

Sahabat Cerdas Dalam Berteknologi Jauh Dari Depresi Dan Bunuh Diri

Lussyefrida Yanti¹, Dandi Sunardi², Nurhayati³

^{1,2,3}, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: lussyefridayanti@umb.ac.id

Article History:

Received: 20 Desember 2023

Revised: 28 Desember 2023

Accepted: 30 Desember 2023

Keywords: Depression, Teenagers, Suicide

Kata Kunci: Depresi, Remaja, Bunuh Diri

Abstract

Depression is a natural emotional disorder characterized by persistent, prolonged feelings of sadness which can disrupt one's physical condition and social life. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, with a vulnerable age of 12 years to 20 years. During adolescence, many changes begin to occur, one of which is emotional changes. So that teenagers must be able to adapt to the changes that occur. Another thing is that if the teenager does not succeed in adapting to the changes that occur, the teenager will experience difficulty in making choices so that when the teenager experiences a problem. The teenager is unable to solve the problem, times like this can give rise to feelings of helplessness, uselessness, feelings of hopelessness because they are unable to solve a problem. So the teenager creates negative or bad thoughts and if these thoughts continue the teenager will experience depression. Suicide is a common problem that occurs in society. Suicide is the third highest cause of death in the 15-24 year age range (Santrock, 1999, p. 350). Suicide is used as the only way out in unresolved situations or for people suffering from psychological illnesses. Someone commits suicide when they feel depressed, there is no opportunity to improve themselves, their abilities decrease, or they are recovering from a serious illness (Kimmel, 1990, p. 436-437). Suicide is not only committed by certain groups or certain social statuses, but can be done by anyone. The diversity of life backgrounds of suicide perpetrators alone shows that the explanations will be different

Abstrak

Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan rasa sedih terusmenerus yang berkepanjangan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosialnya. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahanperubahan salah satunya yaitu perubahan emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu



untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Berbeda lain hal jika remaja tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga ketika remaja mengalami suatu masalah. Remaja tersebut tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya, saat seperti ini lah yang mampu menimbulkan perasaan tidak berdaya, tidak berguna, merasa putus asa karena tidak mampu untuk menyelesaikan suatu masalah. Sehingga remaja tersebut menimbulkan pemikiran-pemikiran yang negatif atau tidak baik dan jika pemikiran itu berkelanjutan remaja tersebut akan mengalami depresi. Bunuh diri adalah masalah umum yang terjadi di masyarakat. Bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi ketiga pada rentang usia 15-24 tahun (Santrock, 1999, h. 350). Bunuh diri dijadikan satusatunya jalan keluar dalam situasi yang tidak terselesaikan atau bagi penderita penyakit psikis. Bunuh diri dilakukan seseorang ketika merasa depresi, tidak adanya kesempatan untuk membenahi diri, menurunnya kemampuan diri, atau dalam masa penyembuhan penyakit yang parah (Kimmel, 1990, h.436-437). Bunuh diri tidak hanya dilakukan oleh kalangan tertentu atau status sosial tertentu, tetapi bisa dilakukan siapa saja. Beragamnya latar belakang kehidupan pelaku bunuh diri saja sudah menunjukkan bahwa penjelasannya pun akan berbeda.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Berbeda lain hal jika remaja tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga ketika remaja mengalami suatu masalah. Remaja tersebut tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya, saat seperti ini lah yang mampu menimbulkan perasaan tidak berdaya, tidak berguna, merasa putus asa karena tidak mampu untuk menyelesaikan suatu masalah. Sehingga remaja tersebut menimbulkan pemikiran-pemikiran yang negatif atau tidak baik dan jika pemikiran itu berkelanjutan remaja tersebut akan mengalami depresi.

Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan rasa sedih terus menerus yang berkepanjangan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosialnya Pieter dan Namora (2012). Kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu.

Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7%) menurut WHO (2017). Di Indonesia sendiri angka kejadian depresi pada umur ≥ 15 tahun berdasarkan hasil RISKESDA 2018, menunjukkan bahwa (6,1%) yang mengalami depresi, dengan kejadian lebih tinggi terjadi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar (12,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Gejala-gejala dari depresi pada remaja sering ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, tertekan, takut, tidak bersemangat, sedih, konflik dengan teman, dan konflik dengan keluarga (Rahmayanti dan Rahmawati, 2018). Selain itu perilaku remaja yang mengalami depresi juga berubah, jika sebelumnya remaja senang bermain dengan teman-temannya namun sekarang remaja lebih suka menyendiri atau tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan (Haryanto, Hartati dan Siti, 2015).

