <https://doi.org/10.58258/jime.V8i3.3494>
- Townsend, M. C. (2011). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts Of Care In Evidence-Based Practice* (6th Ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Widiarta, I. M., Suardana, I. W., & Astiti, N. M. (2020). Gangguan Jiwa Dan Penanganannya Di Lingkungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 8(1), 15-22.
- Yasyfi, N. S., Dwi Lestari, D. W., Nurlaela, N., & Paramitha, H. (2022). Korelasi Antara Tingkat Stres Terhadap Kejadian Munculnya Ide Bunuh Diri Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Banyumas. *Medical And Health Journal*, 1(2), 112.
- Zhang, J., & Zhou, L. (2011). The Effect Of Bereavement Due To Suicide On Suicide Risk. *Psychiatry Research*, 190(1), 143-146.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (2016). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.