

Dampak Depresi Terhadap Kasus Bunuh Diri di Korea Selatan Pada Tahun 2021-2023

Bilqis Salsabilla Thahany^{1*}, Esti Theda Anora¹, Yeyen Subandi¹

¹Program Studi Hubungan Internasional, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding author : salsabillabilqis51@gmail.com

Article History:

Received : 19-01-2026

Accepted : 26-01-2026

Keywords: Depresi; Bunuh Diri; Kesehatan Mental; Remaja; Korea Selatan

ABSTRAK

Penelitian ini membahas dampak depresi terhadap kasus kematian di Korea Selatan antara tahun 2021 hingga 2023. Tindakan bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama di kalangan remaja, dengan tingkat kejadian yang tinggi di negara Korea Selatan, terutama di kalangan individu yang mengalami depresi. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan kajian kepustakaan, penelitian ini menganalisis fenomena depresi, penyebabnya, serta hubungannya dengan peningkatan kasus bunuh diri. Hasil menunjukkan bahwa depresi berfungsi sebagai factor pemicu utama, sebanyak 90% kasus bunuh diri berkaitan dengan masalah gangguan mental. Tekanan sosial, bullying, dan stress ekonomi diakui sebagai kontributor signifikan terhadap depresi. Dengan demikian, depresi tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan angka bunuh diri, tetapi juga mencerminkan tantangan kesehatan mental yang lebih luas dalam masyarakat Korea Selatan. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang kebutuhan akan intervensi yang lebih efektif untuk menangani masalah kesehatan mental dan mencegah bunuh diri.

PENDAHULUAN

Kematian yang disebabkan oleh tindakan bunuh diri semakin bertambah di seluruh dunia. Kematian yang terjadi akibat bunuh diri merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Pengertian mengenai kasus bunuh diri tidak dapat diartikan dalam satu konsep yang tunggal. Menurut O'Connor dan Nock (2014), perilaku bunuh diri merujuk pada pikiran dan tindakan yang berkaitan dengan niat individu untuk mengakhiri hidupnya. Pikiran bunuh diri mengacu pada ide-ide tentang menyakiti atau mengakhiri kehidupan diri sendiri. Percobaan bunuh diri merupakan hal yang tidak berakibat fatal, tindakan menyakiti diri sendiri yang secara eksplisit bertujuan untuk kematian (Valentina, 2016). Bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua yang paling umum di kalangan orang berusia 13 hingga 29 tahun di seluruh dunia. Setiap tahunnya, sekitar 800 ribu orang mengalami kematian akibat bunuh diri, yang setara dengan 1 kematian setiap menit karena memilih untuk mengakhiri hidup (Firmawati, 2025). Di tingkat internasional, kasus bunuh diri mencapai sekitar 800.000 orang, sehingga menjadikannya penyebab kematian tertinggi ketiga bagi mereka yang berusia 15-19 tahun (WHO, 2019). Pada tahun 2012, Di ASEAN, negara dengan rasio bunuh diri tertinggi adalah Myanmar, dengan angka 13,1 per 100.000 penduduk, diikuti oleh Thailand dengan 11,4 per 100.000 penduduk Sementara itu, Filipina mencatat tingkat bunuh diri terendah, yaitu 2,9 per 100.000 penduduk, diikuti Malaysia dengan 3 per 100.000 penduduk (Wahyuni, 2019). Bunuh diri dapat disebabkan oleh rasa sakit psikologis yang tidak

tertahanakan, yang dikenal dengan psychache, yang biasanya tercermin dalam penderitaan mental, kesedihan, rasa malu, perasaan bersalah, kesepian, penghinaan, kecemasan, dan ketakutan (F, 2021).

Di Korea Selatan bunuh diri merupakan kasus yang sering terjadi. Tekanan sosial yang tinggi merupakan salah satu penyebab factor penyebab bunuh diri. Tekanan sosial ini dapat menyebabkan penyakit mental jika tidak segera ditangani. Salah satu penyakit mental yang menjadi penyebab terbesar dari bunuh diri. Tingkat kasus bunuh diri di Korea Selatan mencapai 26,6 kasus per 100.000 penduduk, menjadikannya yang tertinggi di antara negara-negara OECD (Organisasi untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan) (Febianti, 2024). Korea Selatan menjadi negara dengan tingkat bunuh diri tertinggi di kalangan negara-negara OECD dari tahun 2003 sampai 2023, dengan 24,1 kasus bunuh diri per 100.000 orang (Febianti, 2024).