Maka dari itu para orang tua harus lebih perhatian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, karena dampak dari depresi pada remaja itu seperti mudah putus asa, harga diri rendah, isolasi sosial dan jika depresi ini tidak ditangani dengan tepat serta berkelanjutan akan menimbulkan pemikiran-pemikiran negatif salah satunya ide bunuh diri. Ide bunuh diri merupakan suatu rencana dengan tujuan untuk melakukan mengakhiri hidupnya sendiri dengan segera. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemikiran ide bunuh diri yaitu kehilangan cinta, pengaruh lingkungan, perasaan tidak berdaya, masalah akademis, dan masalah keluarga seperti perceraian dan meninggal Davison, dkk.(2006) dalam Pramana dan Puspitadei (2014). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Global berbasis sekolah (2015) mengatakan bahwa 18,6% remaja di DKI Jakarta mempunyai keinginan bunuh diri, dengan remaja yang mengalami gangguan emosional sebesar 35% mempunyai ide bunuh diri dan remaja normal 14% mempunyai ide bunuh diri (Kemenkes RI, 2015).

Hasil studi pendahuluan didapatkan 2 dari 10 siswa yang memiliki ide bunuh diri yang disebabkan oleh tekanan dari orang tua yang terlalu banyak keinginan serta membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dia merasa tidak percaya diri, tertekan dan tidak berguna. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) tentang suicide ideation pada remaja di Kota Semarang, menyatakan bahwa menunjukkan sebesar 147 responden dari 442 responden memiliki atau pernah mengalami suicide ideation. Faktor-faktor yang mempengaruhi suicide ideation pada remaja, seperti: masalah keluarga, percintaan, tekanan psikologis, masalah yang dihadapi, kurang perhatian, masalah di sekolah, pertemanan, harga diri rendah, tekanan sosial dan ekonomi, bosan hidup, putus asa, kesehatan, kematian seseorang, takut masa depan, dan kegagalan.

Bunuh diri adalah masalah umum yang terjadi di masyarakat. Bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi ketiga pada rentang usia 15-24 tahun (Santrock, 1999, h. 350). Bunuh diri dijadikan satusatunya jalan keluar dalam situasi yang tidak terselesaikan atau bagi penderita penyakit psikis. Bunuh diri



dilakukan seseorang ketika merasa depresi, tidak adanya kesempatan untuk membenahi diri, menurunnya kemampuan diri, atau dalam masa penyembuhan penyakit yang parah (Kimmel, 1990, h.436-437). Bunuh diri tidak hanya dilakukan oleh kalangan tertentu atau status sosial tertentu, tetapi bisa dilakukan siapa saja. Beragamnya latar belakang kehidupan pelaku bunuh diri saja sudah menunjukkan bahwa penjelasannya pun akan berbeda (Hadriami, 2006, h. 207).

Metode

Metode yang digunakan untuk memecahkan permasalahan kesehatan tersebut adalah dengan mengadakan promosi kesehatan. Hal ini tentu tidak terlepas dari permintaan dan kebutuhan yang diperlukan di masyarakat khususnya pada kalangan remaja sekolah. Sebelum melaksanakan kegiatan promosi kesehatan, terlebih dahulu dilakukan koordinasi dengan Kepala sekolah SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu. Selain itu banyak persiapan dari tenaga promosi kesehatan yang ada di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, yang terdiri dari dosen program studi dan mahasiswa ilmu keperawatan terkait yang membantu pelaksanaan kegiatan, persiapan alat, transportasi, serta sarana prasarana pendukung lainnya. Di dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini akan dilaksanakan oleh civitas akademik fakultas ilmu kesehatan. Peserta kegiatan promosi kesehatan ini yaitu siswa-siswi SMKS Agro Maritim yang diperkirakan berjumlah murid dan guru. Tahapan pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan antara lain:

1. Absen
2. Siswa-siswi dikumpulkan di ruang kelas
3. Tahap pelaksanaan edukasi/promosi kesehatan dengan diawali pembukaan, pemberian materi, diskusi, pengisian Kuisisioner dan ditutup dengan pembagian doorprice.
4. Tahap penyuluhan, pada tahapan ini dilakukan pemberian materi kepada para siswa-siswi. Indikator pencapaiannya siswa-siswi dapat memahami materi yang telah disampaikan terkait Sahabat Cerdas Dalam Berteknologi Jauh Dari Depresi dan Bunuh Diri.
5. Tahap diskusi, pada tahapan ini dilakukan sesi tanya jawab terkait materi yang sudah diberikan. Indikator pencapaiannya peserta dapat antusias dalam memberikan pertanyaan dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri terkait cara pencegahan depresi dan bunuh diri pada remaja.
6. Tahap pengisian kuisisioner, Pada tahap ini Siswa-siswi diberikan lembaran kuisisioner untuk diisi dan memahami sampai mana tahap pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan oleh pemateri.
7. Tahap pembagian doorprice, Pada tahap ini siswa-siswi diberikan kesempatan untuk aktif dalam menjawab dan memberikan pertanyaan kepada

narasumber, kemudian pihak penyelenggara promosi kesehatan akan memberikan doorprice yang telah disediakan.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini telah dilaksanakan pada hari Selasa, 13 Juni 2023 pada pukul 09.00 WIB sampai selesai. Kegiatan promosi kesehatan ini dihadiri oleh siswa-siswi di SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu serta para dosen pembimbing. Secara umum program fisik maupun non fisik kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Kegiatan promosi kesehatan ini mendapat sambutan yang baik dari semua pihak, yang diwujudkan dengan memberikan dukungan moril maupun pengetahuan demi wujud nyata kegiatan. Proses kegiatan dimulai dengan pelaksanaan persiapan tempat, dilanjutkan dengan penyampaian materi promosi kesehatan. Dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi promosi kesehatan dengan hasil yang di peroleh oleh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan. Untuk menilai keberhasilan proses promosi kesehatan dilakukan evaluasi di akhir kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan di SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu, telah dilaksanakan pada hari Selasa, 13 Juni 2023 pada pukul 09.00 WIB sampai selesai. Kegiatan promosi kesehatan ini kali ini dihadiri oleh Dosen, dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu kemudian di hadiri juga oleh siswa-siswi SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu. Secara umum program fisik maupun non fisik kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Proses kegiatan dimulai dengan pelaksanaan persiapan tempat, dilanjutkan dengan penyampaian materi promosi kesehatan. Dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi promosi kesehatan dengan hasil yang di peroleh oleh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan. Untuk menilai keberhasilan proses promosi kesehatan dilakukan evaluasi di akhir kegiatan.



Gambar 1.1 Pemberitahuan prosedur kegiatan pelaksanaan promosi kesehatan

Dari hasil kegiatan promosi kesehatan yang telah dilaksanakan, partisipasi dari siswa SMKS AGROMARITIM sebanyak 22 siswa. Para siswa sudah diberikan mater penyuluhan tentang bagaimana cara cerdas dalam menyikapi teknologi, dan bagaimana cara membekali diri agar jauh dari depresi dan bunuh diri.

Ada berbagai tipe dari depresi, berikut klasifikasi dari depresi, yaitu:

- Gangguan depresi mayor

Gangguan ini merupakan depresi yang paling umum tanpa episode manic dan/atau hipomanic, namun memiliki gejala-gejala seperti perubahan nafsu makan, berat badan, pola tidur, anergi (tidak memiliki energy untuk melakukan aktivitas), perasaan bersalah, dan pikiran untuk mati atau bunuh diri. Lama gejala yang dialami paling tidak sudah berlangsung 2 minggu.

- Gangguan depresi minor

Gangguan ini sering disebut dengan “blue days”, dimana terdapat episode mood depresi tetapi intensitasnya rendah dan paling tidak selama 2 minggu dan ada minimal 1 gejala namun kurang dari 5 dari gejala berikut, yaitu perubahan nafsu makan, gangguan tidur, agitasi, kesusahan untuk konsentrasi, kelelahan, kurang energy, kurang percaya diri, dan merasa bersalah.

- Gangguan Distimia

Depresi ini merupakan depresi ringan tetapi dalam jangka waktu yang lama (kronik). Seseorang baru dapat dikatakan memiliki distimia bila telah memiliki gejala yang sama dengan derpesi mayor 13 paling tidak selama 2 tahun atau lebih. Jika dibandingkan dengan depresi mayor, distimia ini lebih berat tetapi individu dengan gangguan ini masih dapat berinteraksi dan beraktivitas sehari-hari.²⁶ - Gangguan depresi psikotik Merupakan gangguan depresi berat yang telah ditandai dengan gejala-gejala seperti halusinasi, delusi (gangguan menilai realita).

