

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dewasa ini kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental sudah sangat meningkat daripada sebelumnya. Ini dibuktikan dengan maraknya isu kesehatan mental di sosial media, dan banyaknya jumlah seminar maupun webinar yang membahas mengenai kesehatan mental¹. Kesehatan mental sendiri merujuk pada kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan individu, belajar dengan baik, dan bekerja dengan baik.² Pada titik tertentu, banyak variabel individu, keluarga, komunitas, dan struktural dapat bekerja sama untuk melindungi maupun membahayakan kesehatan mental seseorang. Individu yang mengalami kondisi kesehatan mental yang menurun bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, salah satunya dengan munculnya keinginan bunuh diri³.

Bunuh diri adalah fenomena yang terjadi di seluruh dunia dan terjadi sepanjang hidup. WHO mencatat pada tahun 2019, 77% kasus bunuh diri terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Bunuh diri adalah penyebab kematian nomor 17 pada tahun 2019. Ini menyumbang 1,3% dari seluruh kematian di seluruh dunia. Setiap tahun, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri, atau satu

¹ “Mengawali Tahun 2024 dengan Aware pada Kesehatan Mental - Mubadalah,” <https://mubadalah.id/mengawali-tahun-2024-dengan-aware-pada-kesehatan-mental/>. diakses pada 5 November 2024 pukul 09.00

² “Mental health,” https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. diakses pada 11 November 2024 pukul 15.34

³ Lauro Estivalet Marchionatti dkk., “‘I Don’t Wanna Die, but My Brain Insists That I Should’: A Big Qualitative Data Approach to the Lived Experiences of Suicidal Thoughts,” *Frontiers in Psychology* 15 (Agustus 2024): 1420287, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420287>.

orang setiap 40 detik.⁴ Untuk setiap orang dewasa yang meninggal karena bunuh diri, ada kemungkinan lebih dari 20 orang lainnya yang mencoba bunuh diri. Kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia dilaporkan setiap tahun oleh Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) dan Badan Reserse Kriminal Kepolisian Republik Indonesia (Bareskrim Polri). Kasus bunuh diri menunjukkan tren yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Di tahun ini, sepanjang Januari-Oktober 2024, angka kasus bunuh diri telah menyentuh angka 1.023 kasus.⁵ Jumlah ini belum termasuk sejumlah kasus yang tidak dilaporkan dengan alasan asuransi kesehatan, maupun stigma buruk mengenai bunuh diri di masyarakat.

Lebih dari itu, bunuh diri bukan hanya menjadi persoalan psikologis, tetapi juga bertentangan dengan ajaran agama. Dalam Islam, kehidupan manusia adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dihargai, bukan diakhiri secara sepihak. Bunuh diri dipandang sebagai dosa besar sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

Artinya : "Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu."⁶. Namun kenyataannya, individu yang mengalami tekanan psikologis berat — termasuk yang mengalami pikiran *suicidal*—

⁴ "Suicide Data," <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/data-research/suicide-data>. diakses pada 5 November 2024 pukul 13.20

⁵ "Angka Kasus Bunuh Diri di Indonesia Meningkat 60% dalam 5 Tahun Terakhir - GoodStats Data," <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>. diakses pada 4 November 2024

⁶ Qur'an 04:29

sering kali merasa bahwa hidup mereka kehilangan makna atau tidak layak dijalani, meskipun sadar akan larangan tersebut.

Selain itu, dalam sebuah hadis, Rasulullah ﷺ juga bersabda :

حَدَّثَنَا مُعَلَّى بْنُ أَسَدٍ، حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ، عَنْ أَيُّوبَ، عَنْ أَبِي قِلَابَةَ، عَنْ ثَابِتِ بْنِ

" مَنْ حَلَفَ بِغَيْرِ مِلَّةِ الْإِسْلَامِ الضَّحَّاكِ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

فَهُوَ كَمَا قَالَ . قَالَ . وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُدَّ بِه فِي نَارِ جَهَنَّمَ، وَلَعْنُ

الْمُؤْمِنِ كَقَتْلِهِ، وَمَنْ رَمَى مُؤْمِنًا بِكُفْرٍ فَهُوَ كَقَتْلِهِ "

Artinya : "Barang siapa yang melemparkan dirinya dari tempat tinggi hingga membunuh dirinya, maka dia akan terus menerus menjatuhkan dirinya di neraka Jahannam untuk selama-lamanya." (Sahih al-Bukhari 6652)⁷. Larangan ini menunjukkan betapa seriusnya Islam dalam menjaga kehidupan. Namun, kondisi psikologis tertentu dapat membuat individu mengabaikan keyakinan dan melawan naluri bertahan hidup.

