

Analisis korelasional resiliensi dengan ide bunuh diri generasi Z

Devi Novitasari Sudiyono Putri
Angelina Dyah Arum Setyaningtyas
Ridwan Rahmawan

Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: angelina@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract

The high prevalence of suicidal ideation among Generation Z indicates a serious mental health problem among young people. This study aims to determine the relationship between resilience and suicidal ideation among Generation Z. The study participants were 230 members of Generation Z who were selected using purposive sampling. Measurements were taken using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Beck Scale for Suicide Ideation (BSSI). The results of the study show a significant negative relationship between resilience and suicidal ideation, meaning that the higher an individual's resilience, the lower their tendency to have suicidal ideation. These findings emphasize the importance of resilience as a protective factor and provide implications for the development of suicide prevention interventions that focus on strengthening relevant aspects of resilience in Generation Z

Keywords: Generation Z; Resilience; Suicidal Ideation

Abstrak

Tingginya prevalensi ide bunuh diri di kalangan Generasi Z menunjukkan adanya masalah serius terkait kesehatan mental pada kelompok usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecenderungan ide bunuh diri pada Generasi Z. Partisipan penelitian merupakan generasi Z yang berjumlah 230 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran dilakukan menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) dan Beck Scale for Suicide Ideation (BSSI). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan ide bunuh diri yang artinya semakin tinggi resiliensi yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan munculnya ide bunuh diri. Temuan ini menegaskan pentingnya resiliensi sebagai faktor protektif dan memberikan implikasi bagi pengembangan intervensi pencegahan bunuh diri yang berfokus pada penguatan aspek-aspek resiliensi yang relevan pada Generasi Z.

Kata Kunci: Generasi Z; Ide Bunuh Diri; Resiliensi

Pendahuluan

Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Michael, 2018), tumbuh dalam lingkungan yang telah terdigitalisasi sejak usia dini. Mereka dikenal sebagai generasi internet atau *iGen* karena kedekatannya dengan teknologi dan media sosial (Andrea et al., 2016). Generasi ini memiliki karakteristik positif seperti adaptif terhadap perubahan, kreatif, dan terbuka terhadap keberagaman. Namun di sisi lain, mereka juga dikenal lebih sensitif, mudah cemas, dan rentan terhadap tekanan emosional, sehingga sering dijuluki sebagai "*Strawberry Generation*" terlihat kuat di luar, tetapi rapuh saat menghadapi tekanan (Kasali, 2017). Karakteristik ini membuat Gen Z rentan menghadapi berbagai tantangan psikososial, termasuk tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan penggunaan media sosial yang intens, yang berdampak pada meningkatnya stres dan risiko gangguan kesehatan mental (Primack et al., 2017).

Salah satu dampak serius dari kondisi tersebut adalah munculnya ide bunuh diri. Beck, Kovacs, dan Weissman (1979), membagi ide bunuh diri ke dalam tiga kategori, yaitu keinginan pasif untuk meninggal (*passive suicidal desire*), keinginan aktif untuk mengakhiri hidup (*active suicidal desire*), dan rencana spesifik untuk bunuh diri (*specific plans for suicide*). Dari ketiganya, keinginan pasif sering kali menjadi awal yang mengarah pada perilaku bunuh diri yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat. Fenomena ini juga tercermin di Indonesia, dimana angka kasus bunuh diri dilaporkan meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut laporan Tinta Hijau (2024), ahli menegaskan bahwa angka sesungguhnya bisa lebih tinggi dari data resmi karena sebagian besar kasus bunuh diri tidak tercatat atau tidak dilaporkan secara terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa masalah bunuh diri, khususnya pada kelompok usia muda termasuk Generasi Z, merupakan isu serius yang membutuhkan perhatian mendalam.

Perjalanan Generasi Z menuju kecenderungan ide bunuh diri merupakan proses bertahap yang terbentuk dari akumulasi tekanan psikososial sejak masa remaja. Individu dalam kelompok usia muda, seperti Generasi Z, lebih rentan terhadap ideasi dan perilaku bunuh diri ketika mengalami gangguan kesehatan mental yang disertai dengan faktor risiko lain seperti konflik keluarga, penolakan sosial, dan tekanan akademik (Bilsen, 2018). Penelitian oleh Kurniawan et al., (2024) terhadap pelajar SMA di Indonesia mengidentifikasi depresi, rendahnya harga diri, kurangnya dukungan keluarga, kesepian, serta lemahnya resiliensi psikologis sebagai prediktor signifikan dari munculnya ide bunuh diri. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa tekanan psikologis yang tidak tertangani sejak usia muda dapat membentuk fondasi awal ideasi bunuh diri. Jika tidak mendapat penanganan yang memadai, keinginan pasif seperti keinginan untuk menghilang dapat berkembang menjadi keinginan aktif untuk mengakhiri hidup, bahkan hingga menyusun rencana spesifik (Lee et al., 2024)

