

PERAN KELUARGA DALAM MENGURANGI RISIKO BUNUH DIRI PADA REMAJA DI INDONESIA

THE ROLE OF THE FAMILY IN REDUCING THE RISK OF SUICIDE AMONG ADOLESCENTS IN INDONESIA

Alifia Shafa Ananda¹, Diana Imawati², Siti Khumaidatul Umaroh³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Jl. Ir. H. Juanda

Korespondensi: ashafaananda@gmail.com

Abstract. *Suicide is one of the mental health issues that continues to be in the global spotlight. In Indonesia, there were 1,205 cases of suicide recorded throughout 2024. This study aims to examine the role of family functioning on suicidal ideation with loneliness as a mediator. The research process involved 228 adolescents who were active social media users from various regions in Indonesia, with an age range of 10-21 years. Research data were collected using three types of scales, namely; Family Assessment Device (FAD), Suicide Ideation Scale (SIS) and UCLA Loneliness Scale. The analysis technique used was regression analysis with mediation. The results of the study showed that family functioning had a significant effect on suicidal ideation by 21.7% ($p < 0.000$), while loneliness had a significant effect on suicidal ideation by 22.6% ($p < 0.000$). The indirect effect of family functioning on suicidal ideation increased significantly through the presence of the loneliness variable by 29.7% ($p < 0.000$). Low family functioning tends to increase feelings of loneliness, and ultimately triggers increased suicidal ideation, especially in adolescent social media users.*

Keywords: *Adolescents, family functioning, loneliness, suicidal ideation*

Abstrak. Bunuh diri menjadi salah satu isu kesehatan mental yang terus menjadi sorotan global. Di Indonesia, tercatat sebanyak 1.205 kasus bunuh diri sepanjang tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri dengan kesepian sebagai mediator. Proses penelitian melibatkan 228 remaja pengguna aktif media sosial dari berbagai wilayah Indonesia, dengan rentang usia 10-21 tahun. Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga jenis skala yaitu; *Family Assesment Device* (FAD), *Suicide Ideation Scale* (SIS) dan *UCLA Loneliness Scale*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi dengan mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri, sebesar 21,7% ($p < 0,000$), sementara kesepian memiliki pengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri sebesar 22,6% ($p < 0,000$). Pengaruh tidak langsung keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri meningkat secara signifikan melalui adanya variabel kesepian sebesar 29,7% ($p < 0,000$). Keberfungsian keluarga yang rendah cenderung meningkatkan perasaan kesepian, dan pada akhirnya memicu peningkatan ide bunuh diri, khususnya pada remaja pengguna media sosial.

Kata kunci: Ide bunuh diri, keberfungsian keluarga, kesepian, remaja

PENDAHULUAN

Bunuh diri kerap menjadi permasalahan kesehatan jiwa yang menyita perhatian dunia belakangan ini. Menurut WHO (2025), individu yang meninggal akibat bunuh diri kurang lebih berjumlah 720.000 setiap tahunnya. Pusiknas Bareskrim Polri (2024) menemukan bahwa terdapat 1.205 kasus bunuh diri di Indonesia yang tercatat dalam setahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku bunuh diri perlu menjadi perhatian masyarakat Indonesia saat ini. Selain itu, dalam survei I-NAMHS (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*) remaja yang memiliki ide bunuh diri sebesar 1,4%, yang telah membuat rencana bunuh diri sebesar 0,5% dan remaja yang telah melakukan percobaan bunuh diri sebesar 0,2% dalam 12

bulan terakhir (Wahdi, dkk., 2022). Menurut Nock, dkk., (2008), ide bunuh diri lebih umum terjadi pada seseorang dibandingkan pada mereka yang melakukan upaya bunuh diri dan mayoritas dari mereka tidak mencoba untuk melakukan bunuh diri. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi remaja dan orang tua agar ide bunuh diri tidak berkembang menjadi tahapan berikutnya yang lebih berbahaya.

