



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 1979-1991

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Perbedaan *Suicide Ideation* Ditinjau dari *Coping Strategy* pada Dewasa Awal di Sumatera Barat

Rinanti Dwi Rizkitara^{1✉}, Yuninda Tria Ningsih²

Universitas Negeri Padang

Email: rinantidwirizkitara@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Bunuh diri saat ini merupakan masalah serius yang mendapatkan perhatian dari seluruh dunia. Perilaku bunuh diri berawal dari munculnya pikiran atau ide bunuh diri (*suicide ideation*). *Suicide ideation* merupakan keinginan untuk mengakhiri hidup mulai dari keinginan yang samar hingga perencanaan yang lebih matang dan konkret tentang cara melakukannya. Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan *suicide ideation* yang ditinjau dari *coping strategy* pada dewasa awal di Sumatera Barat. Dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, 400 individu dewasa awal di Sumatera Barat yang pernah memiliki ide bunuh diri dipilih sebagai responden dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *revised-suicide ideation scale (R-SIS)* dan untuk *coping strategy* dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Lazarus dan Folkman (1984). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan *suicide ideation* ditinjau dari *coping strategy*. Individu yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* tingkat *suicide ideation*nya lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang cenderung menggunakan *problem focused coping*.

Kata Kunci: *Coping Strategy, Suicide Ideation, Dewasa Awal*

Abstract

Suicide is currently a serious issue that has garnered global attention. Suicidal behavior often begins with the emergence of suicidal thoughts or ideation. Suicidal ideation refers to the desire to end one's life, ranging from vague wishes to more concrete and detailed plans on how to carry it out. This study was conducted to examine differences in suicidal ideation based on coping strategies among young adults in West Sumatra. Using accidental sampling techniques, 400 young adults in West Sumatra who had experienced suicidal thoughts were selected as respondents. The instruments used included the Revised Suicide Ideation Scale (R-SIS) and a coping strategy scale developed by the researchers based on the aspects outlined by Lazarus and Folkman (1984). The results showed significant differences in suicidal ideation based on coping strategies. Individuals who tended to use emotion-focused coping had higher levels of suicidal ideation compared to those who predominantly used problem-focused coping.

Keyword: *Coping Strategy, Suicide Ideation, Early Adulthood*

PENDAHULUANN

Dalam kehidupan, seseorang akan melalui fase pertumbuhan dan perkembangan, salah satunya adalah fase dewasa awal. Menurut Santrock (2011) usia dewasa awal diawali pada 18 tahun dan berakhir pada usia 25 tahun. Masa dewasa awal ditandai dengan kegiatan eksplorasi dan eksperimen. Dalam masa ini, seseorang akan mulai mencari identitas dirinya, terutama dalam hal cinta, pekerjaan, dan bagaimana cara memandang dunia. Pada masa ini seseorang akan menemukan masalah yang kompleks. Permasalahan yang dialami oleh individu dewasa awal mulai dari permasalahan keluarga, ekonomi, cinta, pekerjaan, akademik, kesehatan, dan lainnya. Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang ada dapat menyebabkan perilaku bunuh diri (Keliat et al., 2011).

Bunuh diri merupakan masalah serius yang mendapatkan perhatian dari seluruh dunia. Bunuh diri merupakan tindakan yang sengaja dilakukan seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat di dunia bagi mereka yang memiliki usia antara 15 sampai 29 tahun. Setiap tahun, sebanyak 703.000 orang yang meninggal disebabkan oleh bunuh diri (WHO, 2023). Indonesia menjadi negara tertinggi kelima di Asia Tenggara pada kasus bunuh diri (Frijanto, 2022). Laporan kasus bunuh diri dari Pusat Informasi Kriminal Polri mencatat angka bunuh diri di Indonesia meningkat setiap tahunnya (Purwanto, 2024).

Di tahun 2023, Sumatera Barat menjadi provinsi kedelapan tertinggi dengan kasus bunuh diri sebanyak 26 kasus (Muhamad, 2023). Begitu banyak kasus bunuh diri ataupun percobaan bunuh diri di Sumatera Barat terpampang di laman berita. Peningkatan kasus bunuh diri ini terjadi secara signifikan. Tidak sampai dalam kurun waktu satu bulan, sudah

tercatat enam kasus bunuh diri di Sumatera Barat (Jambak, 2023).