Depresi adalah gangguan emosi yang memicu perasaan sedih dan kehilangan minat secara berkelanjutan. Tanda-tanda umum dari gangguan depresi meliputi kesedihan, perasaan kosong, atau suasana hati yang mudah tersinggung, serta perubahan somatic dan kognitif yang signifikan yang memengaruhi kemampuan individu untuk beraktifitas sehari-hari. Depresi adalah gangguan psikologis yang paling umum terjadi. Ini adalah kondisi yang ditandai dengan emosi muram dan gejala kognitif, fisik, serta interpersonal. Secara alami, depresi dapat dianggap sebagai suatu kontinum dari depresi normal hingga depresi klinis (Ramadani, 2024).

Depresi bisa timbul akibat berbagai masalah serta perubahan sosial dan budaya yang merupakan dampak dari pertumbuhan global, terutama kemajuan teknologi yang semakin pesat. Tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan teknologi global ini membawa dampak positif dan negative. Tentu saja, kita harus menghindari dampak negatifnya, karena dapat menyebabkan ketidakstabilan, terutama bagi individu yang memiliki ketahanan diri, yang pada gilirannya dapat memicu depresi. Gangguan depresi adalah salah satu penyebab utama dalam kasus bunuh diri di Korea Selatan. Tekanan sosial yang dirasakan oleh warga Korea Selatan menjadi penyebab terjadinya bunuh diri. Kejadian yang menjadi pemicu depresi seperti bullying, tekanan pekerjaan, tekanan sekolah serta tekanan sosial semakin meningkat. Beberapa faktor fisika sosial yang memengaruhi adalah turunnya rasa percaya diri, kemampuan dalam menjalin hubungan antarmanusia, penurunan jaringan sosial, kesepian, perpisahan, kemiskinan, serta masalah Kesehatan fisik. Sedangkan faktor psikosional yang berkontribusi pada depresi meliputi peristiwa hidup dan stres lingkungan, kepribadian psikodinamik, kegagalan berulang, teori kognitif, dan dukungan sosial (Ramadani, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian kepustakaan (*library research*) sebagai dasar. Hakikat utama dari penelitian deskriptif adalah serangkaian tahapan sistematis dalam mengelola data mentah hingga menjadi sebuah sajian informasi yang memiliki nilai kejelasan tinggi serta tingkat akurasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Penggunaan metode ini secara mendasar berupaya untuk membangun kembali gambaran fenomena yang menjadi objek penelitian ke dalam bentuk narasi atau penjelasan yang utuh. Melalui proses rekonstruksi realitas tersebut, sebuah penelitian deskriptif mampu menjembatani celah pemahaman bagi pihak-pihak eksternal atau pembaca yang tidak menyaksikan peristiwa itu secara langsung (Vardiansyah, 2008). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami dampak penyakit mental depresi terhadap kasus bunuh diri

di Korea Selatan, berdasarkan fenomena yang terlihat dalam penelitian sebelumnya dan data yang diambil dari studi terdahulu dan data yang diambil dari studi terdahulu di Korea Selatan. Fokus penelitian ini adalah dampak depresi dalam kasus bunuh diri yang dianalisis berdasarkan fenomena yang telah terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dari beberapa *database* seperti *Google Scholar*, *Pubmed* dengan kata kunci “bunuh diri” + “Korea Selatan” dan “depresi”. Artikel yang dipilih sebagai sumber penelitian ini adalah artikel yang tersedia dalam format teks lengkap, serta relevan dengan isi dan tujuan studi yang dilakukan. Penulis ini juga membatasi tahun publikasi artikel selama 7 tahun terakhir dan pembatasan pada negara Korea Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Depresi