Angka bunuh diri yang mengalami peningkatan secara stabil dari tahun ke tahun ini menyebabkan urgensi dari penekanan angka bunuh diri menjadi semakin

⁷ "Hadis: Siapa yang menjatuhkan diri dari gunung sehingga membunuh dirinya, maka ia akan masuk neraka Jahanam; ia akan terus-menerus menjatuhkan diri di dalamnya, ia kekal di dalamnya selama-lamanya," Ensiklopedia Terjemahan Hadis-hadis Nabi, diakses 23 Mei 2025, <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/66204>., diakses 23 Mei 2025, <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/66204>.

darurat. Terutama individu yang mengalami isolasi, depresi dan stress emosional⁸. Individu yang memiliki jam penggunaan *gadget* tinggi juga dilaporkan memiliki kecenderungan mengalami perilaku *suicidal* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memiliki jam penggunaan *gadget* rendah⁹. Individu yang memiliki jam penggunaan gadget lebih tinggi tentu memiliki waktu lebih panjang dalam berselancar di sosial media dan menyebabkan berbagai efek samping seperti berkurangnya jam tidur, merasa minder, maupun merasa bahagia oleh validasi dari sesama pengguna media sosial¹⁰.

Twitter—kini dirujuk sebagai *X* adalah *platform mikroblog* yang memungkinkan pengguna untuk mengirim dan membaca pesan singkat yang dikenal sebagai “kicauan”. Pemilihan *platform* sosial media *X* sebagai latar tempat dalam penelitian ini didasari oleh pengguna media sosial *X* yang—menurut hasil survei—memiliki jumlah pengguna dengan tingkat pendidikan yang tinggi dengan tingkat kritis terhadap berbagai isu yang lebih peka dibandingkan pengguna dari media sosial lain¹¹. *Platform* ini telah memainkan peran penting dalam berbagi opini dan mengikuti isu terkini secara *real time*¹². *Platform* ini juga didominasi oleh kelompok usia antara

⁸ André Comiran Tonon dkk., “Human Social Isolation and Stress: A Systematic Review of Different Contexts and Recommendations for Future Studies,” *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, advance online publication, 2024, <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0452>.

⁹ Sarah M. Coyne dkk., “Suicide Risk in Emerging Adulthood: Associations with Screen Time over 10 Years,” *Journal of Youth and Adolescence* 50, no. 12 (2021): 2324–38, <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01389-6>.

¹⁰ Noli B. Ballara, “The Power of Social Validation: A Literature Review on How Likes, Comments, and Shares Shape User Behavior on Social Media,” *International Journal of Research Publication and Reviews* 4, no. 7 (2023): 3355–67, <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.723.51227>.

¹¹ “Tingkat Pendidikan Pengguna X Lebih Unggul Dibanding Medsos Lain - GoodStats,” <https://goodstats.id/infographic/tingkat-pendidikan-pengguna-x-lebih-unggul-dibanding-medsos-lain-goAJd>, diakses pada 30 November 2024 pukul 13.55

¹² Kompas Cyber Media, “Mengapa Perilaku Pengguna Media Sosial Bisa Berbeda-beda? Ini Penjelasannya,” KOMPAS.com, 6 Agustus 2025, <https://tekno.kompas.com/read/2025/08/06/15350007/mengapa-perilaku-pengguna-media-sosial-bisa-berbeda-beda-ini-penjelasannya>.

18-34 tahun dan memiliki persona yang vokal dan penuh opini karena penggunanya cenderung lebih intelektual, krisis dan aktif dalam menanggapi isu-isu di dunia nyata¹³. Dengan melakukan penelitian di *X*, kita dapat melihat bagaimana aktivisme digital berkembang, bagaimana gerakan sosial bergerak, dan bagaimana tindakan kolektif memengaruhi perubahan sosial.

