

Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia

Author:

Nurul Karisma¹
Aida Rofiah²
Siti Nur Afifah³
Yuni Mariani Manik⁴

Affiliation:

Universitas PGRI
Wiranegara^{1,2,3}
Universitas PGRI Kanjuruhan⁴

Corresponding email

nurulkarisma1943@gmail.com
yuni@unikama.ac.id

Histori Naskah:

Submit: 2024-01-12
Accepted: 2024-01-16
Published: 2024-01-17



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:

Kasus bullying pada remaja meningkat signifikan di Indonesia, Remajanya mengakhiri hidup menjadi penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia. Kekerasan terhadap anak dapat menjadi faktor yang memicu anak mengakhiri hidupnya Tren bunuh diri juga terjadi disepanjang tahun 2023, Indonesia dikejutkan dengan banyaknya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa berdampak pada kesehatan mental dan tren bunuh diri. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja, mengidentifikasi peran masyarakat dalam pencegahan bullying, dan memberikan rekomendasi melibatkan peran masyarakat melindungi kesehatan mental remaja serta mencegah peningkatan tren bunuh diri. Dampak bullying mencakup gangguan mental dan fisik. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan signifikan kasus bullying pada remaja di Indonesia. Data menunjukkan peningkatan kasus dari 119 kasus (2020) menjadi 241 kasus (2023) serta di tingkatan jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 50 % sampai 13,5 % tingkat SMA dan SMK. Metode penelitian menggunakan studi kepustakaan dengan mengkaji jurnal, dokumen, dan media online terkait topik permasalahan bullying yang menyebabkan masalah kesehatan mental bahkan tren bunuh diri untuk dikaji lebih lanjut. Diperlukan peran masyarakat untuk pencegahan melalui edukasi dan dukungan kesehatan mental remaja. Keterlibatan masyarakat secara aktif dan kolaboratif adalah kunci menciptakan perubahan positif terkait isu bullying dan kesehatan mental remaja yang merupakan tanggung jawab bersama.

Kata kunci: Bullying, Kesehatan Mental, Peran Masyarakat, Remaja, Tren Bunuh Diri

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan 'Remaja' sebagai individu yang berusia mulai 15-24 tahun, di mana individu mulai membentuk identitas mereka sendiri, membangun nilai-nilai mereka, dan mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan ini dapat membuat remaja lebih rentan terhadap berbagai masalah, seperti terjadinya *bullying* yang mengakibatkan remaja mengalami kesehatan mental sampai mempunyai keinginan untuk menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri.

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan mental adalah keadaan sejahtera seseorang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara optimal, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal, mengatasi stres dan tekanan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskeadas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di

Indonesia mencapai 6,1%. Hal ini berarti sekitar 11 juta orang Indonesia mengalami gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan. Angka ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan masalah yang serius di Indonesia (Rachmawati, 2020).

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), jumlah anak yang mengakhiri hidupnya semakin banyak. KPAI mencatat, pada periode Januari-November 2023, terdapat 37 kasus anak yang mengakhiri hidupnya. Kasus tersebut terjadi pada usia-usia yang rentan, yaitu kelas 5-6 SD, kelas 1 atau 2 SMP, dan kelas 1 atau 2 SMA. Polanya terjadi pada usia yang mengalami perubahan, yaitu dari SD ke SMP dan SMP ke SMA. Kasus anak mengakhiri hidup menjadi penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia, setelah kecelakaan lalu lintas dan penyakit. Kekerasan terhadap anak dapat menjadi faktor yang memicu anak mengakhiri hidupnya (KPAI Humas, 2023).