Gangguan depresi adalah gangguan mental yang sering terjadi. Gangguan ini ditandai dengan suasana hati yang tertekan atau hilangnya minat dan kesenangan dalam beraktivitas selama periode waktu yang lama. Depresi berbeda dari perubahan suasana hati dan perasaan yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas. Depresi bisa disebabkan oleh atau berkontribusi terhadap masalah di sekolah dan tempat kerja. Depresi bisa dialami oleh siapapun. Mereka yang pernah menghadapi kekerasan, kehilangan berat badan, atau peristiwa stres lainnya memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami depresi. Perempuan cenderung mengalami depresi lebih sering dibandingkan laki-laki. Diperkirakan 4% populasi di dunia menghadapi depresi, diantara mereka, (4,6% pria dan 6,9% wanita) serta 5,9% orang dewasa yang berusia 70 tahun ke atas. Sekitar 332 juta orang di seluruh dunia menderita depresi (WHO, 2025). Secara klinis, depresi ditandai oleh kondisi anhedonia, yaitu hilangnya minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang biasanya dianggap menyenangkan, yang berlangsung secara persisten dalam jangka waktu tertentu. Fenomena ini sering kali dipicu oleh ketidakseimbangan neurotransmiter di otak, seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin, yang bertanggung jawab dalam meregulasi suasana hati, pola tidur, dan nafsu makan. Selain faktor biologis, depresi juga dipengaruhi secara kuat oleh faktor psikososial, termasuk trauma masa lalu, tekanan ekonomi yang kronis, serta isolasi sosial yang membuat individu merasa kehilangan makna hidup dan kendali atas realitas mereka.

Dalam perspektif yang lebih luas, depresi sering kali berkembang menjadi fenomena sistemik ketika lingkungan sosial memberikan tekanan performa yang berlebihan tanpa adanya ruang untuk pemulihan emosional. Pada tingkat kognitif, penderita depresi cenderung terjebak dalam distorsi pikiran yang negatif, di mana mereka memandang diri sendiri, dunia, dan masa depan dengan pesimisme yang ekstrem. Dampak dari fenomena ini sangat luas, mulai dari penurunan produktivitas kerja hingga ancaman terhadap keselamatan jiwa melalui ideasi bunuh diri. Penanganan depresi memerlukan pendekatan holistik yang menggabungkan intervensi farmakologis untuk menstabilkan kimia otak serta terapi psikologis seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk merekonstruksi pola pikir yang maladaptif. Kurangnya pemahaman masyarakat dan adanya stigma terhadap depresi sering kali menjadi penghambat utama bagi individu untuk mendapatkan akses layanan kesehatan mental yang tepat, sehingga memperparah kondisi klinis mereka secara diam-diam (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), 2025).

Depresi telah menjadi isu penyakit mental di tingkat global. Banyak negara dan pihak yang mengkhawatirkan isu depresi ini. Salah satunya adalah *National Network of Depression Center* (NNDC). NNDC menyelenggarakan Konferensi Tahunan setiap tahun. Konferensi Tahunan ini merupakan acara edukasional dua hari yang mempertemukan anggota NNDC untuk belajar dari rekan-rekan tentang perkembangan terbaru dalam penanganan dan pemahaman gangguan suasana hati. Acara terakreditasi CME ini diselenggarakan oleh Pusat Anggota NNDC yang berbeda setiap tahunnya. Sejak NNDC didirikan pada tahun 2008, tujuan organisasi ini adalah untuk mempertemukan para pakar terkemuka dari seluruh jaringan di seluruh dunia untuk belajar, berdiskusi, dan mengeksplorasi peluang kerja sama dalam mengatasi depresi dan gangguan suasana hati terkait, serta meningkatkan hasil pengobatan pasien. Konten dan tema setiap konferensi dirancang untuk merespons perubahan, inovasi, serta penemuan baru.

Hal ini membuktikan bahwa depresi telah menjadi isu yang massif di seluruh dunia. Korea Selatan juga merupakan negara dengan tingkat depresi yang tinggi yang dialami masyarakatnya. Revalensi gangguan depresi mayor pada tahun 2021 tetap serupa dengan prevalensi pada studi KECA (1,1% pada tahun 2016 dan 2021) di antara laki-laki, sementara itu sedikit meningkat dibandingkan dengan prevalensi pada tahun 2016 (2,0% menjadi 2,4% di 2021) di antara perempuan. Sebuah laporan dari lembaga Organisasi untuk Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan negara lain, Korea Selatan melaporkan prevalensi gejala depresi tertinggi (36,8%) pada awal tahun 2020. Prevalensi depresi berisiko tinggi (>10 dalam Kuesioner Kesehatan Pasien-9) di antara orang dewasa Korea Selatan telah meningkat dibandingkan dengan sebelum 2021 (4,9% vs. 5,3%). Menurut data, prevalensi gangguan depresi pada tahun 2021 meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Ini menunjukkan bahwa meskipun gejala depresi pada populasi umum di Korea Selatan meningkat selama tahun 2021, gejala tersebut mungkin tidak signifikan secara klinis untuk mendukung diagnosis gangguan depresi. Karena perempuan memiliki risiko depresi yang lebih tinggi, prevalensi gangguan depresi mayor pada perempuan mungkin meningkat pada 2021 (Rim, 2023).