Faktor eksternal seperti paparan media sosial turut mempercepat eskalasi ideasi bunuh diri. Studi oleh (Balt et al., 2023) menunjukkan bahwa media sosial dapat memperburuk kondisi psikologis remaja melalui ketergantungan digital, konten *self-*

harm, dan *cyberbullying*, yang dalam kasus tertentu seperti tantangan bunuh diri dan forum *online* anonim yang memuat konten pemicu ide bunuh diri, mendorong ideasi hingga pembentukan identitas bunuh diri. Zhang et al., (2022), juga menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial dan resiliensi psikologis secara tidak langsung meningkatkan ideasi bunuh diri pada mahasiswa selama *lockdown* COVID-19, melalui peningkatan gejala depresi yang signifikan.

Tekanan akademik, konflik keluarga, dan ketidakmampuan mengelola emosi telah diidentifikasi sebagai faktor penting yang memicu munculnya ide bunuh diri pada remaja dan dewasa muda (D. Kurniawan et al., 2024; Zhang et al., 2022). Sejalan dengan itu, Luo et al., (2025) dalam tinjauan sistematiknya menegaskan bahwa ketahanan psikologis yang rendah memperbesar kemungkinan transisi dari keinginan pasif menjadi rencana spesifik untuk bunuh diri, khususnya ketika tekanan eksternal terjadi secara berulang dan tidak disertai intervensi psikososial. Oleh karena itu, perjalanan Gen Z menuju ide bunuh diri dapat dipahami sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor internal, seperti efikasi diri yang rendah, ketiadaan makna hidup, dan ketidakmampuan dalam regulasi emosi dengan faktor eksternal seperti tekanan sosial, tuntutan akademik, dan ekosistem digital yang kompetitif.

Kecenderungan bunuh diri merujuk pada suatu kondisi psikologis di mana individu menunjukkan pikiran, rencana, dan pertimbangan mengenai tindakan bunuh diri, termasuk harapan atas respons sosial terhadap tindakannya (Meirendra et al., 2025). Kecenderungan ini sering kali menjadi tahap awal sebelum berkembang menjadi ideasi dan tindakan bunuh diri. Kelompok Generasi Z yang lebih terbuka dalam mengekspresikan tekanan mental secara daring, namun pada saat yang sama lebih terpapar konten berisiko di media sosial, menjadi kelompok yang sangat rentan. Ketika resiliensi individu rendah dan dukungan sosial tidak tersedia, risiko suicidal tendency dapat meningkat secara signifikan (Meirendra et al., 2025; Zhang et al., 2022).

Meskipun isu bunuh diri telah banyak diteliti, sebagian besar kajian masih berfokus pada fase ideasi dan percobaan bunuh diri, bukan pada kecenderungan bunuh diri sebagai fase awal yang krusial. Padahal, kecenderungan bunuh diri dapat menjadi titik awal menuju ideasi dan tindakan nyata apabila tidak ditangani secara dini. Penelitian oleh Giabbanelli et al., (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar survei nasional hanya mencakup kurang dari 50% faktor risiko yang relevan dalam konteks bunuh diri, yang mengindikasikan terbatasnya pemahaman holistik tentang dinamika penyebab bunuh diri, khususnya pada kelompok usia muda. Di sisi lain, meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor pelindung terhadap ide bunuh diri, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi umum atau kelompok dengan kondisi klinis tertentu, seperti pasien depresi atau penyintas trauma (Daruwala et al., 2018; Ibrahim et al., 2019). Hanya sedikit penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan resiliensi dan kecenderungan bunuh diri pada Generasi Z, sebuah kelompok yang menghadapi tantangan unik akibat era digital, tekanan akademik, dan keterpaparan terhadap media sosial. Terlebih lagi, masih minim kajian di Indonesia yang mengintegrasikan dimensi-dimensi spesifik

dalam resiliensi, seperti kompetensi pribadi, kontrol diri, dan spiritualitas dalam memahami kecenderungan bunuh diri dari perspektif sosial budaya lokal (Bela et al., 2024; Mashudi, 2024). Oleh karena itu, kajian ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif serta kontekstual mengenai hubungan antara resiliensi dan kecenderungan bunuh diri di kalangan Generasi Z Indonesia.

