**INTERVENSI PENCEGAHAN BUNUH DIRI**

**PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW**

**Hendrawati1, Iceu Amira2, Indra maulana3 , Sukma Senjaya,4**

 **Email :** **hendrawatids@gmail.com**

**amira@unpad.ac.id**

**indramaulana@unpad.ac.id**

 **sukma@unpad.ac.id**

 Fakultas Keperawatan : Universitas Padjadjaran

**ABSTRAK**

Bunuh diri diartikan sebagai tindakan secara sengaja untuk mengakhiri kehidupannya sendiri. Bunuh diri dapat terjadi di setiap rentang usia dan menjadi yang menyebabkan kematian kedua terbesar, pada anak usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019. Tragedi bunuh diri dapat memengaruhi dan berefek jangka panjang pada orang-orang yang ditinggalkan serta berimbas kepada keluarga, komunitas, dan seluruh negara. Studi pustaka ini bertujuan untuk mengetahui intervensi yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan bunuh diri pada remaja. analisis literatur yang digunakan adalahS*coping review*, pencarian artikel penelitian menggunakan tiga database google scholar,Pubmed dan EBSCO dari tahun 2015-2020 ,dengan perolehan 189 artikel sesuai kriteria inklusi dan ekslusi. Setelah dilakukan screening judul, abstrak dan kriteria inklusi dipilih 7 artikel yang sesuai. Ke tujuh artikel diambil dengan rincian 4 artikel berbahasa Inggris dan 3 artikel berbahasa indonesia. Artikel tersebut berasal dari berbagai database, 4 artikel dari google scholar, 2 artikel dari Pubmed dan 1 artikel dari EBSCO Dalam artikel tersebut ditemukan 7 intervensi yang dapat dilakukan pada remaja dengan resiko bunuh diri yaitu MFHA, Teen Mental Health First Aid, Pelatihan Rise and Shine, program SPIRIT, program training non-mental health professional, terapi suportif dan program SAFETY . Intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah bunuh diri pada remaja, antara lain Mental Health First Aid, pelatihan teen Mental Health First Aid, Program SPIRIT (Suicide Prevention and Implementation Research Initiative), Rise and Shine sebagai bentuk psikoedukasi, pelatihan non-mental health professionals, terapi suportif dan program SAFETY. Penelitian ini sebagai masukan bagi institusi –institusi baik pendidikan ataupun non kependidikan dalam mencegah terjadinya bunuhdiri.

Kata Kunci : Bunuh diri , Intervensi, Pencegahan, Remaja, Risiko bunuh diri

*SUICIDE PREVENTION INTERVENTION IN YOUTH: LITERATURE REVIEW*

 Hendrawati1, Iceu Amira2, indra maulana3, Sukma Senjaya,

 *Faculty of Nursing : Padjadjaran University*

 Email : hendrawatids@gmail.com

 amira@unpad.ac.id

 indramaulana @unpad.ac.id

 sukma@unpad.ac.id

*ABSTRACT*

***Background:*** *Suicide is defined as a deliberate act to end one's own life. Suicide can occur at any age range and was the second leading cause of death among 15-29-year-olds globally in 2019. The tragedy of suicide can affect and have long-lasting effects on the people left behind and impact families and communities. , and the whole country.* ***Objective:*** *This literature study aims to determine interventions that can be carried out in an effort to prevent suicide in adolescents.****Method:*** *The literature analysis method used was Scoping review, searching for research articles using three databases of Google Scholar, Pubmed and EBSCO from 2015-2020, with the acquisition of 189 articles according to inclusion and exclusion criteria. After screening the titles, abstracts and inclusion criteria, seven appropriate articles were selected.* ***Results:*** *The seven articles were taken with details of 4 articles in English and three articles in Indonesian. The article came from various databases, four articles from Google Scholar, two articles from Pubmed and 1 article from EBSCO. In this article, it was found seven interventions can be carried out on adolescents at risk of suicide, namely MFHA, Teen Mental Health First Aid, Rise and Shine Training. , SPIRIT program, non-mental health professional training program, supportive therapy and SAFETY program.* ***Conclusion:*** *Interventions that can be done to prevent suicide in adolescents include Mental Health First Aid, teen Mental Health First Aid training, SPIRIT Program (Suicide Prevention and Implementation Research Initiative), Rise and Shine as a form of psychoeducation, non-mental health training professionals, supportive therapy and the SAFETY program. This research serves as input for educational and non-educational institutions in preventing suicide.*