Penelitian ini difokuskan pada individu dewasa awal karena fase ini ditandai dengan berbagai transisi penting dan memakan waktu yang panjang. Pada tahap ini, banyak individu merasa bingung akan jalur karier yang ingin mereka tempuh, identitas yang ingin mereka bangun, gaya hidup yang ingin diadopsi dan tuntutan kemandirian yang mana tekanan ini berpotensi meningkatkan tekanan psikologis¹⁴. Alasan lain penelitian ini difokuskan pada rentang usia dewasa awal adalah karena kelompok usia ini adalah kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial *X* dibandingkan rentang usia lainnya¹⁵.

Selain itu, dalam studi awal yang penulis lakukan, penulis menjumpai beberapa ungkapan spontan yang bernuansa *suicidal* dari individu yang sedang menghadapi tekanan, misalnya “*I wish I could kms but see how everyone would react (Aku ingin bunuh diri kemudian melihat bagaimana reaksi orang-orang)*”¹⁶ atau “*Ni kira-kira tugas gua duluan selesai apa gua yang duluan selesai ya?*”¹⁷. Ungkapan-ungkapan semacam ini mencerminkan kelelahan hidup, rasa ingin menguji seberapa berarti keberadaannya bagi orang lain, serta munculnya pikiran mengenai kematian

¹³ “Memahami Persona Pengguna Sosial Media Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter - KOL.ID,” diakses 9 Februari 2026, <https://kol.id/blog/kol-id-report-persona-sosial-media>.

¹⁴ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 13th ed (McGraw-Hill, 2011).

¹⁵ “Digital 2024: Indonesia,” DataReportal – Global Digital Insights, 21 Februari 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>.

¹⁶ Observasi pada akun A di sosial media *X* pada 18 Desember 2025

¹⁷ Observasi pada akun K di sosial media *X* pada 10 September 2025

di tengah aktivitas sehari-hari. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pikiran *suicidal* dapat hadir secara halus dalam bentuk candaan atau celetukan, sehingga sering kali tidak terbaca serius oleh lingkungan, padahal bisa menjadi sinyal penting kondisi psikologis individu. Pola ini menegaskan bahwa ruang digital menjadi salah satu ruang penting bagi individu untuk menyalurkan pikiran dan emosi yang berkaitan dengan *suicidal*.

Untuk menggali fenomena tersebut secara lebih mendalam, penelitian ini memfokuskan kajian pada pengguna media sosial *X*, sebagaimana tergambar dari wawancara awal dengan MK, salah satu pengguna sosial media *X* yang telah menggunakannya secara aktif sejak 2017 pertengahan. Subjek beberapa kali membagikan pemikirannya dengan fitur ‘kicauan’ dan ini adalah sarana yang digunakan subjek untuk mengeluarkan unek-unek, yang beberapa dari unek-unek tersebut diakui subjek sebagai pikiran *suicidal*. Subjek menyatakan kalau kadang pemikiran tersebut muncul begitu saja, kadang secara tiba-tiba tapi kadang diakibatkan oleh hal-hal tertentu. MK hanya menyatakan kalau hal-hal yang mengakibatkan pemikiran tersebut muncul adalah masalah keluarga. Pelariannya dari pikiran tersebut adalah menggambar atau menulis, dan untuk menulis sering ia lakukan di media sosial *X*. Alasan MK menggunakan media sosial ini diakuinya karena lingkungan komunitas yang cenderung suportif dan tidak *judgemental* jika dibandingkan dengan media sosial lain¹⁸.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Richardson dkk. ditemukan hasil bahwa laki-laki menunjukkan tingkat pikiran *suicidal* dan percobaan bunuh diri yang

¹⁸ Wawancara MK, 3 Maret 2024

lebih rendah dibanding perempuan¹⁹. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor gender berpotensi berperan dalam munculnya pikiran *suicidal*. Meski demikian, penelitian ini tidak membatasi subyek hanya pada salah satu gender, melainkan melibatkan laki-laki dan perempuan untuk melihat bagaimana strategi koping digunakan pada pengguna media sosial X dengan latar gender yang berbeda, meskipun jumlah subyeknya sangat terbatas.