Tren bunuh diri juga terjadi disepanjang tahun 2023, Indonesia dikejutkan dengan banyaknya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Kasus pertama terjadi pada Rabu, 8 Maret 2023, seorang mahasiswa UI ditemukan tewas loncat dari lantai 18 sebuah apartemen di Kebayoran Baru. Kasus kedua pada 11 Agustus 2023, seorang mahasiswa UNDIP ditemukan tewas gantung diri di lapangan tembak Temblang, Semarang. Kasus ketiga pada 2 Oktober 2023, seorang mahasiswi UMY ditemukan tewas setelah jatuh dari lantai 4 asrama putri UMY. Pada bulan yang sama, pada 10 Oktober 2023, mahasiswa UNNES loncat dari lantai 4 Mal Paragon Semarang (Hayani & Intan, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 28 Agustus 2023, tercatat lebih dari 700.000 orang meninggal setiap tahunnya karena bunuh diri. Hal ini menjadikan bunuh diri sebagai penyebab kematian urutan keempat tertinggi pada kelompok usia remaja dan dewasa muda berusia 15-29 tahun. *American Psychiatric Association* (APA) mendefinisikan perilaku bunuh diri sebagai tindakan seseorang mengakhiri hidupnya sendiri. Tindakan ini sering terjadi akibat adanya tekanan psikologis, depresi, atau gangguan kejiwaan lainnya yang dialami seseorang [Click or tap here to enter text..](#)

Berdasarkan data Databoks per 18 Oktober 2023, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia pada tahun 2023 ini sudah mencapai 971 kasus. Angka tersebut telah melampaui total kasus bunuh diri di tahun 2022 yang sebanyak 900 kasus [Click or tap here to enter text..](#) Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal psikologi Intuisi pada 29 November 2019 oleh Azmul Fuady Idham dan tim menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan. Penelitian terhadap 36 dari 62 mahasiswa yang menjadi peserta dengan usia 20-25 tahun, mayoritas dari Surabaya, menemukan bahwa 58,1% pernah memikirkan dan berniat untuk melakukan bunuh diri.

Masalah kesehatan mental dan tren bunuh diri di kalangan remaja dan mahasiswa menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penelitian sebelumnya masih terbatas mengkaji prevalensi dan dampak *bullying*, namun belum banyak yang menganalisis peran masyarakat dalam upaya pencegahan untuk melindungi kesehatan mental remaja. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis dampak *bullying* terhadap kesehatan mental remaja, mengidentifikasi peran masyarakat dalam pencegahan *bullying* dan memberikan rekomendasi untuk melibatkan peran masyarakat secara komprehensif melindungi kesehatan mental remaja dan mencegah peningkatan tren bunuh diri.

Studi Literatur

Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental merujuk pada kesejahteraan psikologis dan emosional individu, mencakup kemampuan mengelola stres, berfungsi secara sosial, bekerja produktif, dan membuat keputusan rasional. Kesehatan mental remaja tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tapi juga mencakup aspek positif seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketahanan mental (Purnomosidi et al., 2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja antara lain dukungan sosial, lingkungan keluarga, pengalaman

traumatis, tekanan akademik, dan kemampuan regulasi emosi. Gangguan mental seperti depresi atau kecemasan berisiko membatasi fungsi remaja dan merugikan produktivitas. Maka, pemahaman komprehensif tentang kesehatan mental remaja, termasuk pencegahan dan deteksi dini gangguan mental, sangat penting dilakukan.

Faktor Penyebab dan Dampak Tren Bunuh Diri

Masalah bunuh diri remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan kompleks. Terdapat banyak faktor penyebabnya seperti tekanan akademis yang berlebihan, isolasi sosial, pelecehan sebaya, gangguan mental, stigma terhadap bantuan psikologis, cyberbullying, hingga peran keluarga. Kompleksitas penyebab inilah yang menjadikan upaya pencegahan bunuh diri remaja menjadi sangat penting tapi juga menantang (Wibowo et al., 2021). Dampak yang ditimbulkan dari maraknya tren bunuh diri di tahun 2023 sangat meresahkan masyarakat. Remaja jadi rentan mengalami cemas dan ketidakpercayaan diri akibat peristiwa bunuh diri yang mereka dengar atau saksikan. Stigma buruk terhadap kesehatan mental juga semakin meningkat sehingga remaja yang sebenarnya membutuhkan pertolongan menjadi enggan mencari bantuan. Belum lagi risiko *copycat effect* yang dapat memicu lonjakan kasus bunuh diri di kemudian hari. Menangani tren ini mendesak dilakukan melalui berbagai upaya pencegahan dan edukasi yang melibatkan seluruh elemen masyarakat.