Fenomena Bunuh Diri di Korea Selatan

Kasus bunuh diri di Korea Selatan sudah sering terdengar di telinga kita. Tekanan sosial, tekanan ekonomi dan tekanan psikologis menjadi faktor terjadinya bunuh diri di negara maju seperti Korea Selatan. Kesejahteraan psikologis yang sulit tercapai dikarenakan tingginya rivalitas antar individu dapat membuat seseorang memiliki ide untuk mengakhiri hidupnya. Korea Selatan yang telah menjadi negara maju dan salah satu negara adidaya di Kawasan Asia Timur mencetuskan berbagai masalah sosial pada masyarakatnya yang mana dapat menjadi tekanan pada individu. Bunuh diri telah menjadi kasus yang diperhatikan secara internasional dan global. Isu bunuh diri ini menjadi kekhawatiran dari berbagai negara terutama negara maju seperti Korea Selatan. Korea Selatan menduduki peringkat teratas dalam hal tingkat bunuh diri selama lebih dari sepuluh tahun, sejak krisis keuangan di tahun 1990-an, tingkat kematian yang distandarisasi usia meningkat lebih dari dua kali lipat dikarenakan bunuh diri sejak tahun 1993 hingga 2016. Secara keseluruhan terus meningkat meskipun ada beberapa tren penurunan kecil dalam beberapa tahun. Prevalensi ide bunuh diri seumur hidup di Korea Selatan adalah 24,8%. Namun, risiko perilaku bunuh diri berbeda menurut faktor sosiodemografi, psikologis dan sosioekonomi. Contohnya, yang terkait dengan bunuh diri menjadi lebih jelas di kalangan

remaja muda setelah pandemi COVID-19 pada tahun 2020. Dengan hampir satu kematian setiap 40 menit di Korea Selatan, statistik bunuh diri saat ini merupakan sebuah "epidemi". Di semua kelompok umur, bunuh diri adalah penyebab kematian kelima di Korea Selatan, serta merupakan penyebab utama kematian remaja. Namun, lansia juga masih sangat rentan bunuh diri. Hubungan antara kecenderungan bunuh diri dan faktor psikologis telah menjadi bagian penting dari penelitian bunuh diri selama bertahun-tahun (Raschke, 2022).

Data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik Korea Selatan menyoroti peningkatan yang patut diwaspadai dalam jumlah kasus bunuh diri selama periode 2022 sampai 2023. Tingkat kematian melonjak signifikan sebesar 8,5% dalam satu tahun, berbalik dari tren penurunan singkat yang terjadi antara tahun 2021 dan 2022. Secara spesifik, angka tersebut meningkat dari 25,2 kematian per 100.000 penduduk pada tahun 2022 menjadi 27,3 kematian per 100.000 penduduk pada tahun 2023. Mengenai perbedaan gender, pria secara konsisten lebih tinggi tingkat angka kematian akibat bunuh diri, biasanya dua hingga dua setengah kali lipat dibandingkan wanita, yang sering kali disebabkan oleh penggunaan metode yang lebih fatal. Sebaliknya, wanita cenderung melakukan upaya atau percobaan bunuh diri dalam jumlah yang lebih besar, tercatat hampir dua kali lipat lebih banyak dibanding pria. Pada tingkat psikologis, depresi klinis menjadi pemicu utama yang diperparah oleh stigma sosial yang mendalam terhadap gangguan jiwa. Banyak individu yang menderita tekanan mental memilih untuk tidak mencari bantuan profesional karena takut akan diskriminasi di tempat kerja atau pengucilan oleh lingkungan sekitar. Akibatnya, rasa putus asa terakumulasi tanpa adanya saluran katarsis yang memadai, yang kemudian memicu fenomena isolasi sosial atau *hikikomori* versi Korea, di mana individu menarik diri sepenuhnya dari masyarakat sebelum akhirnya mengambil keputusan fatal. Hal ini terlihat jelas dalam data tahun 2024 dan 2025 yang menunjukkan bahwa bunuh diri tetap menjadi penyebab kematian tertinggi bagi kelompok usia produktif, mencerminkan adanya beban mental yang luar biasa di balik kemajuan teknologi dan budaya populer negara tersebut.