***Keywords:*** *Suicide, Intervention, Prevention, Youth, Suicide Risk*

**PENDAHULUAN**

Menurut Kartono (2000), bunuh diri atau melakukan penganiayaan terhadap diri sendiri hingga meninggal adalah fenomena yang sangat memprihatinkan, terlebih pelakunya adalah anak remaja. Di kalangan awam peristiwa bunuh diri menjadi hal yang menarik untuk ditelusuri. Ada banyak motif yang dimiliki oleh pelaku bunuh diri. Salah satunya saat individu yang mengalami depresi merupakan akibat ketidakberdayaan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga individu memilih bunuh diri sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahannya. Bunuh diri dapat diartikan pula sebagai tindakan secara sengaja untuk mengakhiri kehidupannya sendiri, cara yang digunakan pun beragam, lebih jauh lagi pelakunya juga tidak terbatas pada orang dewasa, remaja, pelajar atau orang yang berpendidikan. menurut aliran human behavior, bunuh diri ialah bentuk pelarian parah dari dunia nyata, atau lari dari situasi yang tidak bisa ditolerir, atau merupakan bentuk regresi ingin kembali pada keadaan nikmat, nyaman dan tentram (Khairi, A. M., dkk. 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) didapati bahwa hampir 800 ribu jiwa melayang karena bunuh diri setiap tahunnya atau sama saja dengan satu

orang setiap 40 detiknya. Bunuh diri dapat terjadi di setiap rentang usia dan penyebab kedua terbesar pada anak usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019. Tragedi bunuh diri dapat memengaruhi dan berefek jangka panjang pada orang-orang yang ditinggalkan serta berimbas kepada keluarga, komunitas, dan seluruh negara. Sudah menjadi fenomena global di seluruh wilayah dunia yang pada faktanya 79% bunuh diri terjadi pada negara dengan kondisi ekonomi menengah kebawah pada tahun 2016.

Diperkirakan sekitar 20% kasus bunuh diri di dunia disebabkan oleh keracunan pestisida sendiri, yang sebagian besar terjadi di daerah pertanian pedesaan di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Metode bunuh diri umum lainnya adalah gantung diri dan senjata api.

Masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungan masa kanak- kanak dan masa dewasa, rentang usia remaja yaitu berada pada usia 13 sampai 21 tahun. Pada masa remaja terdapat proses-proses kematangan dalam hal biologis yaitu kematangan fisik, psikologis, seksual, dan mental emosional. Perkembangan tersebut setiap remaja berbeda-beda. Ada yang tingkat perkembangan fisiknya lebih pesat, namun ada juga yang mengalami perkembangan mental emosionalnya lebih cepat. Semua itu tergantung dari interaksi remaja dengan keluarga, sekolah dan lingkungan sekitar. Perbedaan dan perubahan ini akan menimbulkan tekanan dan goncangan batin pada remaja sehingga munculnya berbagai konflik pada remaja baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Jika tidak langsung ditangani justru akan menjadi permasalan bagi sekolah pada umumnya dan khususnya siswa itu sendiri (Khairi, A. M., dkk. 2017).

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku bunuh diri remaja.

Menurut Karaman dan Durukan (2013) ditinjau dari faktor individual, remaja dengan riwayat percobaan bunuh diri memiliki risiko untuk melakukan percobaan bunuh diri kembali di masa yang akan datang . Selain itu Kokkevi, et al., (2012) mengatakan bahwa semua perilaku berisiko remaja seperti kekerasan, merokok, konsumsi alkohol dan obat terlarang, Eaton, et al., (2011) menambahkan bahwa perilaku seksual yang mengarah pada kehamilan tidak diinginkan, infeksi penyakit seksual menular memiliki hubungan dengan ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada remaja. Braga (2013), keluarga juga dapat menjadi faktor mengapa remaja menunjukkan perilaku bunuh diri. Kehilangan orang tua atau salah satu orang tua karena penolakan, perpisahan, perceraian atau penempatan anak di pihak ibu atau ayah merupakan faktor yang berisiko terhadap perilaku bunuh diri remaja (Valentina, T. D., & Martani, W. 2018).