Dalam penelitian yang lain, dilakukan Lauro Estivalet Marchionatti, dkk. yang berjudul “*“I Don’t Wanna Die, But My Brain Insists That I Should”: A Big Qualitative Data Approach To The Lived Experiences Of Suicidal Thoughts*” dinyatakan kalau hasil menunjukkan bahwa dalam jangka panjang dan berulang, pikiran untuk bunuh diri muncul dalam bentuk gambaran yang jelas dan melamun, yang pada awalnya membawa kelegaan pada perasaan yang tidak menyenangkan namun pada akhirnya menjadi terkondisikan dan memakan banyak waktu.²⁰ Penelitian ini memberikan hasil akhir bahwa pikiran yang awalnya muncul karena memberi kelegaan pada individu, pada akhirnya berubah menjadi pikiran yang meracuni individu sebagai akibat dari terlalu larutnya individu di dalamnya.

Meskipun banyak penelitian yang telah membahas kesehatan mental, jumlah penelitian yang memiliki fokus pada pikiran *suicidal* dan dikaitkan dengan penggunaan media sosial masih kurang dan membutuhkan penelitian yang lebih mendalam. Pikiran *suicidal* yang terus menerus muncul akan mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri—atau sekurang-kurangnya melakukan *self*

¹⁹ Cara Richardson dkk., “Psychosocial Factors That Distinguish between Men and Women Who Have Suicidal Thoughts and Attempt Suicide: Findings from a National Probability Sample of Adults,” *Psychological Medicine* 53, no. 7 (2023): 3133–41, <https://doi.org/10.1017/S0033291721005195>.

²⁰ Marchionatti dkk., “I Don’t Wanna Die, but My Brain Insists That I Should.”

harm.²¹ Selain itu, metode koping yang digunakan juga akan memberi hasil yang berbeda tergantung dari berbagai aspek internal subjek. Penelitian ini memfokuskan subjek pada dewasa awal pengguna *X*, karena fase ini ditandai dengan berbagai transisi kehidupan yang penting dan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis.

Kebaruan dalam penelitian ini terutama terfokus pada subjek penelitian, yaitu pengguna media sosial *X* berusia dewasa awal yang dalam jangka waktu tertentu dengan aktif menyatakan pikiran *suicidal* individu di akun media sosial pribadi mereka, juga pendekatan studi kasus yang akan memberikan data yang lebih mendalam mengenai metode koping para subjek. Dilakukan dengan latar waktu sejak Januari-Desember tahun 2024 dan dilakukan dengan harapan bahwa penelitian akan bisa menegaskan bagaimana metode koping berperan terhadap kondisi psikologis para subjek yang memiliki pikiran *suicidal*.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penulis ingin mencari tahu signifikansi dan efek dari penggunaan strategi koping dalam memengaruhi pikiran *suicidal*. Sehingga judul penelitian ini adalah “Strategi Koping dalam Menghadapi Pikiran *Suicidal* : Studi Kasus pada Pengguna Media Sosial *X*” dengan sumber data yang difokuskan pada pengguna media sosial *X* usia dewasa awal dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini memfokuskan pada strategi koping yang digunakan subjek dalam menghadapi pikiran *suicidal*, yang meliputi :

²¹ J. D. Ribeiro dkk., “Self-Injurious Thoughts and Behaviors as Risk Factors for Future Suicide Ideation, Attempts, and Death: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies | Psychological Medicine,” *Cambridge Core*, t.t., <https://doi.org/10.1017/S0033291715001804>.

1. Bagaimana gambaran pikiran *suicidal* pada subjek yang menjadi latar strategi kopingnya?
2. Faktor apa yang memengaruhi terjadinya pikiran *suicidal* yang dihadapi subjek melalui strategi koping ?
3. Strategi koping apa yang digunakan subjek untuk menghadapi pikiran *suicidal*?
4. Bagaimana dampak dari strategi koping terhadap kondisi psikologis subjek ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan gambaran pikiran *suicidal* sebagai latar strategi koping subjek.
2. Untuk mengidentifikasi faktor pemicu pikiran *suicidal* yang dihadapi subjek melalui koping.
3. Untuk mengetahui strategi koping yang digunakan subjek menghadapi pikiran *suicidal*.
4. Untuk menganalisis dampak strategi koping terhadap kondisi psikologis subjek.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Psikologi Klinis : Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran kasus nyata tentang teori bunuh diri Joiner pada populasi pengguna media sosial X.
 - b. Psikologi Islam : Hasil penelitian diharapkan dapat mengisi celah tentang strategi koping Islami (sabar, tawakal, dan doa) dalam