Temuan penelitian yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri mengindikasikan pentingnya implementasi intervensi berbasis resiliensi dalam konteks Generasi Z. Studi Chen & Kuo (2020) menegaskan bahwa penurunan tingkat stres serta penguatan aspek resiliensi, seperti optimisme dan kemampuan memecahkan masalah, berperan penting dalam menurunkan risiko ide bunuh diri pada remaja. Sementara itu, Hirschtritt et al., (2015) menekankan bahwa pengembangan resiliensi internal dan penerapan kebijakan anti-bullying secara menyeluruh dapat secara efektif menekan kecenderungan ide bunuh diri, khususnya pada remaja yang mengalami perundungan. Oleh karena itu, apa yang seharusnya dilakukan adalah membangun strategi yang menekankan penguatan kapasitas resiliensi pada Generasi Z melalui pendidikan, konseling, dan kebijakan preventif berbasis sekolah dan komunitas. Hal ini menjadi alasan penting bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antara resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri secara ilmiah, agar dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang tepat guna di masa depan.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, khususnya di kalangan Generasi Z. Mereka semakin memprioritaskan *well-being*, terbuka menjalin percakapan tentang kesehatan mental, dan aktif menyuarakannya melalui media sosial. Survei nasional di Indonesia yang dilakukan oleh IDN Research Institute dan Advisia (2023) melaporkan bahwa sekitar 51% Gen Z menyebut kesehatan mental sebagai concern utama mereka. Kesadaran ini tercermin dalam perilaku mereka yang mulai berani menetapkan batas personal, menjauh dari lingkungan sosial maupun kerja yang dianggap tidak sehat, serta mengambil keputusan yang mendukung kestabilan emosional dan psikologis secara sadar.

Tren *quiet quitting* muncul dalam beberapa tahun terakhir. Tren *quiet quitting* merupakan kecenderungan individu khususnya dari Generasi Z untuk menjalankan pekerjaan hanya sebatas deskripsi tugas tanpa inisiatif berlebih, sebagai respons terhadap budaya kerja yang dianggap tidak sehat. Menurut Viva Lifestyle (2025), Gen Z mengadopsi pendekatan ini bukan karena malas, melainkan sebagai solusi untuk menjaga kesehatan mental dan menciptakan hidup yang lebih seimbang. Senada dengan itu, Kumparan (2025) menegaskan bahwa Gen Z memandang kerja bukan sebagai pusat hidup, tetapi bagian dari hidup yang harus dijalankan tanpa mengorbankan kesejahteraan pribadi. Data dari survei Jakpat (2024) juga menunjukkan bahwa 74% Gen Z menjadikan *work-life balance* sebagai prioritas utama dalam memilih pekerjaan, bahkan mengungguli pertimbangan gaji atau posisi. Laporan Kementerian Keuangan RI (2024) turut menegaskan bahwa Gen Z menghargai lingkungan kerja yang fleksibel,

bermakna, dan mendukung kesehatan mental, serta cenderung meninggalkan tempat kerja yang bertentangan dengan nilai-nilai tersebut.

Artikel lokal di Yogyakarta menemukan bahwa sebagian Gen Z secara sadar menurunkan produktivitas sebagai respons terhadap tekanan dan *burnout* dari lingkungan kerja yang tidak suportif (Suara Pemuda Yogya, 2024). Sementara itu, Artikel Binus (2024) mengungkapkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi berdampak langsung terhadap penurunan kondisi mental Gen Z, yang lebih rentan mengalami stres dan kelelahan emosional.

Namun demikian, meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan mental tidak serta-merta menghapus kenyataan bahwa Gen Z tetap menjadi kelompok usia yang paling rentan secara psikologis. Mereka hidup dalam tekanan sosial yang kompleks: mulai dari ekspektasi akademik dan karier yang tinggi, tekanan ekonomi, paparan media sosial sejak usia dini, hingga krisis identitas dan pencarian makna hidup yang sering kali memicu kelelahan emosional. Jika tidak disertai dengan ketahanan psikologis yang memadai, tekanan-tekanan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius, termasuk munculnya kecenderungan ide bunuh diri.