**METODE**

Penyusunan literature review ini diawali dengan cara pencarian data secara terstruktur, pengumpulan, analisis, dan penyeleksian data yang berkaitan dengan topik. pencarian data dilakukan menggunakan database elektronik yaitu EBSCOhost-Cinahl, PMC-PubMed, dan Google Scholar dengan merumusukan PICO sebelum dilakukan pencarian. Kata kunci (keyword) yang digunakan untuk mencari dalam bahasa inggris yaitu Risk of Suicide, Adolescent; Intervention; Prevent Suicide. Sedangkan kata kunci dalam bahasa Indonesia adalah Risiko Bunuh Diri; Remaja; Intervensi; Pencegahan. Kriteria inklusi artikel yang dipilih antara lain artikel yang dipublikasikan dari tahun 2015-2020 (5 tahun kebelakang), membahas tindakan intervensi dan preventif risiko bunuh diri, menggunakan metode randomized controlled trial (RCT) atau quasy, dan memiliki sampel minimal 30 responden. Artikel tidak akan digunakan apabila artikel

tersebut mengenai faktor risiko, prevalensi, dan merupak hasil review.

Hasil yang ditemukan berdasarkan kata kunci berjumlah dari database EBSCOhost-Cinahl adalah 26 artikel (total

176) , PMC-PubMed sebanyak 52 artikel (total 1963) dan untuk Google Scholar sebanyak 103 artikel yang telah diseleksi berkaitan dengan judul dan topik yang kami ambil, dilanjut dengan menganalisis abstrak. Full-text artikel yang relevan juga kami seleksi untuk memudahkan dalam membaca artikel. Setelah disesuaikan dengan kriteria inklusi yang dipilih antara lain artikel penelitian dari tahun 2015-2020, menggunakan metode randomized controlled trial (RCT) atau quasy, memiliki sampel lebih dari 30 responden dan artikel mengenai faktor risiko, prevalensi, dan merupak hasil review serta abstrak yang telah dianalisis total artikel yang sesuai dan diidentifikasi oleh tim penulis sebanyak 7 artikel yang disajikan ke dalam tabel dan pembahasan. Dengan rincian 4 artikel berbahasa Inggris dan 3 artikel berbahasa indonesia. Artikel tersebut berasal dari berbagai database, 4 artikel dari google scholar, 2 artikel dari Pubmed dan 1 artikel dari EBSCO.

**PEMBAHASAN**

**Mental Health First Aid**

MHFA merupakan intervensi masalah psikososial yang digunakan untuk orang awam dalam menghadapi reaksi masalah kesehatan jiwa. MHFA mengajarkan orang awam untuk mengenali dan mengidentifikasi awal masalah kesehatan jiwa dan memotivasi seseorang untuk mencari sumber daya atau perawatan yang memadai (Jorm, 2012). MHFA juga bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa, mengurangi stigma terhadap individu dengan masalah kesehatan jiwa (Hart, Mason, Kelly, Cvetkovski, & Jorm, 2016).

Mental Health First Aid dapat meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja. Dengan MHFA maka akan diberikan solusi dalam mengatasi gangguan mental yang dialami dan juga diberikan langkah-langkah dalam mencari bantuan profesional sesuai tanda dan gejala yang dialami. MHFA juga memberikan pendidikan kesehatan terkait kesehatan jiwa sehingga MHFA dapat mencegah perilaku yang mengarah pada risiko bunuh diri pada remaja. (Hart et al., 2019).

.