Kasus bunuh diri yang berhasil tersebut diawali oleh adanya pikiran atau ide bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan sebuah pikiran mengenai perencanaan untuk mengakhiri hidup (Reynolds, 1991). Ide bunuh diri merupakan penyebab utama di balik tingginya jumlah kasus percobaan bunuh diri serta kematian yang disebabkan oleh bunuh diri (Mann, 2002). Penelitian yang melibatkan 785 partisipan dewasa awal menunjukkan bahwa 32% dari mereka pernah memiliki ide untuk bunuh diri (Dugas *et al.*, 2015). Menurut Nock *et al.* (2008) lebih banyak individu yang memiliki pikiran bunuh diri dibandingkan yang benar-benar mencoba melakukannya, dan sebagian besar dari mereka tidak mengambil tindakan apa pun.

Berdasarkan data awal penelitian yang disebarkan kepada responden yang berusia 18 – 25 tahun di Sumatera Barat didapatkan sebanyak 41% dari 62 responden pernah memiliki ide bunuh diri dan hal ini disebabkan oleh berbagai hal seperti masalah keluarga, pekerjaan, percintaan, pertemanan, kesehatan, ekonomi, dan akademik. Ketika memiliki ide bunuh diri tindakan yang dilakukan responden beragam seperti sholat, menyendiri, mencari kesibukan, mencari hiburan, bercerita ke teman, jalan-jalan, bahkan ada yang sampai melakukan percobaan bunuh diri.

Ide bunuh diri menjadi fenomena yang penting untuk dibahas karena terdapat akibat atau dampak yang datang pada orang yang memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap upaya dan penyelesaian bunuh diri. Ide bunuh diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap niat bunuh diri dan orang yang memiliki ide bunuh diri lebih besar kemungkinannya dalam melakukan tindakan bunuh diri (Rezapur-Shahkolai, Khezeli, Hazavehei, Ariapooran, Soltanian, dan Ahmadi 2020; Sadeghi, Ahmadiania, Ayoobi, dan Rezaeian 2023).

Lebih lanjut, bunuh diri memberikan banyak dampak dalam aspek kehidupan. Orang terdekat yang ditinggalkan karena bunuh diri cenderung terganggu psikisnya dan mencari sebuah pembenaran atas perilaku tersebut serta memicu untuk melakukan hal yang sama. Ketika bunuh diri dilakukan disebuah properti bangunan seperti gedung, rumah, atau kost-an maka nilai jual properti tersebut akan menurun karena orang-orang cenderung menghindari untuk membeli atau menyewa tempat tersebut dan ini akan memberi kerugian kepada pihak pemilik (Safari, 2020). Tidak hanya itu, jika yang bunuh diri adalah orang yang memenuhi kebutuhan keluarga, maka hal ini akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan keluarga. Jika yang bunuh diri adalah ayah, maka anak-anaknya terancam tidak terawat karena ibu akan menggantikan peran ayah sebagai pencari nafkah. Orang bunuh diri yang meninggalkan hutang juga memberikan beban kepada keluarga karena hutang adalah

persoalan serius sampai nanti di akhirat sehingga harus dibayarkan oleh keluarga atau ahli waris (Hadiyin, 2022).

Banyak sekali hal yang menyebabkan seseorang memiliki pikiran untuk bunuh diri seperti keputusan, kesepian, kurangnya dukungan sosial, dan strategi *coping* (Klonsky dan May, 2015; Astuti, 2019; Pajarsari dan Wilani, 2020; Horwitz, Hill, dan King, 2011). Strategi *coping* merupakan upaya dalam mengelola tuntutan internal ataupun eksternal yang melebihi kapasitas atau kemampuan seseorang yang dilakukan dengan cara mengatur pikiran sehingga dapat merubah perilaku (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* berorientasi pada proses karena individu akan berupaya mengelola stresor yang sedang dihadapi sehingga individu mampu untuk meminimalkan, menghindari, menoleransi, serta menghadapi sumber stres itu sendiri.

Ide bunuh diri dapat muncul dalam diri dewasa awal ketika mereka tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Strategi *coping* menjadi upaya sadar atau tidak sadar yang dilakukan untuk memecahkan masalah serta bertujuan mengoptimalkan keberfungsian dalam hidup. Setiap individu menggunakan strategi *coping* yang berbeda dalam menghadapi masalahnya. Perbedaan strategi *coping* ini akan memberikan output yang berbeda pula terhadap masalah yang dialaminya. Strategi *coping* yang efektif dapat membantu individu dalam mengurangi dampak yang mereka rasakan akibat tantangan dan tugas-tugas pada tahap perkembangannya.