Data dari World Health Organization (2025) menunjukkan bunuh diri menempati urutan ketiga di dunia sebagai penyebab kematian paling banyak yang dialami khususnya pada individu berusia 15 hingga 29 tahun, dengan lebih dari 720.000 kasus setiap tahunnya. Sementara itu, di Indonesia, Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Bareskrim Polri (2024), mencatat 988 kasus bunuh diri hingga September (2024) yang didominasi oleh kelompok usia muda, khususnya remaja di bawah 15 tahun (Into The Light Indonesia, dalam CNA;2024). Fakta-fakta ini menegaskan urgensi untuk memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental dan kondisi psikologis Generasi Z.

Dalam konteks ini, resiliensi menjadi faktor yang sangat penting. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan hidup diyakini dapat menjadi pelindung dari kecenderungan ide bunuh diri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji sejauh mana resiliensi dapat memengaruhi kecenderungan ide bunuh diri pada Generasi Z, serta memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam upaya pencegahan gangguan psikologis di kalangan remaja dan dewasa muda.

Dalam upaya pencegahan bunuh diri, terdapat berbagai faktor pelindung yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Faktor-faktor tersebut dapat bersifat eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, maupun internal seperti karakter psikologis individu. Salah satu faktor pelindung psikologis yang berperan penting dalam mencegah kecenderungan ide bunuh diri adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan berkembang meskipun menghadapi berbagai kesulitan (Putri, 2019). Resiliensi dipertimbangkan dalam konteks ini karena individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional, menerapkan strategi koping yang adaptif, serta menghindari munculnya pikiran atau dorongan untuk mengakhiri hidup (Bela et al., 2024; Connor & Davidson, 2003; Xu et al., 2023). Oleh

karena itu, resiliensi menjadi aspek penting yang perlu dikaji dalam upaya memahami dan mencegah kecenderungan ide bunuh diri, khususnya pada kelompok usia muda seperti Generasi Z.

Pada titik inilah resiliensi memegang peranan penting, karena individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan emosional, mengelola stres, dan menggunakan strategi koping yang adaptif, sehingga dapat menekan atau mencegah berkembangnya keinginan pasif maupun aktif untuk bunuh diri (Bela et al., 2024; Putri, 2019). Strategi koping adaptif sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi sumber daya yang dimiliki. *Coping* ini terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* (berorientasi pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berorientasi pada regulasi emosi). Resiliensi didefinisikan sebagai representasi dari kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara adaptif dalam situasi penuh tekanan (Connor & Davidson, 2003). Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi umumnya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengatur emosi negatif, dan dapat menyelesaikan masalah secara konstruktif (Lee et al., 2024; Xu et al., 2023b).

Menurut Connor & Davidson (2003), aspek-aspek resiliensi mencakup kompetensi pribadi, kepercayaan diri, kemampuan mengambil keputusan dalam situasi sulit, penerimaan positif terhadap perubahan, kontrol diri, dan spiritualitas. Masing-masing aspek tersebut diyakini berperan dalam menurunkan kecenderungan bunuh diri. Kompetensi pribadi dianggap membekali individu dengan kepercayaan serta kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup, sehingga menurunkan kemungkinan munculnya keinginan untuk menyerah atau mengakhiri hidup (Daruwala et al., 2018). Kepercayaan diri dan kemampuan mengambil keputusan secara tepat juga membantu individu dalam memilih solusi yang adaptif, mencegah pengambilan keputusan yang berisiko seperti menyusun rencana bunuh diri (Clement et al., 2020; Sher, 2019).

Selain itu, penerimaan positif terhadap perubahan, yang merupakan salah satu aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003), tercermin melalui kepuasan hidup dan persepsi positif terhadap dukungan sosial. Aspek ini meningkatkan fleksibilitas psikologis individu dalam menghadapi perubahan hidup, sehingga berperan signifikan dalam menekan munculnya ide bunuh diri (Siegmann et al., 2018). Sementara itu, kontrol diri yang juga termasuk aspek resiliensi, membantu individu menahan dorongan impulsif, terutama saat berada dalam kondisi stres tinggi yang berpotensi mengarah pada tindakan bunuh diri (Martin et al., 2023). Adapun aspek spiritualitas, yang memberikan makna dan tujuan hidup, diyakini sebagai sumber kekuatan batin untuk bertahan dalam situasi sulit. Semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami pikiran bunuh diri (Mashudi, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguatan seluruh aspek resiliensi dipandang mampu melindungi Generasi Z dari berbagai bentuk ide bunuh

