



## Determinan Niat dan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Menurut *Theory of Planned Behavior* (TPB); Studi Literatur Tahun 2021-2025

Siti Naila Sya'bani<sup>1\*</sup>, Luqman Effendi<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [nailasyabani05@gmail.com](mailto:nailasyabani05@gmail.com)

**Abstract.** *Suicide among adolescents is a serious mental health problem; however, not all adolescents with suicidal ideation progress to suicide attempts. Understanding the psychological factors that influence the transition from intention to actual behavior is essential for effective prevention efforts. This study aims to examine the role of the Theory of Planned Behavior (TPB) in understanding the transition from suicidal intention to suicide attempt behavior, as well as protective behaviors such as mental health help-seeking among adolescents. This study employs a literature review method with a quantitative correlational approach based on the TPB framework, using secondary data from scientific articles published between 2021 and 2025 and obtained through Google Scholar and PubMed. The findings indicate that suicidal ideation is the strongest predictor of suicidal intention but does not always lead to suicide attempts. TPB constructs, particularly perceived behavioral control (PBC), play a crucial role in determining whether intention develops into risky behavior or is redirected toward protective behaviors. In addition, positive attitudes toward mental health services and supportive social norms were found to strengthen adolescents' intentions to seek help. In conclusion, TPB is a relevant theoretical framework for explaining both risk pathways and prevention pathways of adolescent suicide and has the potential to serve as a foundation for developing more effective prevention interventions.*

**Keywords** *Adolescents; Help-Seeking Behavior; Perceived Behavioral Control; Suicidal Intention; Theory Planned Behavior.*

**Abstrak.** Bunuh diri di kalangan remaja adalah isu kesehatan mental paling serius, tetapi tidak semua remaja yang mengalami pemikiran tentang bunuh diri akan melakukan percobaan. Memahami faktor psikologis yang mempengaruhi perubahan dari niat ke tindakan nyata adalah krusial dalam usaha untuk mencegahnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran Theory of Planned Behavior (TPB) dalam memahami transisi dari niat bunuh diri ke pelaku percobaan bunuh diri serta perilaku protektif berupa pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja. Metode penelitian menggunakan telaah literatur dengan pendekatan kuantitatif korelasional berbasis TPB, dengan sumber data sekunder berupa artikel ilmiah periode 2020-2025 yang diperoleh melalui Google Scholar dan PubMed. Hasil kajian menunjukkan bahwa ideasi bunuh diri merupakan prediktor terkuat terbentuknya niat bunuh diri, namun tidak selalu berujung pada percobaan bunuh diri, konstruk TPB, khususnya perceived behavioral control (PBC) berperan penting dalam menentukan apakah niat berkembang menjadi perilaku berisiko atau dialihkan ke perilaku protektif. Selain itu, sikap positif terhadap layanan Kesehatan mental dan norma sosial yang suportif terbukti memperkuat niat remaja untuk mencari bantuan. Kesimpulannya TPB merupakan kerangka teoritis yang relevan dalam menjelaskan jalur risiko dan jalur pencegahan bunuh diri pada remaja serta berpotensi menjadi dasar intervensi pencegahan yang lebih efektif

**Kata Kunci:** Niat Bunuh Diri; Pencarian Bantuan; *Perceived Behavioral Control*; Remaja; *Theory Planned Behavior*.

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan penting dalam perkembangan sosial dan emosional yang sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi. Ketidakmampuan menghadapi perubahan dapat mengganggu kemampuan penyelesaian masalah dan meningkatkan risiko perilaku yang merusak, termasuk ide bunuh diri. Masalah bunuh diri pada remaja merupakan isu Kesehatan mental yang krusial dan memerlukan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya tindakan tersebut. Di Indonesia, bunuh diri menjadi penyebab utama kematian di kalangan remaja usia 15-19 tahun. Tingkat kejadian ide bunuh

diri yang tinggi terkait erat dengan kondisi sosial dan lingkungan yang memengaruhi perilaku individu dalam keluarga dan Masyarakat (Primananda et al., 2024). Faktor keluarga dan lingkungan juga memainkan peran penting, dimana kurangnya perhatian orang tua, disharmoni dalam rumah tangga, dan isolasi dari teman sebaya berkontribusi terhadap risiko tersebut. Tekanan akademik serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental dapat memperparah kondisi ini, sementara resiliensi dan perilaku mencari bantuan berfungsi sebagai pelindung potensial. Studi literatur nasional periode 2018-2023 menekankan bahwa pendekatan holistik dalam memahami dampak perubahan pada pencegahan masalah sangat penting. Konsep ini menjelaskan bahwa peningkatan pendapatan tidak selalu sebanding dengan peningkatan literasi kesehatan mental, terutama di lingkungan keluarga (Hardinata & Ulfa Masfufah, 2023).