Salah satu penyebab remaja rentan memiliki ide bunuh diri adalah perkembangan dan perubahan bagian otak tertentu. Emosi dan motivasi mulai matang pada usia remaja 10-12 tahun pada bagian otak yang bernama sistem limbik. Keingintahuan remaja yang tinggi inilah yang membuat mereka berani untuk mengambil risiko (Wardani & Panjaitan, 2023). Di sisi lain, fungsi kognitif belum matang sepenuhnya hingga mencapai usia 25 tahun pada bagian otak yang bernama *prefrontal cortex*. Hal tersebut membuat remaja lebih rentan untuk melakukan perbuatan yang lebih berisiko tanpa memikirkan konsekuensinya. Pada masa remaja ini pula mereka mulai belajar mengenali identitas dirinya dan mengeksplorasi berbagai peran salah satunya dengan penggunaan media sosial. Berdasarkan data dari *We are Social*, pengguna aktif media sosial pada bulan Januari tahun 2024 mencapai 62,3% atau 5,04 miliar dari total populasi dan terdapat 266 juta pengguna baru menggunakan media sosial untuk pertama kalinya selama tahun 2023 dan secara global, individu rata-rata menghabiskan waktu selama 2 jam 23 menit dalam sehari untuk menggunakan media sosial (*We are social*, 2024). Sedangkan di Indonesia berdasarkan survei digital tahun 2024, rata-rata individu menghabiskan waktu selama 3 jam 11 menit dalam sehari untuk menggunakan media sosial (Kemp, 2024). Individu yang menghabiskan waktu lebih dari 3-5 jam sehari, maka mereka akan kesulitan dalam mengendalikan penggunaan media sosial (Chou dan Hsiao, 2000).

Penggunaan media sosial berkaitan erat dengan kesepian. Individu menjadi terikat dengan ponsel mereka untuk menghindari perasaan terasing dari orang lain dan untuk mengikuti perkembangan sosial media terbaru (Yenny & Astuti, 2021). Untuk meningkatkan rasa ingin tahu, mereka juga menyalakan notifikasi di semua platform media sosial yang mereka miliki. Schneider, dkk., (2017), menyatakan bahwa pembaruan atau *update* yang terjadi dapat membuat individu merasa diasingkan, karena individu merasa bahwa aktivitas mereka di media sosial tidak diperhatikan, pesan tidak mendapatkan respon cepat, dan tidak menerima *like* serta komentar dari teman-teman di *platform* tersebut. Perasaan ini membuat mereka merasa diabaikan. Perasaan diasingkan ini sering disebut sebagai kesepian (Miftahurrahmah & Harahap, 2020). Selain itu, Krisnadi dan Adhandayani (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan seringkali menyebabkan individu merasa tidak aman akibat perbandingan antara kondisi diri mereka di dunia nyata dengan yang ditampilkan di media sosial. Menurut Fatahya dan Abidin (2022), paparan konten media sosial dapat menyebabkan perbandingan diri yang negatif serta memperkuat distorsi kognitif. Pandangan negatif terhadap diri sendiri (distorsi kognitif) inilah yang menyebabkan individu memiliki ide bunuh diri (Fazakas-Dehoog, dkk., 2017).

Kim, dkk., (2009), menemukan bahwa kesepian dapat memicu penggunaan internet yang berlebihan. Hal ini terjadi karena individu yang merasa kesepian dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi sering kali merasa bersalah atas kurangnya keterampilan sosial yang dimiliki. Akibatnya, mereka lebih memilih berinteraksi dan mengekspresikan diri melalui media sosial. Hal ini menyebabkan peningkatan penggunaan internet yang bermasalah dan bersifat kompulsif. (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Menurut Urak & Demir (2003), kebebasan remaja untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam membentuk identitas individu sangat dipengaruhi oleh hubungan dalam keluarga dan kemampuan untuk berkomunikasi dan menjalin persahabatan dipelajari dalam keluarga. Keluarga yang berfungsi dengan baik memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan remaja ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan seperti perasaan kesepian (Balistreri & Hammond, 2016). Kesepian pada remaja sering dihubungkan dengan

kemunculan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Semakin tinggi kesepian, maka semakin besar kemungkinan munculnya ide bunuh diri (McClelland, 2020). Keluarga yang berfungsi dengan baik dapat mendukung pengembangan potensi setiap anggotanya, karena fungsi keluarga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja (Shek, 2002).