diri, mulai dari keinginan pasif, keinginan aktif, hingga penyusunan rencana spesifik. Seluruh aspek tersebut saling melengkapi dalam membangun ketahanan mental, serta mendorong individu untuk memilih cara yang sehat dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, pengembangan resiliensi dinilai sebagai strategi preventif yang penting dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah perilaku bunuh diri, khususnya di kalangan Generasi Z. Berdasarkan temuan dari Luo et al. (2025), individu dengan kapasitas resiliensi yang kuat cenderung memiliki kemampuan lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikososial, serta mengalami kesejahteraan mental yang lebih stabil dibandingkan mereka dengan tingkat resiliensi yang rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri pada individu dari Generasi Z. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi pijakan ilmiah dalam merancang strategi pencegahan bunuh diri yang kontekstual dan tepat sasaran. Penelitian ini juga berperan dalam memperkuat literatur psikologi, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental, dengan menghubungkan temuan-temuan sebelumnya dan kondisi aktual yang dialami Generasi Z saat ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel resiliensi dengan kecenderungan ide bunuh diri pada Generasi Z dalam satu waktu pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z berusia 15–26 tahun yang berada di lingkungan pendidikan dan komunitas remaja. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 230 responden. Karakteristik sampel menunjukkan bahwa mayoritas berstatus mahasiswa (89,13%), dengan rentang usia terbanyak berada pada kelompok 19–21 tahun (69,56%), serta etnis dominan berasal dari suku Jawa (59,13%). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu responden termasuk dalam kategori usia Generasi Z dan bersedia menjadi partisipan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian yaitu skala resiliensi dan skala kecenderungan ide bunuh diri. Instrumen pertama adalah *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Skala ini mengukur lima aspek utama, yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan diri, kontrol diri, penerimaan positif terhadap perubahan, dan spiritualitas. Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan bahwa seluruh butir memiliki nilai korelasi item-total lebih dari 0,30 sehingga dinyatakan valid. Reliabilitasnya juga sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,896. Uji validitas konvergen menunjukkan nilai $r = 0,539$ dengan p kurang dari 0,01, serta uji *test-retest* menghasilkan nilai *intraclass correlation* sebesar 0,732.

Instrumen kedua adalah *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSSI) yang dikembangkan oleh Beck dkk, (1979). Instrumen ini mengukur tiga dimensi, yaitu pikiran tentang bunuh diri, rencana bunuh diri, dan intensitas keinginan bunuh diri. Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan bahwa seluruh butir memiliki nilai korelasi item-total lebih dari 0,30 sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, reliabilitas BSSI

tergolong sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,898. Dengan demikian, kedua instrumen ini layak digunakan karena memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Analisis data dilakukan menggunakan beberapa tahap. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebaran skor resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Kedua, uji korelasi Pearson (*product moment*) digunakan sebagai analisis utama untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri pada Generasi Z. Ketiga, analisis regresi linear sederhana digunakan sebagai analisis tambahan untuk mengetahui besarnya kontribusi resiliensi terhadap variasi kecenderungan ide bunuh diri.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 230 individu Generasi Z dengan rentang usia 15–26 tahun. Mayoritas responden berstatus mahasiswa (89,13%), dengan kelompok usia terbanyak adalah 20 tahun (36,09%). Dari segi etnisitas, sebagian besar responden berasal dari suku Jawa (59,13%), sedangkan sisanya berasal dari beragam suku lain di Indonesia. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Status Pekerjaan	Mahasiswa	205	89,13
	Pelajar	12	5,22
	Karyawan Swasta	4	1,74
	Wiraswasta	3	1,30
	Lainnya	6	2,61
Usia (tahun)	15–18	23	10,00
	19–21	160	69,56
	22–26	47	20,44
Suku Bangsa	Jawa	136	59,13
	Non-Jawa*	94	40,87

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh skor resiliensi dengan nilai minimum 52 dan maksimum 125. Rata-rata skor resiliensi responden adalah 91,18 dengan standar deviasi 16,27. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang hingga tinggi. Sementara itu, skor kecenderungan ide bunuh diri berada pada rentang nilai minimum 4 hingga maksimum 19. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 7,24 dengan standar deviasi 3,59. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum kecenderungan ide bunuh diri pada Generasi Z tergolong rendah. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 2.

Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Uji asumsi dilakukan untuk memastikan penggunaan uji statistik parametrik dalam penelitian ini. Hasil uji normalitas

menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,024 ($p < 0,05$) pada variabel resiliensi dan 0,000 pada variabel kecenderungan ide bunuh diri ($p < 0,05$), sehingga kedua variabel tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,104 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi pada deviation from linearity lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan ide bunuh diri memiliki hubungan yang linier.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	230	52	125	91.18	16.271
Kecenderungan Ide Bunuh Diri	230	4	19	7.24	3.593

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi	.064	230	.024	.985	230	.016
Kecenderungan Ide Bunuh Diri	.184	230	.000	.844	230	.000

Uji hipotesis dalam penelitian menggunakan uji korelasi Spearman Rho karena asumsi normalitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri ($r = -0,402$; $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan semakin tinggi tingkat resiliensi individu, semakin rendah kemungkinan munculnya kecenderungan ide bunuh diri. Koefisien korelasi dalam penelitian ini termasuk kategori sedang namun signifikan secara statistik. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor protektif utama dalam mencegah ide bunuh diri pada Generasi Z. Hasil ini menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi berbasis penguatan resiliensi dalam upaya menjaga kesehatan mental kelompok usia muda. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

		ide bunuh diri	resiliensi
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.402**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	230	230

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara resiliensi dengan kecenderungan ide bunuh diri pada Generasi Z. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki individu, maka semakin rendah

kecenderungan ide bunuh diri yang muncul. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian dan sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menemukan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor protektif terhadap kecenderungan ide bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Xu et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki tingkat suicidal ideation yang lebih rendah. Hal serupa juga ditemukan oleh Lee et al. (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan resiliensi yang baik mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial, sehingga risiko ide bunuh diri lebih rendah. Bela et al. (2024) dalam penelitian di Indonesia juga menguatkan temuan ini dengan menyebutkan bahwa resiliensi berkontribusi signifikan dalam menurunkan kecenderungan ide bunuh diri pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa resiliensi merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan bunuh diri pada Generasi Z.

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam era digital dengan paparan teknologi dan media sosial sejak dini, yang di satu sisi meningkatkan keterbukaan mereka terhadap isu kesehatan mental, tetapi di sisi lain juga memperbesar risiko perbandingan sosial, *cyberbullying*, serta tekanan akan pencapaian akademik maupun karier (Primack et al., 2017; Balt et al., 2023). Kondisi tersebut membuat resiliensi menjadi kapasitas psikologis yang sangat krusial, karena Gen Z cenderung lebih sensitif terhadap stres emosional dan krisis identitas (Kasali, 2017). Faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kecenderungan ide bunuh diri adalah depresi, kecemasan, pengalaman traumatis, kondisi keluarga, maupun paparan media sosial yang intens. WHO (2025) menegaskan bahwa faktor lingkungan, khususnya media sosial, dapat meningkatkan risiko suicidal ideation melalui mekanisme perbandingan sosial, *cyberbullying*, maupun tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menyiratkan bahwa resiliensi memang penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya ide bunuh diri pada Generasi Z.

Konteks budaya di Indonesia juga perlu diperhatikan dalam penelitian ini. Mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari etnis Jawa, di mana nilai-nilai seperti *nrimo* (menerima) dan harmoni sosial dapat memengaruhi cara individu menghadapi stres. Integrasi antara resiliensi personal dan nilai budaya lokal dapat menjadi strategi yang lebih kontekstual dalam mencegah munculnya kecenderungan ide bunuh diri pada generasi Z di Indonesia (Mashudi, 2024; Meirendra et al., 2025).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat menjadi salah satu faktor yang mengurangi kecenderungan ide bunuh diri pada generasi Z. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah hasil penelitian dapat dijadikan dasar bagi penyusunan program intervensi dan pencegahan bunuh diri yang berfokus pada penguatan aspek resiliensi. Layanan konseling di sekolah maupun perguruan tinggi dapat mengintegrasikan pelatihan berbasis resiliensi seperti pelatihan pengendalian emosi, peningkatan keterampilan problem solving, pengembangan pola pikir positif, serta literasi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan Generasi Z. Dukungan dari

keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting untuk membentuk individu yang lebih resilien, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan hidup tanpa terjebak dalam kecenderungan ide bunuh diri.