Selain faktor psikologis individu, dinamika struktural seperti kesenjangan ekonomi dan hilangnya sistem pendukung keluarga tradisional juga memainkan peran vital. Generasi lansia di Korea Selatan menghadapi tingkat kemiskinan yang tinggi dan perasaan kesepian yang akut karena melemahnya struktur keluarga inti, sementara generasi muda menghadapi tekanan dari biaya hidup yang melambung dan pasar kerja yang sangat kompetitif. Keberadaan media sosial semakin memperburuk situasi dengan menciptakan standar hidup yang tidak realistis dan menjadi sarana perundungan siber yang masif. Secara keseluruhan, bunuh diri di Korea Selatan bukan sekadar masalah kesehatan medis, melainkan sebuah manifestasi dari luka sosial yang mendalam di mana tekanan untuk selalu menjadi yang terbaik telah menghilangkan ruang bagi kegagalan dan pemulihan emosional.

Dampak Depresi Terhadap Kasus Bunuh Diri di Korea Selatan

Gangguan depresi menjadi salah satu penyebab terjadinya bunuh diri di Korea Selatan. Peningkatan signifikan dalam kasus bunuh diri juga diakibatkan oleh gangguan depresi. Korea Selatan memiliki angka bunuh diri tertinggi, sekitar 2,4 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata negara OECD lainnya. Pada tahun 2021, tingkat kematian akibat bunuh diri mencapai 26,0 per 100.000 populasi, dan angkanya meningkat menjadi 27,3 per 100.000 pada tahun 2023 (Kim, 2020). Data Kementerian Kesehatan Korea Selatan pada tahun 2023 memperlihatkan bahwa gangguan kesehatan mental menyumbang 36,7% dari kasus

percobaan bunuh diri dengan depresi diakui secara luas sebagai kondisi paling umum yang mendasari ide dan tindakan bunuh diri. Sebanyak 90% kasus bunuh diri di Korea Selatan berkaitan dengan gangguan mental depresi menjadi prediktor yang sangat kuat. Pada remaja di Korea Selatan, bagi yang memiliki diagnosa depresi dapat meningkatkan kemungkinan percobaan bunuh diri hingga 8 kali lipat dibandingkan kelompok non-depresif.

Disisi lain, kasus bunuh diri di Korea Selatan merupakan fenomena kompleks yang menempatkan negara ini pada peringkat tertinggi di antara negara-negara anggota OECD, di mana depresi muncul sebagai katalisator utama yang sangat merusak. Hubungan antara depresi dan angka bunuh diri di sana bukan sekadar masalah kesehatan mental individu, melainkan hasil dari tekanan struktural yang mendalam dalam masyarakat Korea. Depresi di Korea sering kali bermula dari budaya kompetisi yang ekstrem, baik di lingkungan pendidikan bagi remaja maupun dunia kerja bagi orang dewasa, yang menciptakan standar keberhasilan yang nyaris tidak mungkin dicapai oleh semua orang. Ketika individu gagal memenuhi ekspektasi sosial atau ekonomi tersebut, muncul perasaan rendah diri yang kronis dan isolasi emosional yang menjadi cikal bakal depresi berat.

Dampak depresi ini menjadi sangat fatal karena adanya stigma sosial yang kuat terhadap gangguan mental di Korea Selatan. Banyak penderita memilih untuk memendam perasaan mereka karena takut dianggap lemah atau "cacat" secara sosial, yang pada akhirnya menghambat mereka untuk mencari bantuan profesional. Kurangnya intervensi medis dan psikologis ini menyebabkan depresi berkembang menjadi rasa putus asa yang absolut atau *hopelessness*. Dalam kondisi psikologis yang sudah sangat rapuh, individu cenderung melihat bunuh diri bukan sebagai pilihan, melainkan sebagai satu-satunya jalan keluar untuk menghentikan penderitaan emosional yang tidak tertahankan. Hal ini terlihat jelas dari data terbaru tahun 2024 dan 2025 yang menunjukkan bahwa bunuh diri telah menjadi penyebab kematian nomor satu bagi penduduk usia produktif, bahkan kini mulai mendominasi kelompok usia 40-an akibat beban ekonomi dan tekanan pekerjaan yang memicu depresi jangka panjang. Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial di Korea Selatan turut memperparah dampak depresi melalui fenomena perundungan siber atau *cyberbullying*. Banyak kasus bunuh diri di kalangan publik figur maupun warga biasa diawali oleh depresi yang dipicu oleh komentar negatif dan tekanan untuk selalu tampil sempurna di depan publik. Bagi lansia, depresi sering kali dipicu oleh rasa kesepian dan kemiskinan struktural setelah masa pensiun, di mana mereka merasa menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat. Secara keseluruhan, depresi di Korea Selatan bertindak sebagai mesin pendorong angka bunuh diri karena ia berinteraksi dengan rasa malu, tekanan prestasi, dan kurangnya sistem pendukung emosional yang memadai, sehingga menciptakan krisis kemanusiaan yang terus meningkat setiap tahunnya.