Bullying

Bullying atau perundungan di sekolah merupakan masalah serius yang berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan korban. Peran serta masyarakat sangat penting untuk mencegah dan menangani kasus ini, mulai dari sekolah yang harus menciptakan budaya anti-bullying melalui pendidikan terkait, hingga orang tua yang memberi dukungan moral kepada anak korban bullying (Downing et al., 2023). Sebagai ilustrasi, kasus perundungan fisik di Malang berakibat korban harus menjalani amputasi jari tengah karena sudah tidak berfungsi lagi akibat perlakuan pelaku. Insiden ini telah memicu kemarahan publik dan desakan untuk melakukan tindakan tegas atas kasus bullying di sekolah-sekolah. Berbagai elemen masyarakat perlu bahu-membahu mengatasi dan mencegah bully di lingkungan sekolah.

Peranan Masyarakat

Mengatasi tren bunuh diri di kalangan remaja memerlukan pendekatan holistik dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat. Peranan masyarakat sangat penting mulai dari meningkatkan kesadaran dan edukasi publik terkait kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri, memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang kondusif bagi remaja berisiko, hingga mendorong terciptanya kebijakan publik yang efektif (Rohmah, 2020). Masyarakat dapat membantu menghapus stigma dan membekali keluarga korban agar lebih memahami, mengenali, serta merespons tanda-tanda bunuh diri pada remaja. Pencegahan bullying melalui advokasi dan kampanye anti-bullying juga mutlak diperlukan agar remaja merasa didukung dan terbebas dari intimidasi atau pelecehan yang berisiko memicu depresi hingga keinginan bunuh diri. Partisipasi aktif seluruh komponen masyarakat sangat menentukan keberhasilan penanganan tren bunuh diri.

Metode Penelitian

Metode yang diterapkan dalam pembuatan artikel ini adalah metode penelitian kepustakaan (*library research method*) yaitu melakukan pencarian jurnal, dokumen, sumber media online dan sumber lain yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini (Nina Adlini et al., 2022), dimana penulis mencoba memaparkan permasalahan yang akan dipaparkan dari hasil penelitian dalam artikel ini. Unit analisis yang diterapkan dalam kajian pokok permasalahan dilakukan dengan menjelaskan topik permasalahan yang bersumber dari *bullying* yang menyebabkan masalah kesehatan mental bahkan bunuh diri untuk dikaji lebih lanjut dengan peran masyarakat dalam mengatasinya.

Hasil

Berdasarkan data yang ada diketahui bahwa kasus *bullying* remaja menjadi fokus utama penelitian mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks ini, terjadi peningkatan yang signifikan pada kasus *bullying* pada anak-anak dan remaja di Indonesia yang menyebabkan angka kematian karena bunuh diri ikut meningkat. Penelitian yang dilakukan (Utami et al., 2019) membahas mengetahui kehadiran dampak kesehatan mental mencakup sejumlah aspek yang memengaruhi. Pertama, dampak ini dapat termanifestasi dalam bentuk gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian. Kedua, kesehatan mental yang buruk dapat juga berdampak pada kesehatan fisik seperti stres kronis atau depresi dan masalah kesehatan fisik lainnya.

Berikut data kasus *bullying* di Indonesia pada kalangan remaja, berdasarkan data yang dihimpun dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI):

Tabel 1. Data Kasus *Bullying* di Indonesia

Tahun 2020	Tahun 2021	Tahun 2022	Tahun 2023
119 Kasus	53 Kasus	226 Kasus	241 Kasus

Tabel 2. Jenjang Kasus *Bullying* Remaja

Tingkatan SD	Tingkatan SMP	Tingkatan SMA	Tingkatan SMK
23%	50%	13,5%	13,5%

Untuk mengatasi kasus *bullying* pada remaja membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi masyarakat, dukungan kesehatan mental, dan kebijakan pencegahan yang efektif. Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memastikan ketersediaan sumber daya untuk membantu remaja mengatasi stres dan depresi, sehingga dapat mengurangi tindakan bunuh diri. Masyarakat dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan pencegahan bunuh diri. Pendidikan masyarakat juga dapat membantu menghilangkan stigma seputar masalah kesehatan mental.