Keterbatasan penelitian ini adalah desain penelitian yang bersifat korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara resiliensi dan kecenderungan ide bunuh diri. Instrumen penelitian berupa kuesioner daring berbasis *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektif dari responden. Sampel penelitian juga didominasi oleh mahasiswa sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh pada seluruh populasi Generasi Z di Indonesia.

Referensi

- Ammara, F. Z. (n.d.). *Urgensi Work-Life Balance Bagi Mental Health Karyawan Gen Z – BINUS Communication*. Retrieved August 6, 2025, from <https://binus.ac.id/malang/communication/2024/06/28/urgensi-work-life-balance-bagi-mental-health-karyawan-gen-z/>
- Andrea, B., Gabriella, H. C., & Tímea, J. (2016). Y and Z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 8(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Balt, E., Mérelle, S., Robinson, J., Popma, A., Creemers, D., van den Brand, I., van Bergen, D., Rasing, S., Mulder, W., & Gilissen, R. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide: lessons from a psychological autopsy study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/S13034-023-00597-9>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Bela, S., Putri, N., & Oktaviana, W. (2024). Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja di SMK Muhammadiyah Kartasura. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.37148/ARTERI.V6I1.532>
- Bilsen, J. (2018). Suicide and Youth: Risk Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 9(October), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00540>
- Chen, Y. L., & Kuo, P. H. (2020). Effects of perceived stress and resilience on suicidal behaviors in early adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 861–870. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01401-w>
- Clement, D. N., Wingate, L. R., Cole, A. B., O'keefe, V. M., Hollingsworth, D. W., Davidson, C. L., & Hirsch, J. K. (2020). The common factors of grit, hope, and optimism differentially influence suicide resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249588>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Daruwala, S. E., LaCroix, J. M., Perera, K. U., Tucker, J., Colborn, V., Weaver, J., Soumoff, A.,

-
- & Ghahramanlou-Holloway, M. (2018). Suicide ideation and self-efficacy to avoid suicidal action among psychiatrically hospitalized military personnel. *Psychiatry Research*, 270(October), 1131–1136. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.023>
- Giabbanelli, P. J., Rice, K. L., Nataraj, N., Brown, M. M., & Harper, C. R. (2023). A systems science approach to identifying data gaps in national data sources on adolescent suicidal ideation and suicide attempt in the United States. *BMC Public Health*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12889-023-15320-8/TABLES/3>
- Hirschtitt, M. E., Ordóñez, A. E., Rico, Y. C., & Lewinn, K. Z. (2015). Internal resilience, peer victimization, and suicidal ideation among adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(4), 415–423. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2014-0060>
- Ibrahim, N., Che Din, N., Ahmad, M., Amit, N., Ghazali, S. E., Wahab, S., Abdul Kadir, N. B. Y., Halim, F. W., & Halim, M. R. T. A. (2019). The role of social support and spiritual wellbeing in predicting suicidal ideation among marginalized adolescents in Malaysia. *BMC Public Health*, 19(Suppl 4), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6861-7>
- Kasali, R. (2017). *Strawberry Generation : Mengubah generasi rapuh menjadi generasi tangguh*. (M. S. Nugraha (Ed.)). Mizan Publishing.
- Kumara, A. R. A. (2023, November 25). *Riset: 51 Persen Gen Z Khawatir dengan Kesehatan Mental | IDN Times*. https://www.idntimes.com/life/inspiration/riset-buktikan-51-persen-gen-z-khawatir-dengan-kesehatan-mental-00-98756-kmrkqb?utm_source=chatgpt.com
- Kurniawan, D., Fitriawan, A. S., Susanti, B. A. D., Firdaus, I., Suparmanto, G., Kafil, R. F., Wulandari, A. N., Setyaningsih, W. A. W., Puspitarini, Z., & Wijoyo, E. B. (2024). Predictors of suicidal behaviors among school-going adolescents: a cross sectional study in Indonesia. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00429-2>
- Kurniawan, I. S., Purnamarini, R. T., Lysander, M. A. S., & Kusumawardhani, R. (2024, October 23). *Lingkungan Kerja Toxic, Gen Z Diam-diam Kurangi Produktivitas – Suarapemudajogja.com*. https://suarapemudajogja.com/2024/10/23/lingkungan-kerja-toxic-gen-z-diam-diam-kurangi-produktivitas/?utm_source=chatgpt.com
- Lee, S. H., Kim, J., & Han, C. (2024). Psychological resilience and suicidality in the general population: A cross-sectional study based on data from the National Mental Health Survey of Korea 2021. *Journal of Affective Disorders*, 363, 15–25. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.07.088>
- Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16(February). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1536553>
- Maheswara, R. (2024, November 2). *Survei Jakpat, 74% Generasi Z Anggap Work Life Balance Penting untuk Kesehatan Mental – Dataloka.id*. <https://dataloka.id/humaniora/743/survei-jakpat-74-generasi-z-anggap-work->
-