Dalam penelitian Stanley, Martínez-Alés, Gratch, Rizk, Galfalvy, Choo, & Mann, (2021) dikatakan bahwa menyibukkan diri, bersosialisasi, berpikir positif, dan melakukan hal baik untuk diri sendiri efektif mencegah munculnya ide bunuh diri dibandingkan dengan hanya menenangkan diri dan duduk diam sampai perasaan tenang. Hal yang sama ditemukan pada studi yang dilakukan oleh Liang et al. (2020) yang menunjukkan hubungan negatif dari *active coping* dan *positive reframing* dengan ide bunuh diri sedangkan *self-distraction*, *substance use*, *self-blame*, *behavioral disengagement* berhubungan positif dengan ide bunuh diri. Strategi *coping* yang melibatkan pemecahan masalah yang rasional dan berorientasi pada solusi membantu individu mengatasi masalah hidup tanpa perlu mengambil tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Ketika individu merasa memiliki kontrol atas situasi dan mampu menemukan solusi yang memadai, mereka cenderung merasa lebih optimis tentang masa depan. Sedangkan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi hanya akan memberikan perasaan tenang tanpa melihat sumber dari stresnya. Sama halnya dengan coping penghindaran yang berusaha melarikan diri dari masalah daripada menghadapinya langsung. Metode ini sering kali mencakup perilaku seperti mengabaikan masalah, menunda-nunda, atau menggunakan alkohol dan obat-obatan untuk

menghilangkan stres sementara.

Hal ini juga didukung oleh penemuan dari Penley, Tomaka, Weibe (2002) bahwa dalam konteks kesehatan problem focused coping lebih efektif dibandingkan emotion focused coping. Namun, pada penelitian lain disebutkan bahwa ketika seseorang menjadikan pelarian sebagai coping maka dapat mencegah ide bunuh diri dikarenakan ketika seseorang mencoba mengalihkan perhatiannya dari masalah, mereka akan melihat hal-hal penting lainnya yang membuat hidup ini layak untuk dijalani (Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk, dan Welss, 2007). Meskipun ini mungkin memberikan kelegaan jangka pendek akan tetapi tidak baik untuk jangka panjangnya apabila dilakukan terus menerus. Ketika masalah terus menumpuk tanpa diselesaikan, individu akan merasa semakin terjebak dan tidak melihat jalan keluar dari situasi mereka, hal ini dapat memicu pemikiran untuk bunuh diri sebagai cara untuk mengakhiri penderitaan mereka (Nock, Hwang, Sampson, & Kessler, 2010).

Strategi coping yang efektif membantu individu mengelola masalah dan tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif. Ketika seseorang mampu merespons secara adaptif terhadap masalahnya, mereka cenderung merasa lebih mampu mengatasi tantangan dan kesulitan hidup, sehingga mengurangi kemungkinan merasa putus asa atau terjebak dalam pemikiran bunuh diri. Dengan begitu, pemilihan strategi coping ketika menghadapi tekanan sangat penting untuk diperhatikan agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius seperti ide bunuh diri.

Melihat penjelasan yang telah dijabarkan, ide bunuh diri menjadi masalah yang serius khususnya bagi dewasa awal dikarenakan banyaknya tuntutan dan masalah yang dihadapi. Ide bunuh diri dapat mengarah pada percobaan bunuh diri yang berisiko mengancam kehidupan seseorang di masa dewasa awal jika pemikiran mengenai ide bunuh diri terus berlanjut dalam jangka panjang. Tingginya angka kasus bunuh diri di kalangan individu dewasa awal perlu ditangani dan dicegah secepatnya, mengingat mereka adalah generasi yang akan meneruskan bangsa. Jika tidak, Indonesia berisiko kehilangan sejumlah sumber daya manusia yang berada dalam tahap usia produktif. Untuk ini peran strategi coping menjadi sangat penting saat individu tersebut sedang dihadapkan dengan masalah. Jika strategi coping yang digunakan dalam menghadapi masalah adalah coping yang tidak adaptif maka hal ini dapat memunculkan ide bunuh diri. Untuk itu, dianggap penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Suicide Ideation ditinjau dari Coping Strategy pada Dewasa Awal di Sumatera Barat".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif.