Pembahasan

Kesehatan mental remaja dikenal sebagai kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang individu remaja. Ini mencakup keadaan pikiran, perasaan, dan perilaku yang memungkinkan remaja untuk mengatasi stres, menangani tekanan kehidupan sehari-hari, berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya, dan kontribusi secara produktif dalam masyarakat. Kesehatan mental remaja tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengembangkan hubungan yang sehat, memahami dan mengelola emosi, serta, mengejar potensi pribadi dengan rasa percaya diri. Hal ini juga melibatkan pemahaman tentang identitas diri, penerimaan terhadap perubahan yang terjadi selama masa pubertas, dan kemampuan untuk menanggapi tekanan dan tantangan dengan cara yang adaptif. Pemeliharaan kesehatan mental remaja menjadi krusial karena masa remaja seringkali menjadi periode rentan terhadap berbagai tekanan dan perubahan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Isabela & Anggraini, 2023).

Kesehatan mental mencakup sejumlah aspek yang memengaruhi kesejahteraan individu secara *holistik*. Pertama, dampak ini dapat termanifestasi dalam bentuk gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, atau gangguan kepribadian. Gangguan-gangguan tersebut dapat membatasi fungsi sehari-hari, merugikan hubungan sosial, dan merugikan produktivitas individu. Kedua, kesehatan mental yang buruk juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Studi menunjukkan bahwa kondisi seperti stres kronis

atau depresi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, dan masalah kesehatan fisik lainnya. Kesehatan mental yang buruk dapat memicu perilaku berisiko seperti kurang aktivitas fisik, pola tidur yang buruk, dan kebiasaan makan yang tidak sehat, semuanya berkontribusi pada masalah kesehatan fisik.

Menurut (Blakeslee et al., 2021) analisis kesehatan mental remaja menyoroti kompleksitas dan keragaman tantangan yang dihadapi oleh generasi muda dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dalam pengumpulan data, survei dan wawancara mendalam dilakukan untuk mengevaluasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi di antara remaja. Faktor risiko, seperti tekanan akademik, pengalaman *bullying*, dan konflik keluarga, diidentifikasi bersama dengan faktor pelindung, termasuk dukungan sosial dan keterlibatan positif dalam aktivitas. Pola perilaku dan kebiasaan, seperti pola tidur, aktivitas fisik, dan konsumsi zat adiktif, dianalisis untuk mengevaluasi dampaknya terhadap kesehatan mental. Evaluasi lingkungan sosial membuka pemahaman terhadap tingkat dukungan yang diterima remaja dari berbagai sumber, serta tekanan sosial yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental juga melibatkan hubungan yang sehat dengan orang lain, baik dalam lingkungan keluarga, teman, atau masyarakat secara umum. Kesehatan mental remaja merupakan kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional remaja yang memungkinkan mereka mengatasi stres, berinteraksi positif dengan lingkungan, dan berkontribusi secara produktif. melibatkan aspek positif seperti kebahagiaan, kemampuan adaptasi, dan hubungan sosial yang sehat. Pemeliharannya sangat penting karena masa remaja rentan terhadap berbagai tekanan. Pemahaman yang baik tentang kesehatan mental mencakup kesadaran terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhinya, dukungan sosial yang memadai, dan kemampuan untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan. Kesehatan mental yang baik tidak hanya penting dari kesehatan secara keseluruhan dan kesejahteraan masyarakat.

Masalah bunuh diri di kalangan remaja adalah tantangan serius dalam kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan upaya bersama. Faktor-faktor kompleks memainkan peran penting dalam kasus bunuh diri remaja, dan pemahaman mendalam tentang dinamika ini sangat penting untuk pencegahan yang efektif. Pertama, tekanan akademik dan ekspektasi yang tinggi dapat memberikan beban yang berat pada remaja. Persaingan di sekolah dan dorongan untuk mencapai standar tertentu seringkali dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan. Pendidikan dan kesadaran yang lebih baik tentang kesehatan mental di lingkungan sekolah dapat membantu mengurangi tekanan (Sanderan et al., 2021).