Kecenderungan bunuh diri pada remaja dipicu oleh isolasi sosial, diskriminasi dalam pertemanan, serta konflik ambivalen antara keinginan hidup dan tekanan yang tak tertahankan. Tekanan dari orang tua, perbandingan diri, dan rasa tidak berguna semakin mempercepat peralihan dari ide sampai tindakan. Theory of Planned Behavior (TPB) menjelaskan dinamika ini, dimana *perceived behavioral control* menentukan apakah niat berujung pada percobaan bunuh diri atau perilaku protektif seperti mencari bantuan (Kusuma et al., 2022). Studi literatur menegaskan bahwa pencegahan memerlukan pendekatan holistik, mengingat ide bunuh diri pada usia 12-17 tahun 12 kali lebih berisiko berlanjut ke percobaan akibat faktor internal seperti keputusan dan kurangnya dukungan sosial. Prevalensi tinggi pada remaja usia 13 tahun ke atas, termasuk kasus terdini dari data Komnas PA, menunjukkan kebutuhan intervensi berbasis literasi kesehatan mental untuk mendorong tindakan preventif (Aulia et al., 2020).

Percobaan bunuh diri pada remaja sering kali dimulai dari ide impulsif akibat perkembangan emosi yang labil pada usia 12-17 tahun, dimana trauma, pengalaman negatif, dan faktor psikologis internal seperti perasaan tertekan, keputusan, serta bullying mendorong transisi dari pikiran sementara ke rencana aktual. Di Indonesia, survei kesehatan global 2015 mencatat 5,14% remaja memiliki ide bunuh diri, dimana 26,59% risiko meningkat akibat perubahan dan harga diri negatif, mempercepat transisi dari ide ke niat percobaan akibat kurangnya adaptasi sosio-emosional (I Made Rendi Pradipta & Tience Debora Valentina, 2024). Niat untuk melakukan bunuh diri di kalangan remaja sering kali berawal dari pemikiran yang tidak aktif dan berkembang menjadi rencana yang lebih nyata, yang dipicu oleh faktor psikologis yang signifikan seperti rendahnya harga diri. Risiko tersebut dapat meningkat 26,59 kali. Berdasarkan sebuah studi lintas sektoral yang melibatkan 98 remaja dari SMK dengan nilai ( $p=0,001$ ) menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale dan Suicide Behaviors

Questionnaire-Revised. Penelitian regresi logistik yang melibatkan 365 remaja di Rengat menunjukkan bahwa faktor psikologis yang paling berpengaruh terhadap gagasan bunuh diri adalah tinggi, di mana depresi dan kecemasan mengakibatkan impulsivitas yang dapat mempercepat perubahan intervensi konseling awal oleh orang tua dan institusi pendidikan (Sitti Sulaihah, 2020). Faktor-faktor psikologis utama meliputi perasaan depresi, cemas, mengalami stress, sifat neurotik, kesendirian, serta merasa tidak berdaya, yang memiliki hubungan yang kuat dengan pikiran untuk mengakhiri hidup (Nela, 2024).

Kesehatan mental merujuk kepada keadaan dimana seseorang tidak terpengaruh oleh gangguan psikologis, baik yang bersifat neurotik maupun psikotik, yang bisa mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dan beradaptasi dengan baik di lingkungan sosial. Ini tidak hanya mencakup ketidakadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan adanya kesejahteraan psikologis yang positif, dimana individu dapat mengelola stress, menghadapi tantangan sehari-hari, menjaga produktivitas, dan memberikan kontribusi yang baik kepada komunitas mereka. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya mampu berpikir dengan jelas, mengontrol emosi mereka, mengambil keputusan yang logis, dan menjaga hubungan yang berarti dengan orang lain. Kesehatan mental memiliki peranan penting di setiap tahap kehidupan, tetapi sangat krusial selama masa remaja, yaitu periode yang ditandai oleh perubahan cepat dalam aspek fisik, emosional, dan hubungan sosial (Aurelia et al., 2025).