Penelitian ini menjelaskan perbedaan *suicide ideation* (y) ditinjau dari *coping strategy* (x). Populasi pada penelitian ini adalah dewasa awal di Sumatera Barat. Sampel ditentukan dengan rumus Yamane dan didapatkanlah total sampel sebanyak 400 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Metode ini digunakan untuk mendapatkan responden secara acak apabila individu yang ditemui memenuhi kriteria sampel. Sebanyak 400 responden dewasa awal yang pernah memiliki pikiran atau ide bunuh diri di Sumatera Barat dipilih menjadi sampel penelitian ini.

Alat ukur *suicide ideation* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Rudd (1989) yaitu *revised-suicide ideation scale* (R-SIS) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Artissy & Pratama (2022). Sedangkan alat ukur *coping strategy* disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *coping strategy* dari Lazarus dan Folkman (1984).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kuesioner yang telah disebar, didapatkan 400 responden dewasa awal yang pernah memiliki ide bunuh diri. Berikut tabel sebaran responden yang didapatkan:

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Kelompok	Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	134	33.5%
	Perempuan	266	66.5%
Usia	18 Tahun	43	10.75%
	19 Tahun	83	20.75%
	20 Tahun	78	19.5%
	21 Tahun	60	15%
	22 Tahun	57	14.25%
	23 Tahun	42	10.5%
	24 Tahun	24	6%
	25 Tahun	13	3.25%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1. diketahui bahwa jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 400 orang. Sebanyak 134 orang (33.5%) responden berjenis kelamin laki-laki, sedangkan selebihnya adalah perempuan sebanyak 266 orang (66.5%). Usia 19 tahun merupakan usia yang paling banyak memiliki ide bunuh diri.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Coping Strategy* dan *Suicide Ideation*

Skor	Kategori	F	Persentase
<i>Coping Strategy</i>			
$113.6 \leq X$	Tinggi	129	32.25%
$72.4 \leq X < 113.6$	Sedang	294	66%
$X < 72.4$	Rendah	7	1.75%
<i>Suicide Ideation</i>			
$36.6 \leq X$	Tinggi	41	10.25%
$23.4 \leq X < 36.6$	Sedang	171	42.75%
$X < 23.4$	Rendah	188	47%

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa secara umum *coping strategy* responden berada pada kategori sedang sebanyak 294 responden (66%), kemudian diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 129 responden (32.25%), dan kategori rendah sebanyak 7 responden (1.75%). Pada variabel *suicide ideation* secara umum responden berada pada kategori rendah sebanyak 188 responden (47%), kemudian pada kategori sedang sebanyak 171 responden (42.75%), dan kategori tinggi sebanyak 41 responden (10.25%).

Tabel 3. Tingkat *Suicide Ideation* dan *Coping Strategy* pada Dewasa Awal

Variabel	<i>Coping Strategy</i>							Total	
	<i>Emotion</i>		<i>Problem</i>		EPC & PFC				
	<i>Focused Coping</i>	<i>Focused Coping</i>	<i>Focused Coping</i>	<i>Focused Coping</i>			n	%	n
<i>Suicide Ideation</i>	Rendah	22	11.7	153	81.3	13	6.9	188	100
	Sedang	65	38	102	59.6	4	2.3	171	100
	Tinggi	27	65.8	13	31.7	1	2.4	41	100
Total		114	28.5	268	67	18	4.5	400	100

Pada tabel 3. diketahui bahwa sebanyak 114 dewasa awal (28.5%) menggunakan *emotion focused coping*. Sebanyak 22 orang berada pada kategori *suicide ideation* rendah, 65 orang berada pada kategori *suicide ideation* sedang, dan 27 orang berada pada kategori *suicide ideation* tinggi. Sebanyak 268 dewasa awal (67%) menggunakan *problem focused coping* yang mana 153 orang berada pada tingkat *suicide ideation* berkategori rendah, 102 orang berada pada tingkat *suicide ideation* berkategori sedang, dan 13 orang berada pada tingkat *suicide ideation* berkategori tinggi. Sedangkan 18 dewasa awal lainnya (4.5%) menggunakan kedua strategi *coping* dengan 13 orang berada pada kategori rendah, 4 berada pada kategori sedang, dan 1 berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas dewasa awal di Sumatera Barat memilih menggunakan *problem focused coping* dibandingkan *emotion focused coping*.