menghadapi pikiran *suicidal* pada populasi muslim Indonesia yang religius namun tetap mengalami distress psikologis.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi Pengguna Sosial Media *X* : Penelitian ini diharapkan memberi pemahaman dan refleksi diri tentang pola coping baik untuk untuk meningkatkan kesehatan mental.
- b. Bagi Masyarakat : Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada para pembaca agar tidak mudah membentuk stigma buruk terhadap mereka yang berusaha mencari bantuan profesional maupun mereka yang tampak ‘sekedar curhat’.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi metodologi studi kasus kualitatif pada populasi *online* dengan pikiran *suicidal*.

E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal : Penelitian yang dilakukan Anyerson Stiths Gómez-Tabares, Jessica Paola Carmona Marín, Alejandro Muñoz Vanegas, Daniel Alfredo Landinez Martínez, Erika Marcela Mogollón Gallego pada tahun 2022 dengan judul “*The effect of coping strategies on the risk for suicidal ideation and behavior in adolescents.*”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 309 orang dewasa usia 11-18 tahun. Analisis data menggunakan kuesioner *The Suicide Orientation Scale* (Iso 30) dan *Coping Strategies Inventory* (CSI). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 12,9% dari sampel melaporkan risiko tinggi untuk bunuh diri. Remaja dengan risiko bunuh diri rendah, dibandingkan dengan mereka

yang melaporkan risiko sedang dan berat, memiliki skor yang lebih tinggi dalam pemecahan masalah, restrukturisasi kognitif, dukungan sosial, ekspresi emosional, dan penghindaran masalah, dan skor yang lebih rendah dalam pemikiran desideratif, penarikan diri, dan kritik diri²². Ide bunuh diri memiliki hubungan negatif dengan pemecahan masalah namun berhubungan secara positif dengan penarikan sosial, dan kritik diri.

2. Jurnal : Penelitian yang dilakukan oleh Hazel Marzetti , Lisa McDaid & Rory O'Connor pada tahun 2023 dengan judul “*A Qualitative Study Of Young People’s Lived Experiences Of Suicide And Self-Harm: Intentionality, Rationality And Authenticity.*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jumlah data sebanyak 24 individu dewasa awal. Analisis data menggunakan analisis tematik reflektif. Hasil yang didapatkan pikiran untuk bunuh diri dikategorikan oleh partisipan berdasarkan niat individu untuk menindaklanjutinya; sebuah perbedaan yang sering digunakan untuk meremehkan signifikansi dari pikiran untuk bunuh diri pada tahap awal²³. Narasi-narasi ini tampaknya dibentuk oleh sikap meremehkan yang dialami oleh partisipan dalam menanggapi tekanan untuk bunuh diri, baik dari para profesional maupun dalam jaringan dekat individu. Hal ini berdampak pada bagaimana partisipan mengartikulasikan tekanan dan meminta dukungan. Lebih lanjut dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pikiran *suicidal* yang diutarakan oleh partisipan sebagai kurangnya niat untuk bertindak dapat

²² Anyerson Stiths Gómez-Tabares dkk., “The Effect of Coping Strategies on the Risk for Suicidal Ideation and Behavior in Adolescents,” *Mediterranean Journal of Clinical Psychology* Vol 10 (Agustus 2022): No 2 (2022), <https://doi.org/10.13129/2282-1619/MJCP-3436>.

²³ Hazel Marzetti dkk., “A Qualitative Study of Young People’s Lived Experiences of Suicide and Self-harm: Intentionality, Rationality and Authenticity,” *Child and Adolescent Mental Health* 28, no. 4 (2023): 504–11, <https://doi.org/10.1111/camh.12641>.

menjadi peluang utama untuk intervensi klinis dini untuk mencegah bunuh diri. Sebaliknya, stigma, kesulitan dalam mengkomunikasikan tekanan untuk bunuh diri, dan sikap meremehkan dapat menjadi penghalang untuk mencari bantuan, dan oleh karena itu, upaya tambahan harus dilakukan untuk memastikan individu merasa nyaman untuk mencari bantuan.