Berdasarkan informasi dari World Health Organization (WHO), isu Kesehatan mental sering muncul pada akhir masa kanak-kanak dan awal remaja. Diantara masalah-masalah tersebut, depresi menjadi salah satu gangguan yang paling umum. WHO mencatat bahwa depresi merupakan faktor yang signifikan dalam dampak penyakit di seluruh dunia dan merupakan penyebab utama kecacatan di kalangan remaja. Pikiran bunuh diri adalah gagasan dan fantasi mengenai tindakan bunuh diri, yang dapat meliputi berbagai jenis pemikiran sekejap tentang kematian hingga obsesi yang mendalam pada penghancuran diri (Aurelia et al., 2025). Meskipun gagasan untuk bunuh diri lebih sering terjadi (34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir), tidak semua orang yang memikirkan hal tersebut bergerak maju ke tahap perencanaan atau mencoba bunuh diri. Memahami bagaimana seseorang berpindah dari niat ke tindakan percobaan sangat penting untuk mencegah peningkatan kasus, karena mayoritas langkah pencegahan saat ini masih lebih tertuju pada pengenalan ideasi tanpa mempertimbangkan faktor psikologis yang membedakan antara mereka yang hanya berpikir dan yang benar benar mencoba (Okado et al., 2021).

Theory of Planned Behavior (TPB) yang dikembangkan oleh ajzen menyatakan bahwa perilaku diprediksi secara langsung oleh niat, yang dibentuk oleh sikap terhadap perilaku,

norma subjektif, dan perceived behavioral control (PBC). Dalam konteks bunuh diri remaja, TPB relevan karena menjelaskan mengapa sebagian remaja dengan niat bunuh diri mampu mengontrol impuls dan memilih jalur produktif seperti mencari bantuan, sementara yang lain bertransisi ke percobaan akibat PBC tinggi terhadap tindakan merusak diri. Penelitian yang dilakukan oleh Rezapur-Shahkolai (2020) menunjukkan bahwa keberadaan ideasi bunuh diri, sikap negatif dan PBC memiliki pengaruh yang signifikan terhadap niat bunuh diri, dengan ideasi menjadi prediktor yang paling kuat. Di sisi lain, menekankan pentingnya peran PBC dalam keputusan untuk mencegah bunuh diri pada remaja, dimana keyakinan untuk melakukan perilaku protektif lebih dapat memprediksi tindakan nyata dalam dibandingkan hanya berdasarkan niat. Menggabungkan TPB dengan kerangka ideation-to-action membuka peluang untuk merancang intervensi yang fokus pada sikap, norma sosial, dan tingkat kontrol remaja terkait perilaku bunuh diri (Rezapur-Shahkolai et al., 2020).

Memprediksi keterlibatan dalam tindakan pencegahan dalam konteks bunuh diri sangat krusial, mengingat bunuh diri adalah penyebab utama kematian pada kalangan remaja. Walaupun banyak penelitian telah berfokus pada penilaian keberhasilan program pencegahan bunuh diri, hanya sedikit penelitian yang mengeksplorasi mekanisme yang berpotensi memprediksi perilaku yang mendorong pencarian bantuan bagi individu yang berisiko. Aspek yang kurang dipahami adalah bagaimana remaja dan orang dewasa mengambil keputusan terkait perilaku dalam mencari bantuan dan pencegahan. Beberapa teori membahas berbagai faktor yang dapat memprediksi perubahan dalam perilaku; Theory of Planned Behavior adalah suatu model perubahan perilaku yang telah banyak diteliti dan memberikan wawasan untuk memahami hubungan antara proses pengambilan keputusan dan tindakan yang diambil. Dalam konteks pencegahan bunuh diri, penelitian terbaru telah menerapkan TPB untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan pencegahan di antara orang dewasa. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi bidang ini dan mengisi kekosongan penting dengan menerapkan model tersebut untuk mengevaluasi pengambilan keputusan remaja dalam upaya mencegah bunuh diri (Rezapur-Shahkolai et al., 2020).