Faktor sosial juga memiliki dampak yang kuat. Isolasi sosial, pelecehan, atau tekanan dari teman sebaya dapat memicu perasaan kesepian dan putus asa. Membangun lingkungan yang mendukung di antara teman sebaya, bersama dengan upaya untuk mengurangi *bullying* dan stigmatisasi, dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman. Faktor psikologis, seperti gangguan mental, juga berperan besar. Depresi, kecemasan, atau gangguan jiwa lainnya dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Upaya untuk meningkatkan akses dan mengurangi stigma terhadap layanan kesehatan mental bisa menjadi langkah kunci. Media sosial dan teknologi modern juga telah menjadi bagian penting dalam konteks bunuh diri remaja. *Cyberbullying* dan tekanan dari media sosial dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan mental remaja. Pendidikan tentang penggunaan yang bertanggung jawab dan kampanye anti-*cyberbullying* dapat membantu mengurangi risiko ini. Terakhir, melibatkan keluarga dan orang tua dalam upaya pencegahan sangat penting (Purnomosidi et al., 2023)

Dampak dari tren bunuh diri menyebabkan kecemasan dan ketidakamanan psikologis di kalangan remaja. Para remaja yang mendengar atau menyaksikan peristiwa bunuh diri dapat mengalami stres emosional, rasa kehilangan, dan perasaan bersalah. Hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan mental dan memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Persepsi atau stigma masyarakat terhadap remaja yang menganggap remeh pada masalah kesehatan mental, membuat individu yang membutuhkan bantuan lebih enggan

mencari dukungan. Peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental menjadi semakin penting untuk mengatasi stigma tersebut. Hal ini karena adanya tren bunuh diri di tahun 2023 dapat menciptakan efek domino atau lonjakan tindakan serupa di tahun yang akan datang. Fenomena ini dikenal sebagai efek *copycat* atau efek *Werther*, di mana peristiwa bunuh diri yang terkenal dapat mempengaruhi orang lain untuk melakukan tindakan serupa. Oleh karena itu, pemberitaan media dan penyampaian informasi harus dilakukan dengan hati-hati untuk menghindari risiko peniruan. Ketidak stabilan emosional dan kekhawatiran juga mempengaruhi kesejahteraan mental dapat menciptakan gangguan dalam akademis dan hubungan sosial (Downing et al., 2023).

Bullying, atau perundungan, merupakan permasalahan serius yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Dalam mengatasi kasus *bullying*, peran masyarakat sangat krusial. Pertama-tama, lingkungan sekolah harus menciptakan budaya yang menolak perilaku *bullying* dan mempromosikan norma-norma sosial yang positif. Pendidikan anti-*bullying* harus menjadi bagian integral dari kurikulum untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman di kalangan siswa, guru, dan staf sekolah. Orang tua juga dapat memberikan dukungan moral dan psikologis kepada anak-anak mereka untuk mengatasi tekanan sosial dan membangun rasa percaya diri yang kuat (Hairunisa et al., 2022).

Kasus *bullying*, atau perundungan, merupakan fenomena serius yang dapat terjadi di berbagai konteks kehidupan, terutama di lingkungan sekolah. Seorang siswa di Malang, Indonesia harus diamputasi jari tengahnya setelah diintimidasi oleh teman sekelasnya. Paman siswa tersebut menyatakan bahwa jari tersebut diamputasi karena tidak berfungsi lagi. Polisi sedang menyelidiki kasus ini dan memastikan keselamatan korban. Sekolah membantah bahwa cedera tersebut adalah hasil kekerasan. Insiden ini telah memicu kemarahan publik dan tuntutan untuk tindakan terhadap perundungan di sekolah (Puji, 2020).