**Pelatihan Rise and Shine**

Into The Light Indonesia—sebuah organisasi sukarelawan orang muda yang berfokus pada isu pencegahan bunuh diri— mengadakan psikoedukasi dalam bentuk pelatihan yang berjudul Rise and Shine. Materi yang menjadi modul Rise and Shine berfokus pada pemahaman tingkah laku manusia dan gejala sosial, pengantar kesehatan jiwa dan psikopatologi, pemahaman dan komunikasi hasil riset ilmiah, dan pengetahuan mengenai isu pencegahan bunuh diri di level individual hingga advokasi kebijakan. Di samping itu juga terdapat keterampilan individual yang berpotensi menjadi penyangga seperti

berpikir kritis dan wicara di depan umum. Efek pelatihan terhadap penurunan stigma antara lain ditemukan dalam peneltian Reavley dan Jorm (2013) yang menyampaikan bahwa terdapat bukti yang memadai bahwa pelatihan yang dilakukan secara tatap muka dapat mengubah sikap peserta terhadap isu bunuh diri.

**Program SPIRIT (Suicide Prevention and Implementation Research Initiative)**

Terdapat 3 intervensi utama yang dilaksanakan pada penelitian (Pathare et al., 2020), Intervensi yang pertama intervensi berbasis sekolah (Youth Aware of Mental health (YAM)). Intervensi berbasis sekolah yang interaktif untuk remaja yang disampaikan dalam ruang bebas guru, bertujuan untuk mempromosikan diskusi dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah dan kecerdasan emosional berupa program promosi kesehatan mental universal di sekolah-sekolah dalam desa intervensi yang bertujuan untuk mencegah depresi, mengurangi ide bunuh diri, dan mempromosikan kesehatan mental di antara siswa kelas 9 yang berusia antara 14 dan 16 tahun. Intervensi yang kedua ditujukan untuk komunitas masyarakat yang lebih luas yaitu penyimpanan pestisida oleh komunitas.

**Training non-mental health professionals**

Guru memiliki peran yang cukup bermakna dalam pengontrolan kondisi siswa di sekolah ditambah lagi sebagian besar waktu siswa dihabiskan di sekolah. Bermaknanya peran guru terhadap perkembangan siswa, membuat guru sebaiknya memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang siswa berisiko . Pelatihan diberikan pada guru selama 8 jam meliputi lecture, latihan serta diskusi, tentang perkembangan remaja terkait depresi dan bunuh diri (perkembangan kognitif; otonomi; keterkaitan, kompetensi, pengarahan diri sendiri; pengalaman masa kecil yang merugikan), tanda peringatan, resiko, dan protektif faktor bunuh diri, strategi penilaian bunuh diri, teori strategi dan teknik CBT serta perencanaan keselamatan.

**Penerapan terapi suportif dengan teknik bimbingan untuk mengurangi dorongan bunuh diri pada pasien skizofrenia**

Pelaksanaan penerapan terapi suportif untuk mengurangi dorongan bunuh diri pada pasien skizofrenia dilakukan dalam 10 sesi pertemuan dengan strategi intervensi. Rancangan intervensi dibuat berdasarkan kerangka berpikir dan paradigma dalam penelitian sehingga dapat tercapai perilaku- perilaku dan tujuan yang diharapkan intervensi yang dilakukan : Menghilangkan depresi dan gangguan kesehatan mental, kehilangan harapan (hopelessness) dan ketidakberdayaan (helplessness), isolasi sosial berubah depresi dan gangguan kesehatan mental, kejadian negatif dalam hidup, keluarga yang mengalami gangguan (distrubtion family). Intervensi tersebut dievaluasi dalam 10 sesi.

**The SAFETY Program: A Treatment Development Trial of a Cognitive Behavioral Family Treatment for Adolescent Suicide Attempters**

Program Safety adalah singkatan dari Safe Alternatives for Teens & Youths, dengan nama yang dimaksudkan sebagai pengingat bahwa program difokuskan pada peningkatan keselamatan. Perawatan disusun menggunakan Piramida keselamatan, yang menjelaskan target pengobatan dan modul menangani setiap tingkat piramida untuk pemuda dan orangtua. Piramida ini menekankan (a) landasan pada prinsip setelan aman dicapai melalui membatasi akses ke metode upaya bunuh diri yang berbahaya dan menambah waktu dalam pengaturan yang aman; (b) mempromosikan interaksi dengan aman Intervensi SPIRIT juga dapat diberikan pada Nn S. Karena program ini bertujuan untuk mempromosikan diskusi dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah dan kecerdasan emosional untuk mencegah depresi, mengurangi ide bunuh diri, dan mempromosikan kesehatan mental di antara siswa