Deteksi dini sangat penting mengingat WHO menggarisbawahi bahwa bunuh diri merupakan penyebab utama kematian di kalangan remaja, di mana elemen kesehatan mental seperti PTSD, gangguan tidur, dan penggunaan zat dapat mempercepat transisi dari pikiran untuk bunuh diri menjadi percobaan bunuh diri. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa 34,5% remaja di Jakarta berusia 18-24 tahun memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri selama setaun terakhir, sementara 58,1% mahasiswa di Surabaya berada dalam kondisi rentan, sehingga memerlukan program pencegahan yang berfokus pada literasi dan dukungan dari

lingkungan sekitar. Theory of Planned Behavior (TPB) dari penelitian terkait menekankan bahwa perceived behavioral control yang dirasakan menjadi faktor kunci, dimana niat tidak selalu berujung pada tindakan jika di didukung oleh norma sosial yang melindungi. Prevalensi yang tinggi pada remaja perempuan masih muda dengan sejarah impulsif, agresif, dan gangguan kepribadian borderline memerlukan upaya pencegahan awal melalui konseling di sekolah dan dalam lingkungan keluarga, karena faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia dapat meningkatkan risiko. Studi literatur nasional dari 2018 hingga 2023 menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan yang menyeluruh, dengan ketahanan dan pemahaman tentang kesehatan mental sebagai pelindung yang potensial terhadap pergeseran dari niat menjadi tindakan yang merusak (Arrumaisha, 2023).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi dan pengujian model struktural berbasis Theory of Planned Behavior (TPB) yang merupakan metode untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan melalui berbagai sumber yang ada, khususnya artikel – artikel yang diterbitkan dalam jenis berbagai jurnal ilmiah. Konsep dan teori yang diulas dalam penelitian ini berkaitan Theory of Planned Behavior Dalam Memahami Transisi Niat Ke Pelaku Mencoba Bunuh Diri Pada Remaja. Sumber data sekunder yang dimaksud (penelitian yang diperoleh) berupa laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam e-artikel atau e-jurnal (yang diperoleh dari internet) berkaitan dengan percobaan niat bunuh diri pada remaja. (penelitian ini dilakukan dari bulan 28 November 2025 - ). Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari Google Scholar, Pubmed dengan kata kunci percobaan niat bunuh diri pada remaja. Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam tabel dibawah dalam hasil dan pembahasan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data.

Penulis	Judul	Publikasi	Metode	Hasil
Rezapu r-Shahkol ai F.	The effect of suicidal ideation and constructs of Theory of Planned Behavior on suicidal intention among women	Archives of Public Health, 2020	Cross-sectional , structural equation modelling , dewasa muda	Jurnal ini membahas penggunaan <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) untuk memahami <b>niat dan perilaku terkait kesehatan mental dan risiko bunuh diri pada remaja</b> , dengan menekankan hubungan antara factor kognitif dan perilaku actual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <b>sikap terhadap perilaku, norma subjektif dan terutama perceived behavioral control</b> berperan penting dalam membentuk niat remaja, yang selanjutnya memengaruhi keterlibatan mereka dalam perilaku berisiko maupun perilaku pencarian bantuan. Remaja yang memiliki sikap lebih positif, merasa didukung oleh lingkungan sosial, serta memiliki persepsi kendali yang tinggi terhadap hambatan cenderung menunjukkan niat yang lebih kuat untuk memilih perilaku adaptif dan menghindari Tindakan membahayakan diri. Jurnal ini menegaskan bahwa TPB merupakan kerangka teoretis yang relevan untuk menjelaskan kompleksitas transisi dari niat ke perilaku pada remaja dan merekomendasikan intervensi pencegahan yang berfokus pada penguatan control diri, dukungan sosial, serta perubahan sikap terhadap kesehatan mental.