Dalam hal ini melibatkan masyarakat dalam membentuk kebijakan dan tindakan sekolah dapat menciptakan dampak yang lebih luas. Partisipasi orang tua, guru, dan anggota masyarakat lokal dalam forum dan kelompok diskusi membantu menyusun solusi yang sesuai dengan konteks setempat. Hal ini mencakup peningkatan pengawasan di lingkungan sekolah dan pengembangan kebijakan yang mendukung keamanan dan kesejahteraan siswa. Masyarakat memiliki peran penting dalam menciptakan budaya sekolah yang inklusif dan mendukung. Melalui upaya bersama, seperti menggalakkan kerjasama antar-siswa dan mempromosikan sikap toleransi, masyarakat dapat membentuk lingkungan yang mencegah *bullying* dan mendukung para korban (Sahidin & Insan, 2022). Mendukung individu yang telah menjadi korban *bullying* atau yang berisiko menjadi pelaku *bullying* memerlukan dukungan emosional dan rehabilitasi. Masyarakat dapat menjadi sumber dukungan yang kuat dengan mendengarkan, memberikan perhatian, dan menunjukkan empati kepada individu yang terpengaruh. Program pendukung kesehatan mental juga perlu didorong agar para korban *bullying* mendapatkan bantuan profesional yang mereka butuhkan.

Masyarakat dapat memberikan dukungan emosional dan sosial kepada individu yang mungkin berisiko bunuh diri. Keterlibatan aktif dalam mendengarkan, memahami, dan menawarkan dukungan kepada teman, keluarga, atau anggota komunitas yang mengalami kesulitan emosional dapat membuat perbedaan yang signifikan. Masyarakat memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Dalam konteks pencegahan bunuh diri remaja, pencegahan *bullying* menjadi sangat penting. Melalui kampanye anti-*bullying* dan peningkatan kesadaran tentang dampak negatifnya, masyarakat dapat membantu menciptakan lingkungan di mana remaja merasa diterima dan didukung. Keluarga memiliki peran krusial dalam pencegahan bunuh diri remaja. Masyarakat dapat mendukung keluarga dalam memahami dan merespon tanda-tanda kesehatan mental yang mungkin terabaikan. Pemberian informasi dan sumber daya kepada orang tua juga dapat meningkatkan kesiapan mereka dalam membantu anak-anak mereka mengatasi tekanan dan stres (Novyarni et al., 2021).

Masyarakat dapat memperjuangkan akses yang lebih mudah dan terjangkau ke layanan kesehatan mental. Dukungan untuk kebijakan yang memperluas jangkauan layanan kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap pencarian bantuan profesional merupakan bagian penting dari peran Masyarakat. Kehadiran Masyarakat dapat memainkan peran dalam mengawasi pemberitaan media yang berkaitan dengan bunuh diri. Media yang bertanggung jawab dapat membantu menghindari efek copycat dan memberikan informasi yang akurat serta mendukung upaya pencegahan. Masyarakat dapat membentuk dan mendukung inisiatif lokal untuk pencegahan bunuh diri. Keterlibatan komunitas dalam program-program pendidikan, dukungan kelompok, dan kegiatan-kegiatan yang mempromosikan kesejahteraan mental dapat menciptakan lingkungan yang lebih baik. Melalui kolaborasi dan peran aktif, masyarakat dapat menjadi kekuatan positif dalam upaya pencegahan bunuh diri, menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat kesehatan mental remaja. Upaya pencegahan perlu adanya respons pemerintah, lembaga pendidikan, dan organisasi kesehatan. Program-program pencegahan dan intervensi dapat diperkuat, dan sumber daya lebih ditekankan untuk membantu remaja yang depresi.

Kesimpulan

Kesehatan mental remaja, terutama kasus bullying dengan tren bunuh diri, adalah isu yang mendesak dan kompleks yang memerlukan perhatian serius. Dalam konteks peran masyarakat dalam mengatasi masalah ini di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan aktif dan kolaboratif masyarakat adalah kunci untuk menciptakan perubahan positif. Kesadaran dan pemahaman yang lebih baik terhadap dampak buruk kesehatan mental remaja, bersama dengan peningkatan kesadaran tentang bullying yang menjadi fokus utama. Melibatkan masyarakat dalam inisiatif pencegahan seperti program anti-bullying dan kampanye edukasimembuka peluang untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi generasi muda. Pentingnya pemberdayaan masyarakat dalam mendukung korban bullying, mengurangi stigmatisasi terhadap kesehatan mental, kasus bullying dan tren tindakan bunuh diri. Kesimpulan ini menggarisbawahi pentingnya memandang isu kesehatan mental sebagai tanggung jawab bersama, dengan harapan menciptakan masa depan yang lebih cerah bagi generasi muda.