Tabel 4. Uji Kruskal Wallis

Kruskal Wallis H	9.970
Df	2
Asymp. Sig.	0.007

Tabel 4. menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,007 ($p < 0,005$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan *suicide ideation* ditinjau dari *coping strategy*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat tingkat *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat, kecenderungan *coping strategy* yang digunakan, serta perbedaan *suicide ideation* yang ditinjau dari *coping strategy*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, didapatkan bahwa terdapat perbedaan *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat ditinjau dari *coping strategy* yang digunakan. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* cenderung memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang lebih banyak menggunakan *problem focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safa et al. (2014) menyebutkan bahwa kecenderungan perilaku bunuh diri lebih banyak ditemukan pada individu yang cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping*. Dengan menggunakan strategi seperti menarik diri, mencari distraksi, atau mencoba menekan perasaan akan memberikan kelegaan sementara, tetapi tidak langsung menghadapi masalahnya. Hal ini dapat menyebabkan ketidakberdayaan serta perasaan putus asa yang berujung pada pemikiran untuk bunuh diri.

Dalam penelitian Horwitz et al. (2011) disebutkan bahwa *emotion focused coping* berkaitan dengan ide bunuh diri. Dalam situasi menekan, strategi ini dapat membantu individu mengelola emosi, akan tetapi jika digunakan secara berlebihan tanpa mengatasi akar masalah, bisa meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan bunuh diri cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* (Sharif, et al., 2014). Ketika seseorang memiliki tekanan yang berat, fokus pada emosi tanpa mengatasi penyebab masalahnya dapat membuat mereka merasa lebih terjebak. Hal ini bisa memperkuat pikiran-pikiran negatif seperti keinginan untuk bunuh diri. Hal ini didukung oleh pendapat Nock, et al. (2010) bahwasannya ketika masalah terus menumpuk tanpa diselesaikan, individu akan merasa semakin terjebak dan tidak melihat jalan keluar dari situasi mereka, sehingga dapat memicu pemikiran untuk bunuh diri sebagai cara untuk mengakhiri penderitaan mereka.

Ketika berada pada usia dewasa awal, individu akan menemukan berbagai tantangan baru dalam berbagai aspek kehidupan baik itu pendidikan, pekerjaan, keuangan, dan hubungan sosial. Tantangan ini dapat memunculkan stressor seperti stres akademik, khawatir dengan masalah keuangan, belum mendapatkan pekerjaan, tekanan saat bekerja, perpisahan dengan pasangan, dan berbagai hal lainnya. Individu dewasa awal melakukan isolasi diri sebagai bentuk penghidaran dalam mengatasi stressor tersebut. Individu dewasa awal cenderung melakukan kritik berlebihan terhadap dirinya sendiri, memiliki rasa takut dan cemas berlebihan, mengintensifkan perasaan malu dan rasa bersalah, semakin merenungkan kekurangan, merasa sedih dan tertekan, dan merasa bahwa lingkungan sosial merupakan tempat yang menakutkan. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan dalam mengatasi stressor. Individu yang gagal mengatasi stressor merasa bahwa mereka tidak dapat melakukan apa-apa lagi, tidak punya tempat lain untuk pergi atau tidak ada orang untuk dituju. Akhirnya bunuh diri menjadi salah satu cara untuk mengurangi rasa sakit emosional (McLaughlin, 2008).