**SIMPULAN**

 Risiko bunuh diri pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti faktor korban bullying di sekolah atau teman sebayanya, adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan psikologis dari orang lain, masalah ekonomi keluarga hingga masalah dalam keluarga atau teman sebayanya.. Berdasarkan berbagai penelitian ditemukan berbagai intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah bunuh diri pada remaja, antara lain Mental Health First Aid, teen Mental Health First Aid, Program SPIRIT (Suicide Prevention and Implementation Research Initiative), pelatihan non-mental health professionals, Rise and Shine sebagai bentuk psikoedukasi, terapi suportif dan program SAFETY . Pencegahan bunuh diri pada remaja merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan dan sebagai besar

upaya-upaya tersebut membutuhkan banyak partisipasi dari berbagai pihak. Diharapkan dengan menerapkan upaya-upaya yang ada, maka remaja dapat memiliki keadaan mental yang lebih baik dan terhindar dari kejadian bunuh diri, baik itu isyarat, ancaman, maupun percobaan bunuh diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alonzo, D., Popescu, M., & Zubaroglu- Ioannides, P. (2020). Training non- mental health professionals to assess and manage suicide risk: Community level intervention for suicide prevention in Guatemala. The International journal of social psychiatry,20764020970237.

Advance online publication. [https://doi.org/10.1177/00207640209 70237](https://doi.org/10.1177/00207640209%2070237).

Asarnow, J. R., Berk, M., Hughes, J. L., & Anderson, N. L. (2015). The SAFETY

Program: a treatment-development trial of a cognitive-behavioral family treatment for adolescent suicide attempters. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 44(1), 194-

203.

Febriawan, I. M. (2020). Pelatihan Rise and Shine sebagai metode psikoedukasi: Bisakah menurunkan stigma bunuh

diri?. *Jurnal Psikologi Sosial*, *18*(3), 277-291.

F. (2020). Evaluation of the SPIRIT Integrated Suicide Prevention Programme: study protocol for a cluster-randomised controlled trial in rural Gujarat, India. *Trials*, *21*(1),

Hart, L. M., Cropper, P., Morgan, A. J., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2020). teen Mental

Health First Aid as a school-based intervention for improving peer support of adolescents at risk of suicide: Outcomes from a cluster randomised crossover trial. The Australian and New Zealand journal of psychiatry, 54(4), 382–392.

<https://doi.org/10.1177/00048674198> 85450

Pathare, S., Shields-Zeeman, L., Vijayakumar, L., Pandit, D., Nardodkar, R., Chatterjee, S., Smit,

Khairi, A. M., Fadillah, G. F., & Triyono, T. (2017, August). Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah.In *Proceeding SeminarLokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (Vol. 1, pp. 10-19).

Sulastry, Pardede. (2017). Penerapan Terapi Suportif Dengan Teknik Bimbingan Untuk Mengurangi Dorongan Bunuh Diri Pada Pasien Skizofrenia. *Pusat Kajian Unindra*. Volume 1 Number 1: 89-96.

https://doi.org/10.26539/117

Tololiu, T. A., Keliat, B. A., & Rekawati, E. (2012). Pengaruh Latihan Coping With Stress Terhadap Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Di SMP Kasih Kota Depok Tahun 2010. Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo), 1(1), 1-9.

572. [https://doi.org/10.1186/s13063-](https://doi.org/10.1186/s13063-%09020-04472-2)

[020-04472-2](https://doi.org/10.1186/s13063-%09020-04472-2)

Valentina, T. D., & Martani, W. (2018). Apakah Hasangapon, Hagabeon, dan Hamoraon sebagai Faktor Protektif atau Faktor Risiko Perilaku Bunuh Diri Remaja Batak Toba? Sebuah Kajian Teoritis tentang Nilai Budaya Batak Toba. *Buletin Psikologi*, *26*(1), 1-11.

World Health Organization. (2019). Suicide. Diakses pada 7 Desember 2020.

Dikutip dari <https://www.who.int/news-> [room/fact-sheet/detail/suicide](https://www.who.int/news-%09room/fact-sheet/detail/suicide)