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Tandiono, dkk., (2020), bahwa keberfungsian keluarga yang baik dapat mengurangi munculnya ide bunuh diri, terutama dikalangan remaja. Maka dari itu, remaja perlu arahan dari orang tua agar remaja dapat mengambil keputusan yang tepat untuk dapat menghadapi masalah yang dialaminya khususnya ketika remaja mengalami kesepian dan ide bunuh diri. Penelitian sebelumnya banyak yang menggunakan mahasiswa sebagai sampel penelitian, namun belum banyak yang menggunakan remaja sebagai responden yang lebih rentan memiliki ide bunuh diri. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengaitkan kesepian sebagai mediator dengan keberfungsian keluarga dan ide bunuh diri secara menyeluruh dalam satu model. Sehingga peneliti berupaya untuk memperoleh model yang *fit* dan *proper* untuk menjelaskan terjadinya ide bunuh diri pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari peran keberfungsian keluarga dan tingkat kesepian.

Secara khusus, penelitian ini masuk dalam tema kesehatan jiwa/mental, yang menjadi bagian penting dari upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti remaja yang aktif menggunakan media sosial, untuk menurunkan risiko bunuh diri, termasuk dalam pencegahan gangguan jiwa berat dan upaya menurunkan angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia. Terdapat hubungan yang signifikan antara keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri dengan kesepian sebagai mediator. Hal yang menjadi dasar pertanyaan dalam penelitian ini adalah, apakah keberfungsian keluarga dan tingkat kesepian pada remaja pengguna media sosial dapat menekan munculnya ide bunuh diri?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, serta analisis data berupa statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2022).

Partisipan: Teknik sampel (*sampling*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022). Pertimbangan tersebut diterapkan untuk memilih peserta penelitian agar nantinya sesuai dengan tujuan dari penelitian itu sendiri. Pertimbangan ini mencakup kriteria yang ditetapkan berdasarkan tema penelitian, sehingga data yang diperoleh dari sumber data akan sesuai dengan tujuan penelitian. Roscoe dalam Sugiyono (2022) mengemukakan bahwa untuk menentukan ukuran sampel yang layak adalah sampel berjumlah sekitar 30-500 responden. Maka dari itu, proses penelitian melibatkan 228 remaja laki-laki dan perempuan di Indonesia oleh Santrock (2007) yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) serta aktif menggunakan media sosial menggunakan metode *google-form* dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data Sampel

Deskripsi	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	110	48,2%
Perempuan	118	51,8%
Usia		
10-13 tahun	10	4,4%

14-17 tahun	77	33,8%
18-21 tahun	141	61,8%
Durasi Media Sosial		
1-3 jam	65	28,5%
3-5 jam	77	33,8%
> 5 jam	86	37,7%
Media Sosial		
Instagram	156	68,4%
Tiktok	148	64,9%
Facebook	43	18,9%
Telegram	23	10,1%
Whatsapp	168	73,7%
X (Twitter)	61	26,8%
Youtube	105	46,1%

Instrumen Penelitian: Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah keberfungsian keluarga dari teori yang Epstein dan diadaptasi oleh Rahman (2024) yang berjumlah 20 aitem dengan dimensi pemecahan masalah, komunikasi, peran, responsivitas afektif, keterlibatan afektif dan kontrol perilaku. Skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan rentang jawaban 1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju. Nilai validitas menggunakan pada skala ini menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,374-0,635 dan nilai reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* sebesar 0,898.

Skala ide bunuh diri diadaptasi dari teori Rudd yang diadaptasi oleh Fitriana, dkk., (2022) yang berjumlah 10 aitem dengan dimensi *resolved plans and preparations* dan *suicidal desires*. Skala ini tersedia dalam pernyataan *favorable* dengan rentang jawaban 0 = tidak pernah hingga 3 = sangat sering. Nilai validitas pada skala ini menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,319-0,651 dan nilai reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* sebesar 0,839.

Skala kesepian diadaptasi dari teori Russell yang diadaptasi oleh Hisbiyyah (2023) yang berjumlah 15 aitem dengan aspek kepribadian, kepatutan sosial, dan depresi. Skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan rentang jawaban 1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju. Nilai validitas pada skala ini menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,394-0,641 dan nilai reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* sebesar 0,862.

Teknik Analisis Data: Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana dengan mediasi dengan menggunakan SPSS versi 22. Uji mediasi merupakan perluasan analisis regresi linear sederhana atau penerapan analisis regresi yang bertujuan untuk memperkirakan hubungan kausalitas di antara variabel-variabel yang telah ditentukan sebelumnya berdasarkan landasan teori yang ada (Ghozali, 2007).