Referensi

- Blakeslee, T., Snethen, J., Schiffman, R. F., Gwon, S. H., Sapp, M., & Kelber, S. (2021). Adolescent Characteristics, Suicide, and Bullying in High School. *The Journal of School Nursing*, 39(6), 463–474. <https://doi.org/10.1177/10598405211038235>
- Downing, K. F., Farr, S. L., Fundora, M. P., Glidewell, M. J., Vagi, K. J., & Wright, B. N. (2023). Bullying among children with heart conditions, National Survey of Children’s Health, 2018–2020. *Cardiology in the Young*, 1–9. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S1047951123004225>
- Hairunisa, N., Ayu SHP, R., & Rosdiana. (2022). TINJAUAN KRIMINOLOGIS TERHADAP PERILAKU BULLYING DIKALANGAN PELAJAR DI SMK NEGERI 3 BALIKPAPAN. *Jurnal Lex Suprema*, 4(1).
- Hayani, S. E., & Intan, S. (2023). Suara Hening: Fenomena Kasus Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa Indonesia. *KPIN: Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 9(24). <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/1431>
- Idham, F. A., Sumantri, A. M., & Rahayu, P. (2019). IDE DAN UPAYA BUNUH DIRI PADA MAHASISWA. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Isabela, M., & Anggraini, S. (2023). GAMBARAN PERILAKU BULLYING VERBAL PADA REMAJA. *JRPP: Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4).

- KPAI Humas. (2023). *KPAI MENCATAT SEJUMLAH 37 ANAK MENGAKHIRI HIDUP DARI BULAN JANUARI-NOVEMBER 2023*. KPAI. <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-mencatat-januari-november-2023-sejumlah-37-anak-mengakhiri-hidup>
- Muhammad, N. (2023). *Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Nina Adlini, M., Hanifa Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Julia Merliyana, S. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA. *EDUMASPUL: JURNAL PENDIDIKAN*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Novyarni, N., Mais, R. G., Aprileny, I., Maserih, M., & Sumitro, S. (2021). The Bullying dan Mental Siswa: Peran Keluarga Dalam Pandangan Islam. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v3i1.305>
- Puji, S. (2020). *Diduga Jadi Korban Bully, Jari Siswa SMP di Malang Diamputasi*. Kompas. <https://regional.kompas.com/read/2020/02/05/13464811/diduga-jadi-korban-bully-jari-siswa-smp-di-malang-diamputasi>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Kesehatan Mental Pada Remaja. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Egsaugm. <https://doi.org/10.33859/dksm.v1i1i1.554>
- Rohmah, S. N. (2020). Upaya Preventif Terhadap Perilaku Percobaan Bunuh Diri dalam Tinjauan Hak Asasi Manusia. *'ADALAH: Buletin Hukum & Keadilan*, 4(3). <https://doi.org/10.15408/adalah.v4i3.16515>
- Sahidin, M., & Insan, I. (2022). *Pengaruh Konformitas Terhadap Impulsive Bullying Pada Mahasiswa Baru 2021 di Asrama Universitas Teknologi Sumbawa*. 5(2), 109–114. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Sanderan, R., Marrung, R., Kalo, H., & Sirante, Y. T. (2021). Fenomena Bunuh Diri Remaja Di Toraja Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kristen*, 2(1), 31–46. <https://doi.org/10.34307/peada.v2i1.28>
- Utami, W. T., Fadilah, A., & PH, L. (2019). HUBUNGAN BULLYING DENGAN KETIDAKBERDAYAAN PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 159–164. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.161-166>
- Wibowo, H., Fijriani, F., & Krisnanda, V. D. (2021). Fenomena perilaku bullying di sekolah. *Original Article*, 157(2), 157–166. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>