- Gangguan depresi musiman

Dikatakan sebagai depresi musiman karena hanya muncul pada saat musim dingin.



Gambar 1.2 kegiatan penyampaian materi promosi kesehatan tentang depresi dan bunuh diri

Dari kegiatan promosi kesehatan yang di berikan, terdapat cukup banyak yang mengikuti terutama siswa-siswi SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu, dan beberapa dosen pembimbing kegiatan, terdapat 22 siswa yang sudah di berikan penyuluhan promos kesehatan tentang kesehatan mental belajar terhadap pencegahan depresi dan bunuh diri.

Pada masa sekarang, perkembangan teknologi sangat jauh berkembang pesat. Banyak para remaja yang kecanduan dan ketergantungan dengan teknologi terutama gadget. Gadget memang memiliki berbagai manfaat apa bila digunakan dengan benar, namun pada masa sekarang para remaja malah menyalahgunakan teknologi yang ada. Seperti penggunaan gadget yang berlebihan, yang digunakan untuk bermain game.

Banyak para remaja yang malah terjerumus dengan adanya kemajuan teknologi sehingga mendatangkan pengaruh buruk dan akhirnya dampak buruk yang dirasakan. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan mampu membantu para remaja memilah dan memilih hal yang benar dalam penggunaan teknologi, sehingga dampak buruk yang tidak diinginkan seperti depresi dan bunuh diri dapat dihindarkan.

Dalam penyampaian materi juga dijelaskan tentang bagaimana pembekalan dalam memperdalam ilmu agama dapat membantu membentengi diri untuk jauh dari depresi dan bunuh diri. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan bahwa siswa-siswi dapat mengingat dan menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan meskipun masih memerlukan bantuan penyuluh kegiatan untuk menjawab pertanyaan.



Gambar 1.3 Sesi Tanya Jawab dan Pembagian Doorprice



Gambar 1.4 Pengisian Kuesioner



Gambar 1.5 Foto Bersama

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Kegiatan yang diikuti oleh Siswa-siswi SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini menambah informasi bagi peserta bagaimana kondisi kesehatan mental masing-masing orang terutama kondisi kesehatan siswa-siswi yang hadir dalam kegiatan ini.

Dengan adanya kegiatan promosi kesehatan ini, diharapkan para siswa mampu mengontrol diri dan mampu memanfaatkan teknologi dengan sebaik mungkin. Diharapkan juga dengan adanya penyuluhan ini para siswa mampu mengontrol diri agar jauh dari depresi dan bunuh diri. Dengan adanya pembekalan agama yang disampaikan oleh pemateri, diharapkan para siswa mampu membekali diri dengan sebaik mungkin.

Saran

Sesuai dengan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka saran-saran dari kami selaku pelaku penyuluhan adalah: Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini mampu membantu siswa-siswi SMKS Agro Maritim Kota Bengkulu dalam memecahkan permasalahan kesehatan tentang depresi dan bunuh diri.

Kegiatan promosi kesehatan dalam memberikan penyuluhan kesehatan, menjadikan siswa-siswi mengetahui apa saja faktor yang dapat memperberat depresi dan menyebabkan bunuh diri. Adanya kegiatan ini, semoga bisa bermanfaat bagi para siswa-siswi dan guru agar kedepannya semoga bisa dilaksanakan kembali promosi kesehatan dengan lingkup pelayanan kesehatan

Daftar Pustaka

- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020, Februari). Tingkat Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal of Health Development, Vol 2, 2-5*.
- Pramana, R. D., Psikologi, P. S., Wayan, N., Puspitadewi, S., & Psikologi, P. S. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri Hubungan antara Kecerdasan Emosi Dan Tingkat Depresi, 1-6.
- Rahmayanti, Y.E, & Rahmawati, E. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*. 3(2): 47-57
- Undarwati, J & Pratiwi, T. F. (2014). Suicide Ideation Pada Remaja di Kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology, 3(1), 24-34*.
<http://doi.org/ISSN:2252-6358>.



- Adrian, M, Miller, AB, McCauley, E, Stoep, AV 2016, 'Suicidal ideation in early to middle adolescence: sex-specific trajectories and predictors', *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol.57, no.5, hlm. 645–653.
- Dillo, D, Mauri, S, Mantegazza, C, Fabiano, V, Marni, C, Zuccotti, GV 2015, 'Suicide in pediatrics: Epidemiology, risk factors, warning signs and the role of the pediatrician in detecting them', *Italian Journal of Pediatrics*, hlm. 1–8.