HASIL

Peneliti melakukan serangkaian uji asumsi klasik, meliputi: normalitas dan lineritas data. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogrov-Smirnov* pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov

Variabel	Sig	A	Interpretasi
Keberfungsian Keluarga Ide Bunuh Diri Kesepian	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa ketiga variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 dan hal ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel keberfungsian keluarga, ide bunuh diri dan kesepian berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas ANOVA Table

Variabel	Sig	α	Interpretasi
Keberfungsian Keluarga - Ide Bunuh Diri	0,331	0,05	Linear

Berdasarkan tabel di atas peneliti menggunakan *ANOVA Table* pada skala keberfungsian keluarga dan ide bunuh diri untuk menguji linearitas. Diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar 0,331 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel keberfungsian keluarga dan ide bunuh diri bersifat linear.

Setelah data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, maka analisis dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis. Detil hasil uji hipotesis disajikan dalam tabel 4-7 sebagai berikut:

Tabel 4. Keberfungsian Keluarga Terhadap Ide Bunuh Diri

Variabel	Sig	R	R Square
Keberfungsian Keluarga – Ide Bunuh Diri	0,000	0,466	0,217

Berdasarkan hasil uji di atas diperoleh besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,466. Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,217 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri sebesar 21,7%.

Tabel 5. Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesepian

Variabel	Sig	R	R Square
Keberfungsian Keluarga – Kesepian	0,000	0,496	0,246

Berdasarkan hasil uji di atas, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,246 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) serta nilai korelasi (R) sebesar 0,496. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga terhadap kesepian sebesar 24,6%.

Tabel 6. Kesepian Terhadap Ide Bunuh Diri

Variabel	Sig	R	R Square
Kesepian – Ide Bunuh Diri	0,000	0,476	0,226

Berdasarkan hasil uji di atas diperoleh besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,476. Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,226 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara kesepian terhadap ide bunuh diri sebesar 22,6%.

Tabel 7. Keberfungsian Keluarga dan Kesenian Terhadap Ide Bunuh Diri

Variabel	Sig	R	R Square
Keberfungsian Keluarga, Kesenian – Ide Bunuh Diri	0,000	0,545	0,297

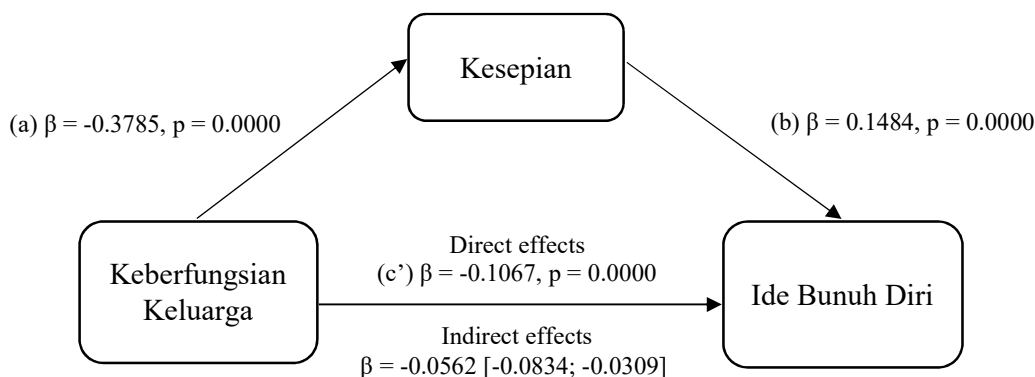
Berdasarkan hasil uji diperoleh besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,545. Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,297 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga dan kesenian terhadap ide bunuh diri sebesar 29,7%.

Hasil uji regresi model mediasi dengan menggunakan regresi *Process Macro Hayes v4.2* dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Model Mediasi

	Effect	P	LLCI	ULCI
Indirect Effect	-0.0562		-0.0834	-0.0309
Direct Effect	-0.1067	0.0000	-0.1510	-0.0624

Berdasarkan tabel 5, diketahui nilai *indirect effect* sebesar -0.0562 lebih besar dari *direct effect* yaitu -0.1067 ($-0.0562 > -0.1067$), serta nilai *bootstrap* LLCI = -0.0834 dan ULCI = -0.0304. Rentang LLCI dan ULCI tersebut tidak mencakup nol (0), maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri dengan kesenian sebagai mediator. Hasil akhir penelitian dapat digambarkan dengan diagram hasil penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Analisis Mediasi

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri sebesar 21,7%. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Peng (2023) yang menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga yang semakin baik akan menurunkan ide bunuh diri pada remaja.

Remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang tidak harmonis dan kurangnya kasih sayang serta perhatian orang tua memiliki kemungkinan 2,6-5 kali lebih besar untuk memiliki ide bunuh diri (Garcia, dkk, 2008). Studi menunjukkan bahwa munculnya ide bunuh diri berkorelasi positif dengan perselisihan keluarga, lingkungan keluarga yang buruk, kekakuan keluarga, konflik keluarga, dan kemampuan beradaptasi yang buruk (Esposito & Clum 2003). Chen, dkk., (2023), menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka dan jujur di dalam keluarga

dapat menurunkan ide bunuh diri pada remaja. Apabila remaja merasa bisa mendiskusikan masalah dan tekanan yang mereka hadapi dengan anggota keluarga, mereka cenderung merasa lebih didukung dan tidak merasa sendirian. Dukungan emosional dari keluarga juga memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi stres dan tekanan hidup, yang berhubungan dengan pengurangan tingkat ide bunuh diri (Wang, dkk., 2022).

Selanjutnya hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga terhadap kesepian sebesar 24,6%. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian (Ajra & Tetteng, 2024).

Menurut Shek (2002), fungsi keluarga memengaruhi perkembangan pikiran dan tubuh anggota keluarga yang sehat, dan bahwa lingkungan keluarga yang baik dapat berdampak besar pada respons emosional dan kesehatan mental individu. Dengan demikian, kepuasan yang lebih besar terhadap fungsi keluarga dapat membantu mengurangi kesepian, sedangkan ketidakpuasan dapat memperparah kesepian. Ketika fungsi keluarga dilaksanakan dengan baik, seperti dalam hal memberikan dukungan kepada individu, hal ini dapat menjaga keadaan psikologis seseorang, salah satunya dengan menurunkan tingkat kesepian yang dialami individu tersebut (Magdalena, dkk., 2023).

Menurut Miller, dkk., (2000), dimensi penyelesaian masalah dalam keberfungsian keluarga berhubungan dengan kesepian. Hal ini disebabkan oleh masalah keluarga dipandang sebagai masalah yang membuat keluarga kesulitan menemukan solusinya, dan keberadaannya mengancam integritas dan kapasitas fungsional keluarga. Masalah dalam keluarga bisa dalam seperti kesulitan untuk mengelola uang, memutuskan tempat tinggal dan mengungkapkan perasaan. Selain itu, komunikasi sebagai salah satu aspek dalam keberfungsian keluarga, memiliki peran yang sangat penting. Jika proses komunikasi dalam keluarga tidak berjalan dengan baik, individu akan menghadapi masalah dalam memenuhi kebutuhan sosial mereka. Aspek kesepian ini muncul karena individu tidak memperoleh interaksi sosial sesuai harapannya dalam lingkungan mereka, sehingga mereka mencari kehidupan sosial melalui media sosial secara berlebihan (Hisbiyyah, 2023).

Pembagian tanggung jawab (peran) dalam keluarga juga berkaitan dengan perasaan kesepian. Dalam suatu keluarga, orang tua mendidik anak untuk berperilaku dengan cara yang sesuai agar anak dapat mengikuti norma norma sosial yang berlaku. Orang tua yang mampu mengawasi perilaku anak mereka dengan baik akan dapat menghindari masalah perilaku di kalangan remaja sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian (Barnes, dkk., 2006).

Dimensi responsivitas afektif juga berkaitan dengan perasaan kesepian, terutama ketika remaja dalam sebuah keluarga tidak menerima cukup kasih sayang dan dukungan. Kondisi seperti ini akan membuat remaja merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan cenderung menginginkan perhatian, sehingga meningkatkan tingkat kesepian yang mereka rasakan. Selain itu, partisipasi emosional orang tua juga memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Dimensi keterlibatan afektif, keluarga yang sehat akan menunjukkan minat terhadap satu sama lain (Epstein, dkk., 2003). Kurangnya perhatian orang tua terhadap kehidupan anak mereka yang sedang berada di masa remaja dapat menyebabkan anak merasa diabaikan, terasing, atau bahkan ditolak. Hal ini mengakibatkan remaja cenderung mengalami perasaan kesepian.