Penulis	Judul	Publikasi	Metode	Hasil
Bohon L.M.	The theory of Planned Behavior as it Predict Potential Intention to Seek Mental Health Service for Suicidal Idention	Disertasi/artikel <10 tahun (berbasis TPB)	Survei kuantitatif pada mahasiswa/remaja	Jurnal ini membahas penerapan <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) untuk memprediksi <b>niat mahasiswa mencari layanan kesehatan mental akibat depresi</b> . Melalui tiga tahap penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi di Amerika Serikat, hasil analisis menunjukkan bahwa model TPB memiliki kecocokan yang sangat baik dan mampu menjelaskan sebagian besar variasi niat mencari bantuan. <b>Sikap positif terhadap layanan kesehatan mental</b> menjadi faktor paling kuat yang memengaruhi niat, diikuti oleh <b>perceived behavioral control</b> atau persepsi kemudahan dan kendali dalam mengakses layanan. Sebaliknya, <b>norma subjektif</b> tidak berpengaruh signifikan secara langsung, yang mengindikasikan bahwa persetujuan atau pandangan orang lain bukan penentu utama bagi mahasiswa dalam memutuskan mencari bantuan. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi berbagai <b>hambatan utama</b> , terutama keterbatasan waktu, kelelahan, stres, konflik jadwal, serta <b>biaya layanan</b> sebagai penghalang terbesar. Secara keseluruhan, jurnal ini menegaskan bahwa peningkatan edukasi, perubahan sikap terhadap kesehatan mental, serta penyediaan layanan yang lebih terjangkau dan mudah diakses di lingkungan kampus sangat penting untuk meningkatkan niat mahasiswa dalam mencari layanan kesehatan mental

Penulis	Judul	Publikasi	Metode	Hasil
Banyar d V.	A Model of Bystander Helping to Prevent Suicide; Examining and Extending the Theory of Planned Behavior	Journal of Interpersonal Violence, Helping to Prevent Suicide	survei, analisis model struktural	Jurnal ini mengkaji <b>peran Theory of Planned Behavior (TPB) dalam menjelaskan niat dan perilaku menolong (bystander helping) untuk mencegah self-directed violence (SDV)</b> —yang mencakup ide bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan <i>non-suicidal self-injury</i> —pada remaja dan dewasa muda usia 13–22 tahun di Amerika Serikat. Berdasarkan data survei nasional terhadap hampir 5.000 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa TPB <b>sebagian terdukung</b> , dengan temuan bahwa <b>sikap/readiness untuk membantu dan self-efficacy (kepercayaan diri dalam menolong)</b> merupakan faktor paling konsisten dalam memengaruhi <b>niat menolong dan perilaku proaktif</b> , baik yang spesifik pada pencegahan SDV maupun yang berfokus pada peningkatan rasa <i>mattering</i> dan keterhubungan sosial. Sebaliknya, <b>norma subjektif menunjukkan pengaruh yang bervariasi dan tidak selalu memediasi niat</b> , sementara <b>pengetahuan tentang pencegahan bunuh diri lebih berperan pada niat dibandingkan perilaku aktual</b> . Studi ini menegaskan bahwa perilaku bystander dalam pencegahan bunuh diri bersifat multidimensional dan bahwa intervensi pencegahan perlu menekankan <b>penguatan kesiapan, kepercayaan diri, serta norma sosial yang mendukung kepedulian dan rasa memiliki</b> , bukan hanya penyampaian informasi semata.



Penulis	Judul	Publikasi	Metode	Hasil
Widyarani N.	Pathways of adolescent intention for mental health help-seeking: Insights from the theory of planned behavior	Humanitas/psikologi	Kuantitatif, remaja	Jurnal ini membahas <b>jalur niat remaja dalam mencari bantuan kesehatan mental</b> dengan menggunakan <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) pada remaja di wilayah pedesaan Jember, Jawa Timur. Penelitian dilakukan melalui dua fase, yaitu eksplorasi kualitatif untuk mengidentifikasi keyakinan remaja terkait pencarian bantuan kesehatan mental dan fase kuantitatif untuk menguji pengaruh <b>sikap, norma subjektif, dan perceived behavioral control</b> terhadap niat mencari bantuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <b>sikap positif terhadap layanan kesehatan mental, dukungan sosial yang kuat terutama dari orang tua dan guru, serta kemudahan akses layanan – khususnya layanan kesehatan mental daring – berperan signifikan dalam meningkatkan niat remaja untuk mencari bantuan profesional</b> . Sebaliknya, hambatan seperti <b>biaya, waktu, rasa malu, dan keterbatasan akses geografis</b> masih menjadi penghalang utama. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa TPB efektif menjelaskan niat pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja dan menunjukkan bahwa intervensi yang menekankan penguatan sikap positif, norma sosial yang mendukung, serta peningkatan akses layanan sangat penting untuk meningkatkan perilaku pencarian bantuan kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang disajikan dalam tabel, Theory of Planned behavior (TPB) terbukti berguna dalam menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari perubahan dari hanya berpikir ingin bunuh diri menjadi tindakan percobaan bunuh diri, maupun jalur perlindungan berupa upaya mencari bantuan pada remaja dan usia muda. Penelitian Rezapur-Shahkolai dan tim menunjukkan bahwa perasaan ingin bunuh diri, sikap terhadap bunuh diri, serta perceived behavioral control (PBC) memiliki pengaruh besar