3. Jurnal : Penelitian yang dilakukan oleh Lauro Estivalete Marchionatti, Rafael Ramos Amaral, Camila Barcellos, Samanta Duarte, André Cardoso Campello, Eduardo Virtuoso, Pedro Vieira da Silva Magalhes pada tahun 2024 dengan judul “*“I Don’t Wanna Die, But My Brain Insists That I Should”: A Big Qualitative Data Approach To The Lived Experiences Of Suicidal Thoughts*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan jumlah total data sebanyak 668. Analisis data dengan cara mengelompokkan kode-kode ke dalam kategori deskriptif yang meringkas sifat-sifat pikiran, efeknya, dan hubungannya dengan bunuh diri. Kemudian, sebuah sintesis interpretatif menghasilkan tema-tema global yang menghubungkan makna-makna yang menonjol pada pengalaman pikiran untuk bunuh diri. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa dengan sifat jangka panjang dan berulang, pikiran untuk bunuh diri muncul dalam bentuk gambaran yang jelas dan melamun, yang pada awalnya membawa kelegaan pada perasaan yang buruk tetapi akhirnya menjadi terkondisi dan memakan banyak waktu.²⁴
4. Jurnal : Penelitian yang dilakukan oleh Vasundharaa S. Nair, Miriyam Joseph, Neslin M. Ealias, Sharanya Mohan, Priya Sreedaran pada tahun 2024 dengan

²⁴ Marchionatti dkk., “I Don’t Wanna Die, but My Brain Insists That I Should.”

judul “*How do young adults deal with suicidal ideation? A qualitative study of the experiences of stakeholders*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sebanyak 15 partisipan yang terdiri dari individu yang berisiko, pengasuh, dan profesional kesehatan mental. Analisis data menggunakan analisis tematik untuk menentukan tema. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa individu yang berisiko menangani tindakan bunuh diri dengan cara mengelola diri mereka sendiri atau mencari bantuan dari sumber-sumber informal dan sistem kesehatan formal dan pengasuh tampaknya menjadi pemangku kepentingan yang penting dalam pencarian bantuan selama mencelakai diri sendiri²⁵.

5. Jurnal : Penelitian yang dilakukan oleh Cara Richardson, Kathryn A. Robb, Sally McManus, Rory C. O'Connor pada tahun 2023 dengan judul “*Psychosocial factors that distinguish between men and women who have suicidal thoughts and attempt suicide: findings from a national probability sample of adults*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 7546 orang berusia lebih dari 16 tahun. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa laki-laki menunjukkan tingkat pikiran *suicidal* dan percobaan bunuh diri yang lebih rendah dibanding perempuan. Lebih lanjut penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada laki-laki, faktor yang memicunya secara signifikan merujuk pada kenangan masa kecil yang buruk atau adanya gangguan psikologis; sedangkan untuk perempuan cenderung

²⁵ Vasundharaa S. Nair dkk., “How Do Young Adults Deal with Suicidal Ideation? A Qualitative Study of the Experiences of Stakeholders,” *Indian Journal of Psychiatry* 66, no. 9 (2024): 796–804, https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_488_24.

dipicu oleh gangguan psikologis, perasaan tidak memnuhi standar, hidup melajang dan kenangan masa kecil yang buruk²⁶.

F. Definisi Istilah

Penggunaan definisi konsep sebagai cara untuk menghindari adanya kesalahpahaman serta kesalahan penafsiran sehingga dalam penelitian ini diperlukan adanya penegasan istilah dalam terkait judul penelitian ini:

1. Koping: Istilah ini mengacu pada cara-cara individu mengelola stres, kesulitan, dan krisis dalam kehidupan seorang individu.
2. Pikiran *Suicidal* : Istilah ini mencakup ide, gambaran, atau keinginan untuk mengakhiri hidup, baik secara pasif maupun aktif.
3. Media sosial : *Platform* teknologi digital yang memungkinkan pengguna berbagi dan berinteraksi dalam berbagai bentuk komunikasi, seperti teks, gambar dan video.

²⁶ Richardson dkk., "Psychosocial Factors That Distinguish between Men and Women Who Have Suicidal Thoughts and Attempt Suicide."