Kesepian sendiri merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki Russell (1996). Kesepian sering dikaitkan dengan berbagai gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan ide bunuh diri. Ketika individu merasa terisolasi secara emosional dan tidak memiliki tempat untuk berbagi, beban psikologis menjadi semakin berat, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap pemikiran untuk mengakhiri hidup.

Apabila orang tua tidak menerapkan fungsi keluarga yang baik, seperti tidak ada peraturan atau kontrol yang efektif, hal ini akan berdampak pada kondisi individu yang cenderung mengulang perilaku menggunakan internet secara berlebihan dan terus-menerus. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya aturan dalam keluarga, yang memungkinkan anggota keluarga bebas untuk melakukan aktivitas apapun (Hisbiyyah, 2023).

Selanjutnya hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kesepian terhadap ide bunuh diri sebesar 22,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tachikawa (2023) yang dimana kesepian memiliki dampak terhadap ide bunuh diri. Selain itu, kesepian secara konsisten dikaitkan dengan ide bunuh diri yang disebabkan oleh *thwarted belongingness* dan *perceived burdensomeness* (Antonelli-Salgado dkk. 2021). Individu meyakini dirinya menjadi beban bagi orang lain (*perceived burdensomeness*), dan merasakan adanya pemutusan hubungan dengan orang lain atau kurangnya kepedulian terhadap orang lain (*thwarted belongingness*).

Menurut Van Orden, dkk., (2010), pada aspek *perceived burdensomeness* konsep beban yang dirasakan juga menangkap aspek keterpurukan atau keputusan, khususnya perhitungan mental yang salah yang dilakukan individu mengenai kematian mereka yang lebih berharga daripada hidup mereka bagi orang lain. Dengan demikian, dimensi beban yang dirasakan mencakup persepsi tanggung jawab dan kebencian terhadap diri sendiri. Selain itu, pada aspek *thwarted belongingness* manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk memiliki, jika tidak terpenuhi akan menyebabkan berbagai dampak buruk salah satunya adalah meningkatnya angka ide bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan kematian sepanjang rentang hidup. Dimensi rasa memiliki yang terhalang meliputi kesepian dan tidak adanya komunikasi timbal balik. Komponen dimensi ini meliputi kesepian yang dilaporkan sendiri, lebih sedikit teman, hidup sendiri, keluarga yang tidak utuh, penarikan diri sosial, dan konflik keluarga.

Pada hasil penelitian yang terakhir menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri dengan kesepian sebagai mediator sebesar 29,7%. Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan melalui pendekatan teori sistem keluarga yang menekankan pentingnya sistem dukungan sosial, terutama keluarga, dalam menjaga kesehatan mental terutama pada remaja pengguna media sosial. Semakin baik fungsi sistem keluarga secara keseluruhan, semakin baik pula kondisi psikologis dan kinerja perilaku anggotanya, sehingga dapat mengurangi masalah emosional dan perilaku (Huang, dkk., 2022).

Ketika keluarga memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara efektif, memiliki komunikasi yang baik, adanya pembagian peran, dukungan dan penerimaan yang baik dan memiliki kontrol perilaku yang baik maka keluarga berfungsi secara efektif (Epstein dkk., 1978). Keluarga yang berfungsi dengan baik akan memberikan perasaan aman kepada seluruh anggotanya, dengan indikasi tingkat kesepian yang rendah (Magdalena, dkk., 2023).

Berdasarkan teori sistem ekologi, keluarga merupakan sistem lingkungan mikro yang sangat penting, dan berfungsi sebagai pelindung serta penghalang utama bagi kesehatan fisik dan mental. Interaksi langsung dan hubungan yang muncul dalam mikrosistem ini dapat bersifat baik atau buruk, serta dapat mendukung atau menghalangi fungsi keterkaitan tersebut (Piel, dkk., 2017). Selain itu, dengan meningkatkan interaksi dalam lingkungan keluarga dan pertemanan akan menurunkan dampak ide bunuh diri pada remaja (Rantung, dkk., 2021).