terhadap niat bunuh diri, dengan perasaan ingin bunuh diri menjadi faktor terkuat. Hasil ini mendukung pendapat TPB bahwa niat merupakan faktor utama yang menentukan suatu perilaku, sekaligus menunjukkan bahwa PBC memiliki peran penting dalam mendorong atau mencegah perubahan dari hanya berpikir bunuh diri menjadi niat yang lebih serius. Selanjutnya, penelitian Bohon dan tim mengembangkan penerapan TPB dalam konteks perilaku perlindungan, khususnya mengenai niat mencari bantuan kesehatan mental pada individu yang memiliki perasaan ingin bunuh diri. Hasil menunjukkan bahwa sikap positif terhadap layanan kesehatan mental, norma subjektif yang mendukung, serta tingkat PBC yang tinggi secara signifikan memprediksi niat untuk mencari bantuan. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa TPB tidak hanya menjelaskan jalur risiko menuju percobaan bunuh diri, tetapi juga jalur pencegahan, dimana niat mencari bantuan bisa menghentikan proses dari berpikir bunuh diri ke tindakan nyata.

Penelitian Banyard tentang perilaku penolong dalam pencegahan bunuh diri menegaskan peran utama PBC dalam konteks bunuh diri. Studi ini menemukan bahwa sikap dan PBC secara konsisten memprediksi niat serta tindakan membantu orang lain yang berisiko bunuh diri, sementara norma injunktif berpengaruh lebih lemah. Pola ini sesuai dengan temuan Rezapur-Shahkolai dan tim, yang menunjukkan bahwa keyakinan seseorang tentang kemampuan mengendalikan perilaku (baik berisiko maupun perlindungan) merupakan faktor utama dalam menentukan apakah niat akan berubah menjadi tindakan nyata. Dalam konteks Indonesia, penelitian Widyarini memberikan bukti empiris bahwa konstruk TPB mampu menjelaskan proporsi varians yang besar pada niat mencari bantuan kesehatan mental di kalangan remaja. Temuan ini relevan secara kultural dan kontekstual, serta mendukung integrasi TPB dengan model ideation-to-action pada bunuh diri remaja. Remaja yang memiliki ideasi bunuh diri tidak selalu berujung pada percobaan, terutama ketika sikap terhadap pencarian bantuan positif, norma sosial mendukung, dan PBC terhadap perilaku mencari bantuan relatif tinggi.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan dari berbagai studi tersebut menunjukkan bahwa TPB merupakan kerangka teoritis yang kuat untuk memahami dinamika transisi niat ke perilaku dalam konteks bunuh diri pada remaja. Perceived behavioral control (PBC) muncul sebagai konstruk yang paling konsisten berpengaruh, baik dalam memperkuat risiko percobaan bunuh diri maupun dalam dorongan perilaku protektif seperti pencarian bantuan dan tindakan pencegahan. Dengan demikian, intervensi berbasis TPB yang berfokus pada modifikasi sikap, penguatan norma sosial yang suportif, serta peningkatan kontrol perilaku yang dirasakan berpotensi efektif dalam mencegah percobaan bunuh diri pada remaja.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah literatur, Theory of Planned Behavior (TPB) terbukti merupakan kerangka teoritis yang relevan dan komprehensif dalam memahami transisi dari niat pelaku percobaan bunuh diri pada remaja. Konstruk TPB – yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan perceived behavioral control (PBC) – berperan penting dalam membentuk niat, baik niat bunuh diri maupun niat melakukan perilaku protektif seperti pencarian bantuan kesehatan mental. Temuan literatur menunjukkan bahwa ideasi bunuh diri merupakan prediktor terkuat dari niat bunuh diri, namun secara otomatis berujung pada percobaan bunuh diri. PBC muncul sebagai faktor kunci yang membedakan remaja yang mampu menahan diri atau memilih perilaku adaptif dengan mereka yang bertransisi ke tindakan percobaan. Selain itu, sikap positif terhadap layanan kesehatan mental serta norma sosial yang mendukung terbukti dapat memperkuat niat mencari bantuan dan berfungsi sebagai mekanisme protektif. Dengan demikian, TPB tidak hanya menjelaskan jalur risiko, tetapi juga jalur pencegahan dalam konteks bunuh diri remaja.