-
- life-balance-penting-untuk-kesehatan-mental/?utm_source=chatgpt.com
- Martin, A., Oehlman, M., Hawgood, J., & O’Gorman, J. (2023). The Role of Impulsivity and Self-Control in Suicidal Ideation and Suicide Attempt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065012>
- Mashudi, K. A. (2024). *Hubungan Spiritualitas dan Kecenderungan Ideasi Bunuh Diri pada Mahasiswa* [Fakultas Psikologi Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id>
- Meirendra, R. A., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Alexithymia and Resilience: Determining Factors of Suicide Tendency Among Generation Z Adolescents. *Psikologi Prima*, 8(1), 168–184. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/6377>
- Michael, D. (2018). Defining generations: Where Millennials end and post- Millennials begin. *Pew Research Center*, 6–9. [https://fbuxconsulting.com/wp-content/uploads/2019/05/Where-Millennials-end-and-post-Millennials-begin_-Pew-Research-Center-1.pdf%0A21 08 2023 20 39](https://fbuxconsulting.com/wp-content/uploads/2019/05/Where-Millennials-end-and-post-Millennials-begin_-Pew-Research-Center-1.pdf%0A21%2023%2039)
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Putra, R. A. (2024, November 7). *Budaya Kerja Gen Z: Membangun Lingkungan Kerja yang Lebih Fleksibel dan Berarti*. <https://djpb.kemenkeu.go.id/kppn/sijunjung/id/data-publikasi/artikel/3161-budaya-kerja-gen-z-membangun-lingkungan-kerja-yang-lebih-fleksibel-dan-berarti.html>
- Putri, K. F. (2019). *Hubungan tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA “X” Purwakarta*. 6(1), 1–7. <https://repository.upnvj.ac.id/2464/1/AWAL.pdf>
- Quite Quitting: Saat Gen Z Bilang “Gue Kerja, Bukan Hidup Buat Kerja”* | *kumparan.com*. (2025, May 27). https://kumparan.com/risnawati-1732800363736921252/quite-quitting-saat-gen-z-bilang-gue-kerja-bukan-hidup-buat-kerja-2594K0EjABY/3?utm_source=chatgpt.com
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(2), 169–180. <https://doi.org/10.1111/acps.13059>
- Siegmann, P., Teismann, T., Fritsch, N., Forkmann, T., Glaesmer, H., Zhang, X. C., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). Resilience to suicide ideation: A cross-cultural test of the buffering hypothesis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 25(1), e1–e9. <https://doi.org/10.1002/cpp.2118>
- Suicide*. (2025, March 25). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Terungkap Alasan Gen Z Adopsi Tren “Quiet Quitting” Jadi Solusi Hidup Sehat, Bukan Malas!* (2025, August 4). <https://lifestyle.viva.co.id/cuan/3819-terungkap-alasan-gen-z-adopsi-tren-quiet-quitting-jadi-solusi-hidup-sehat-bukan-malas>
- TXu, L., Zhang, H., Zhou, C., Zhang, Z., Li, G., Lu, W., Tian, X., Huang, H., Li, D., Schinke, R. J., Yuan, T., Yin, J., & Lin, K. (2023a). Deficits in psychological resilience and problem-solving ability in adolescents with suicidal ideation. *Child and Adolescent*
-

-
- Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S13034-023-00577-Z/FIGURES/2>
- Xu, L., Zhang, H., Zhou, C., Zhang, Z., Li, G., Lu, W., Tian, X., Huang, H., Li, D., Schinke, R. J., Yuan, T., Yin, J., & Lin, K. (2023b). Deficits in psychological resilience and problem-solving ability in adolescents with suicidal ideation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S13034-023-00577-Z/FIGURES/2>
- Zhang, X., Liu, X., Mi, Y., Wang, W., & Xu, H. (2022). Resilience and Depressive Symptoms Mediated Pathways from Social Support to Suicidal Ideation Among Undergraduates During the COVID-19 Campus Lockdown in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(August), 2291–2301. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S377158>