Keterhubungan sosial pada diri individu dimulai dari rumah (keluarga). keluarga yang saling terhubung secara sehat akan membantu individu memiliki hubungan sosial yang sehat. Rasa terhubung secara sosial menjadi sebab seseorang merasa saling memiliki, merasa berharga dan dicintai. Kesepian merupakan bentuk nyata dari hilangnya keterhubungan sosial, karena minim tempat untuk menyalurkan emosi secara negatif. ketika beban hidup dirasa terlalu berat, akan muncul pikiran bahwa kematian sebagai jalan keluar.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keberfungsian keluarga terhadap ide bunuh diri, keberfungsian keluarga terhadap kesepian dan kesepian terhadap ide bunuh diri. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara keberfungsian keluarga dan kesepian terhadap ide bunuh diri pada remaja pengguna media sosial di Indonesia. Hal ini dikarenakan keberfungsian keluarga menjadi prediktor yang baik dalam mencegah perasaan kesepian di kalangan remaja, sehingga mampu menekan ide bunuh diri yang secara umum disebabkan oleh perasaan kesepian.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan terlibat dalam interaksi dalam keluarga serta orang tua diharapkan dapat melakukan komunikasi yang terbuka serta dukungan emosional pada remaja. Orang tua juga disarankan untuk lebih peka dan waspada terhadap tanda-tanda kesepian atau ide bunuh diri agar dapat memahami dan merespons kebutuhan psikologis remaja dengan lebih tepat. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memperluas wawasan, metode dan hasil terkait variabel pada penelitian ini yang memengaruhi keberfungsian keluarga. Selain itu, pemerintah diharapkan dapat merancang dan mengimplementasikan program edukasi yang mendorong kesehatan mental remaja. Pemerintah juga perlu menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis yang mudah diakses, baik di sekolah maupun di masyarakat.

Referensi

- Ajra, F. M. A., & Tenteng, B. (2024). Hubungan Family Functioning Dengan Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(4), 157-162.
- Antonelli-Salgado, T., Monteiro, G. M. C., Marcon, G., Roza, T. H., Zimerman, A., Hoffmann, M. S., Cao, B., Hauck, S., Brunoni, A. R., & Passos, I. C. (2021). Loneliness, but not social distancing, is associated with the incidence of suicidal ideation during the COVID-19 outbreak: a longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 290, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.044>
- Balistreri, K.S. dan Alvira-Hammond, M. (2016). Adverse childhood experiences, family functioning and adolescent health and emotional well-being. *Public Health*. 132, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.10.034>
- Bhargav, M., & Swords, L. (2022). Role of thwarted belongingness, perceived burdensomeness and psychological distress in the association between adverse childhood experiences and suicidal ideation in college students. *BJPsych Open*. 39(8), 1-7. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1087>
- Barnes, G. M., Hoffman, J. H., & Welte, J. W. (2006). Effect of parental monitoring and peer deviance in substance abuse and delinquency. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1084-1104. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00315.x>
- Chen, M., Zhou, Y., Luo, D., Yan, S., Liu, M., Wang, M., Li, X., Yang, B. X., Li, Y., & Liu, L. Z. (2023). Association of family function and suicide risk in teenagers with a history of self-harm behaviors: mediating role of subjective wellbeing and depression. *Frontiers in Public Health*, 11, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1164999>
- Chou, C. dan Hsiao, M.C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students case. *Computers and Education*. 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Dibb, B., & Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination. *Heliyon*, 7(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05999>
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster Model of Family Functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*. 4(4), 19-31. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>
- Epstein, N. B., Ryan, C. E., Bishop, D. S., Miller, I. W., & Keitner, G. I. (2003). *The McMaster model: A view of healthy family functioning Normal family processes (3rd edition): growing diversity and*