##### Saran

Upaya pencegahan percobaan bunuh diri pada remaja perlu mengintegrasikan pendekatan Theory of Planned Behavior dengan menekankan peningkatan Perceived Behavioral Control, pembentukan sikap positif terhadap pencarian bantuan, serta penguatan norma sosial yang suportif. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan mengkaji dinamika niat dan perilaku bunuh diri remaja melalui desain longitudinal dan konteks budaya Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arrumaisha, F. (2023). *IDEA: Jurnal Psikologi*, 12–22.
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2020). Faktor psikologi sebagai risiko utama ide bunuh diri pada remaja di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 48. <https://doi.org/10.33846/sf11nk110>
- Aurelia, E., Hadi, G., & Destiwati, R. (2025). Help-seeking determinants for suicidal mental health risk among Generation Z on social media. *The Messenger*, 17(2), 216–237. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v17i2.12049>
- Banyard, V., Mitchell, K. J., Jones, L. M., Dunsiger, S., & Ybarra, M. L. (2025). Expanding and extending the theory of planned behavior. *Journal of Interpersonal Violence*, 40. <https://doi.org/10.1177/08862605241303954>
- Bohon, L. M., Cotter, K. A., Kravitz, R. L., Cello, P. C., & Fernandez y Garcia, E. (2016). The theory of planned behavior as it predicts potential intention to seek mental health

- services for depression among college students. *Journal of American College Health*, 64(8), 593–603. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1207646>
- Hardinata, J. R. P., & Masfufah, U. (2023). Faktor risiko terjadinya perilaku bunuh diri pada remaja: Sebuah kajian literatur. *Flourishing Journal*, 3(7), 286–292. <https://doi.org/10.17977/um070v3i72023p286-292>
- Kusuma, K. Y., Nurafiani, & Yusnaeni. (2022). Faktor penyebab kecenderungan bunuh diri di kalangan remaja Toraja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(1), 25–34.
- Nela, N. R. D. (2024). *Rancangan layanan bimbingan berdasarkan karakteristik ide bunuh diri pada remaja* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Okado, I., Floyd, F. J., Goebert, D., Sugimoto-Matsuda, J., & Hayashi, K. (2021). Applying ideation-to-action theories to predict suicidal behavior among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 295, 1292–1300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.137>
- Pradipta, I. M. R., & Valentina, T. D. (2024). Faktor internal psikologis terhadap ide bunuh diri remaja di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4, 8092–8109.
- Primananda, M., Phetrasuwan, S., Putdivarnichap, W., & Vongsirimas, N. (2024). Predictive power of the social determinants of health on suicidal ideation among Indonesian adolescents. *Multidisciplinary Science Journal*, 7(4), 2025218. <https://doi.org/10.31893/multiscience.2025218>
- 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), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02625-w>
- Sulaihah, S. (2020). Pencegahan bunuh diri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 1333–1336.
- Susanto, W. (2025). Deteksi dini dan pencegahan risiko bunuh diri pada remaja. *Cermin Dunia Kedokteran*, 52(1). <https://doi.org/10.55175/cdk.v52i1.1121>
- Widyarini, N., & Linsiya, R. W. (2025). Pathways of adolescent intention for mental health help-seeking: Insights from the theory of planned behavior. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 31–44. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v22i1.975>