Hal ini menunjukkan adanya korelasi hubungan positif antara tingkat depresi dan risiko munculnya ide bunuh diri. Dengan semakin tinggi tingkat depresi yang dialami, semakin tinggi kemungkinan munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Secara umum, depresi merupakan faktor pemicu nomor satu yang diidentifikasi pada pelaku bunuh diri dari segala usia dan jenis kelamin. Depresi merupakan faktor biologis/psikologis internal yang menentukan apakah stressor akan berakhir dengan bunuh diri. Sementara itu, terdapat faktor sosial/eksternal yang memicu hal tersebut seperti faktor ekonomi dan sosial.

KESIMPULAN

Depresi adalah faktor pemicu internal yang dominan dan merupakan prediktor yang sangat kuat di balik tingginya kasus bunuh diri di Korea Selatan, suatu fenomena yang telah mencapai status "epidemi" karena negara tersebut terus-menerus memiliki angka bunuh diri tertinggi diantara negara-negara dalam OECD. Secara statistik, krisis ini sangat mengakur, terbukti dari fakta bahwa sebanyak 90% kasus bunuh diri secara umum memiliki kaitan dengan gangguan mental, di mana depresi secara luas diakui sebagai kondisi yang mendasari ide dan tindakan bunuh diri. Dampak depresi sangat signifikan terhadap kasus bunuh diri di Korea Selatan dimana dengan bertambahnya tingkat depresi individu, akan semakin tinggi pula kemungkinan individu tersebut mengakhiri hidupnya. Depresi ini sendiri dipicu oleh tekanan sosial yang ekstrem di Korea Selatan. Dengan demikian, depresi berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang mengubah berbagai stresor eksternal yang massif, yang merupakan cerminan dari ketidakstabilan sosial dan rivalitas di Korea Selatan menjadi sakit psikologis yang tidak tertahankan (*psychache*), yang pada akhirnya mendorong individu untuk mengakhiri hidupnya sebagai upaya tunggal untuk menghentikan penderitaan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Psychiatric Association. (2025). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- [2] Febianti, H. N. (2024). Identifikasi faktor psikologis penyebab dan cara penanganan bunuh diri di Korea Selatan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 145–156.
- [3] Firmawati. (2025). Hubungan tingkat depresi dengan risiko ide bunuh diri pada remaja di Pondok Pesantren Al-Islam. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 88–97.
- [4] Kim, G. E. (2020). Increasing prevalence of depression in South Korea from 2002 to 2013. *Scientific Reports*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-020>
- [5] OECD. (2025). *Health at a glance 2025: OECD indicators*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/health_glance-2025-en
- [6] Raschke, N. (2022). Socioeconomic factors associated with suicidal behaviors in South Korea: A systematic review of the current state of evidence. *BMC Public Health*, 22, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-022>
- [7] Ramadani, I. R. (2024). Depresi: Penyebab dan gejala depresi. *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(1), 33–41.
- [8] Rim, S. J. (2023). Prevalence of mental disorders and associated factors in Korean adults: National Mental Health Survey of Korea 2021. *Psychiatry Investigation*, 20(3), 210–219. <https://doi.org/10.30773/pi.2023>
- [9] Statistik Korea (KOSTAT). (2025). *Suicide statistics in South Korea*. Korean Statistical Information Service.
- [10] Valentina, T. D. (2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123–135.
- [11] Vardiansyah. (2008). *Ilmu komunikasi*. Ghalia Indonesia.
- [12] Wahyuni, S. (2019). Fenomena bunuh diri dan hubungannya dengan tingkat pendidikan dan jenis kelamin. Dalam *Proceedings of the International Conference on Teaching and Education* (112–118).

- [13] WHO. (2025). *Depressive disorder (depression)*. World Health Organization.
<https://www.who.int>
- [14] Wulandari, N. F. (2021). Gambaran pengembangan ide bunuh diri menuju upaya bunuh diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 75–85.