- complexity*. New York: The Guilford Press.
- Espósito, C. L., & Clum, G. A. (2003). The relative contribution of diagnostic and psychosocial factors in the prediction of adolescent suicidal ideation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(3), 386-395. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3203_07
- Fatahya, dan Abidin, F.A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Journal Of Public Health Research And Development*. 6(2), 165-175. <https://doi.org/10.15294%20/higeia.v6i2.49871>
- Fazakas-Dehoog, L. L., Rnic, K., & Dozois, D. J. A. (2017). A cognitive distortions and deficits model of suicide ideation. *Europe's Journal of Psychology*, 13(2), 178-193. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i2.1238>
- Fitriana, E., Purba, F. D., Salsabila, S. P., Danasasmita, F. S., Afriandi, I., Tarigan, R., Ichsan, A., & Pandia, V. (2022). Psychometric Properties of the Suicidal Ideation Scale in the Indonesian Language. *Journal of Primary Care and Community Health*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.1177/21501319221143716>
- Garcia, C., Skay, C., Sieving, R., Naughton, S., & Bearinger, L. H. (2008). Family and racial factors associated with suicide and emotional distress among Latino students. *Journal of School Health*, 78(9), 487-495. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00334.x>
- Ghozali, I. (2007). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: UNDIP.
- Hisbiyyah, F. (2023). Hubungan Keberfungsian Keluarga Dan Kesepian Dengan Adiksi Internet Pada Remaja Di MTS Darul Huda Mlagen Kabupaten Rembang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Huang, X., Hu, N., Yao, Z., & Peng, B. (2022). Family functioning and adolescent depression: A moderated mediation model of self-esteem and peer relationships. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962147>
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Indonesia. Diakses pada tanggal 15 Februari, 2025, dari <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Kim, J., Larose, R. dan Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*. 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47-55. <https://doi.org/https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187/186>
- Magdalena, S. M., Sudagijono, J. S., & Mulya, H. C. (2023). Hubungan Family Functioning Dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 17-30. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4604>
- McClelland, H., Evans, J.J., Nowland, R., Ferguson, E. dan O'Connor, R.C. (2020). Loneliness As a Predictor Of Suicidal Ideation And Behaviour: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Prospective Studies. *Journal of Affective Disorders*. 274, 880-896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1), 153-160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S., & Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. In *Journal of Family Therapy* 22(2), 168-189. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00145>
- 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>
- Peng, B., Hu, N., Guan, L., Chen, C., Chen, Z., & Yu, H. (2023). Family functioning and suicidal ideation in college students: a moderated mediation model of depression and acceptance. *Frontiers in Public Health*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1137921>
- Piel, M. H., Geiger, J. M., Julien-Chinn, F. J., & Lietz, C. A. (2017). An ecological systems approach to understanding social support in foster family resilience. *Child and Family Social Work*, 22(2),

- 1034-1043. <https://doi.org/10.1111/cfs.12323>
- Pusiknas Bareskrim Polri. (2024). Statistik Laporan Gangguan. Diakses pada tanggal 18 November, 2024, dari <https://pusiknas.polri.go.id/gangguan>
- Rahman, M. (2024). Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dengan *Self Disclosure* Remaja Pada Siswa SMA Negeri 1 Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh.
- 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), 71-76. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36783>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (edisi 11). Jakarta: Erlangga.
- Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S., & Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior*, 73, 385-393. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.052>
- Shek, D. T. L. (2002). Family functioning and psychological well-being, school adjustment, and problem behavior in chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Journal of Genetic Psychology*, 163(4), 215-230. <https://doi.org/10.1080/00221320209598698>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tachikawa, H., Matsushima, M., Midorikawa, H., Aiba, M., Okubo, R., & Tabuchi, T. (2023). Impact of loneliness on suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional online survey in Japan. *BMJ Open*, 13(5), 1-10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063363>
- Tandiono, I. M., Dewi, F. I. R., & Soetikno, N. (2020). Ide Bunuh Diri Pada Remaja Korban Perundungan: Keberfungsian Keluarga Dan Kualitas Hubungan Pertemanan Sebagai Prediktor. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 156-172. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3307>
- Uruk, A.C. dan Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *Journal Psychology*. 137(2), 179-193. <https://doi.org/10.1080/00223980309600607>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Wahdi, A.E., Setyawan, A., Putri, Y.A., Wilopo, S.A., Erskine, H.E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S.J., Whiteford, H.A., Scott, J.G., Blum, R., Fine, S., Li, M. dan Ramaiya, A. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. Diakses pada tanggal 17 November, 2024, dari <https://qcmhr.org/~teoqngfi/docman/reports/12-inamhs-report-bahasa-indonesia>
- Wang, Y., Luo, B., Hong, B., Yang, M., Zhao, L., & Jia, P. (2022). The relationship between family functioning and non-suicidal self-injury in adolescents: A structural equation modeling analysis. *Journal of Affective Disorders*, 309, 193-200. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.124>
- Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2023). Keeratan Keluarga dan Kemampuan Pemecahan Masalah Berhubungan dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15(3). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.149>
- We Are Social. (2024). Digital 2024: 5 billion social media users. Diakses pada tanggal 28 Januari, 2025, dari <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- World Health Organization. (2025). Suicide. Diakses pada tanggal 19 Mei, 2025, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Wu, P., Feng, R., & Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*, 12(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>
- Yenny, Y. dan Astuti, S.W. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesenian dan Perilaku Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikohumanika*. 13(1), 68-81. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1243>
- Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(2), 109-115. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.70>