Emotion focused coping digunakan ketika individu menghadapi situasi yang memang harus diterima dan tidak dapat diatasi langsung (Lazarus dan Folkman, 1984). Emotion focused coping akan memberikan output yang baik apabila digunakan dengan sehat dan tepat. Dalam sebuah penelitian dikatakan dengan mengalihkan perhatian dari masalah, individu akan melihat hal-hal penting lainnya yang membuat hidup ini layak untuk dijalani sehingga dapat mencegah munculnya ide bunuh diri dalam diri individu (Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk, dan Welss, 2007). Dengan mengalihkan perhatian sementara dan mengendalikan emosi terhadap situasi yang menekan akan membuat individu merasa lebih baik dan merasa tenang sehingga individu lebih siap untuk mengatasi masalahnya. Selain itu, menemukan makna positif dari sebuah masalah juga dapat menghindari individu dari pemikiran untuk bunuh diri (Liang et al., 2020). Dengan menemukan hal-hal positif dari setiap masalah yang dihadapi membuat individu menjadi lebih baik dan lebih positif dalam menghadapi masalah sehingga individu ketika ada masalah akan lebih tenang, yakin dengan hal-hal baik yang datang, hal ini membuat individu lebih mampu untuk mengatasi masalahnya dan terhindar dari pemikiran untuk bunuh diri.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa problem focused coping lebih banyak digunakan oleh dewasa awal di Sumatera Barat yang menjadi responden dalam penelitian ini dan tingkat suicide ideation responden umumnya berada pada kategori rendah. Penggunaan problem focused coping identik dengan kemampuan dan usaha pada diri individu dalam memaknai masalah hingga upaya dalam 43 memikirkan solusi yang tepat untuk kemudian digunakan dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Dalam

penelitian yang dilakukan oleh McKay dan Meza (2024) dikatakan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* memiliki perlindungan lebih terhadap *suicide ideation* dibandingkan mereka yang menggunakan coping yang kurang efektif. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung memecahkan masalah secara langsung. Mereka berusaha mencari solusi konkret untuk mengatasi penyebab stres atau masalah yang dihadapi. Karena mereka mengambil tindakan aktif, mereka lebih mungkin merasa bahwa situasi mereka berada dalam kendali mereka.

Beberapa perilaku dari *problem focused coping* diantaranya membuat perencanaan mengatasi masalah, mengatasi masalah secara aktif, dan mencari bantuan dari orang lain. Liang et al., (2020) menunjukkan hubungan negatif dari *active coping* dengan *suicide ideation*. Ketika seseorang mampu merespons secara sehat terhadap masalahnya, mereka cenderung merasa lebih mampu mengatasi tantangan dan kesulitan hidup, sehingga mengurangi kemungkinan merasa putus asa atau terjebak dalam pemikiran bunuh diri.

Secara umum, *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat yang menjadi responden pada penelitian ini berada pada kategori rendah yang berarti sebagian besar individu memiliki pemikiran dan keinginan untuk mengakhiri hidupnya, namun tidak ada dorongan yang kuat untuk melakukannya. Pada variabel *coping strategy* yang ditemukan pada responden yang diteliti, sebagian besarnya memiliki strategi coping dalam kategori yang sedang. Hal tersebut menyatakan bahwa strategi coping yang diterapkan cukup efektif dalam membantu individu mengelola emosinya, namun belum optimal untuk sepenuhnya mengatasi atau menyelesaikan masalah. Strategi ini mampu mengurangi dampak stres, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam memberikan solusi jangka panjang atau menuntaskan akar permasalahan.

Penggunaan strategi coping tergantung pada masalah yang dihadapi. Maka dari itu, strategi coping yang tepat digunakan untuk suatu jenis masalah tertentu belum tentu tepat dan berhasil digunakan untuk jenis masalah yang lain. Seseorang cenderung menggunakan *problem focused coping* apabila masalah yang dihadapinya dapat diatasi secara langsung, begitu pula sebaliknya seseorang yang tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapinya secara langsung cenderung menggunakan *emotion focused coping*.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan ditemukan perbedaan *suicide ideation* ditinjau dari *coping strategy* pada dewasa awal di Sumatera Barat yang menjadi responden dalam penelitian ini. Penggunaan strategi coping yang efektif dapat membantu individu menghadapi masalahnya dengan baik sehingga dapat menghambat munculnya ide bunuh diri di dalam dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan *suicide ideation* ditinjau dari *coping strategy* pada dewasa awal di Sumatera Barat dapat disimpulkan bahwa *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat secara umum tergolong rendah dan *coping strategy* pada dewasa awal di Sumatera Barat secara umum tergolong sedang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat ditinjau dari *coping strategy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35-58.
- Dugas, E. N., Low, N. C., O'Loughlin, E. K., & O'Loughlin, J. L. (2015). Recurrent suicidal ideation in young adults. *Canadian journal of public health*, 106, e303-e307.
- Frijanto, A. (2022, September 6). Depresi dan bunuh diri. Retrieved from: [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri#:~:text=Angka%20bunuh%20diri%20lebih%20tinggi,%2C%20dan%20Filipina%20\(3.7\).](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri#:~:text=Angka%20bunuh%20diri%20lebih%20tinggi,%2C%20dan%20Filipina%20(3.7).)
- Hadiyin, U. (2022, January 11). Akibat bunuh diri, keluarga pelaku yang paling merasakan beban berat. Retrieved from: <https://www.koranmemo.com/gaya-hidup/pr-1922347448/akibat-bunuh-diri-keluarga-pelaku-yang-paling-merasakan-beban-berat>
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of Adolescence*, 34(5), 1077–1085. doi:10.1016/j.adolescence.2010.10.004 48
- Jambak, D. (2023, October 18). Ngeri, 6 Pria Muda di Sumbar Ditemukan Tewas Tergantung. Retrieved from: <https://sumbarkita.id/ngeri-6-pria-muda-di-sumbar-ditemukan-tewas-tergantung/3/>
- Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2011). Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas
- Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114-129.
- Liang, J., Kølves, K., Lew, B., De Leo, D., Yuan, L., Abu Talib, M., & Jia, C. X. (2020). Coping styles and suicidality: A cross-sectional study from China. *Frontiers in psychiatry*, 11, 129.

- Mann, J. J. (2002). A current perspective of suicide and attempted suicide. *Annals of internal medicine*, 136(4), 302-311.
- McKay, S., & Meza, J. I. (2024). Culturally contextualized suicide prevention for international students: new opportunities for research and practice. *Frontiers in Psychology*, 15, 1418185.
- McLaughlin, C. (2008). Suicide-Related Behaviour: Understanding, Caring and Therapeutic Responses. In *Suicide-Related Behaviour: Understanding, Caring and Therapeutic Responses*. <https://doi.org/10.1002/9780470697771>
- Muhamad, N. (2023, October 18). Ada 971 Kasus Bunuh Diri Sampai Oktober 2023 Terbanyak Di Jawa Tengah. Retrieved from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Alonso, J., Angermeyer, M., Beautrais, A., Bruffaerts, R., Wai, T. C., De Girolamo, G., Gluzman, S., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E., Kessler, R. C., Lepine, J. P., Levinson, D., Medina-Mora, M. E., ... Williams, D. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *British Journal of Psychiatry*, 192(2), 98-105. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.040113>
- Nock, M.K., Hwang, I., Sampson, N.A., & Kessler, R.C. (2010). Mental disorders, comorbidity, and suicidal behavior: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(8), 868-876.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan sosial terhadap kemunculan ide bunuh diri pada remaja. *Widya Caraka J Psychol Humanit*, 1(1), 34-40.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*. 25(6):551-603. <http://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Purwanto, A. (2024, March 14). Menyelisik problematika kasus bunuh diri. Retrieved from: <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/03/14/menyelisik-problematika-kasus-bunuh-diri>
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric characteristics of the Adult Suicidal Ideation Questionnaire in college students. *Journal of personality assessment*, 56(2), 289-307.
- 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, 1-8.

- Sadeghi, M., Ahmadiania, H., Ayoobi, F., & Rezaeian, M. (2023). Resilience and Suicidal Thoughts in Young People: Based on the Rafsanjan Youth Cohort Study. *Archives of Iranian Medicine*, 26(11), 623.
- 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 nonsubstance abusers. *Tanaffos*, 13(3), 23.
- Safari, A. (2020, October 28). Dampak bunuh diri kepada masyarakat. Retrieved from: <https://portalbandungtimur.pikiran-rakyat.com/editorial/pr94881099/dampakbunuh-diri-kepada-masyarakat>
- Sharif, F., Parsnia, A., Mani, A., Vosoghi, M., & Setoodeh, G. (2014). Comparison of personality traits, coping styles, and psychiatric disorders in adult suicidal 50 and non-suicidal individuals. *International journal of community based nursing and midwifery*, 2(3), 148.
- Stanley, B., Martínez-Alés, G., Gratch, I., Rizk, M., Galfalvy, H., Choo, T. H., & Mann, J. J. (2021). Coping strategies that reduce suicidal ideation: An ecological momentary assessment study. *Journal of psychiatric research*, 133, 32-37.
- Wang, M. C., Richard Lightsey, O., Pietruszka, T., Uruk, A. C., & Wells, A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 195-204.
- World Health Organization. (2023). Suicide. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>