

Sosialisasi Tentang Pencegahan Bunuh Diri Pada Remaja SMA 1 Nagawutung di Desa Duawutun Kecamatan Nagawutung

Maria Anastasia Ernesta Sara^{1*}, Hendrikus Saku Bauk², Emanuel Cosat³

¹Universitas Widya Mandira, Kupang, Indonesia

²Universitas Widya Mandira, Kupang, Indonesia

³Universitas Widya Mandira, Kupang, Indonesia

*e-mail :mariaanatasya093@gmail.com

Abstract

This community service project aims to prevent the rising rate of suicide among adolescents in Duawutun Village by conducting outreach programs for adolescents. Suicide is a leading cause of death among adolescents, often triggered by mental stress, family problems, bullying, and untreated mental health disorders. Adolescence is a vulnerable and challenging developmental phase, requiring special attention to psychosocial aspects. This community service project aims to identify risk and protective factors that influence suicidal tendencies in adolescents and develop effective prevention strategies through education, social support, and psychological interventions. The methods used included observation, outreach, in-depth interviews, and a survey of high school students. The results indicate that increasing mental health literacy, the active role of teachers and parents, and the provision of easily accessible counseling services can significantly reduce the risk of suicide in adolescents. Therefore, collaboration between schools, families, and communities is crucial in creating an environment that supports adolescent mental well-being and prevents suicide.

Keywords: *adolescents; suicide prevention; mental health; psychosocial intervention; social support*

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah meningkatnya angka bunuh diri pada remaja di desa duawutun dengan melakukan sosialisasi pada kalangan remaja. Bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian di kalangan remaja, yang sering kali dipicu oleh tekanan mental, masalah keluarga, perundungan, dan gangguan kesehatan jiwa yang tidak tertangani. Masa remaja adalah fase perkembangan yang rawan dan penuh tantangan, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam aspek psikososial. Pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko dan protektif yang memengaruhi kecenderungan bunuh diri pada remaja serta mengembangkan strategi pencegahan yang efektif melalui edukasi, dukungan sosial, dan intervensi psikologis. Metode yang digunakan mencakup pengamatan, melakukan sosialisasi, wawancara mendalam, serta survei terhadap siswa SMA. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental, peran aktif guru dan orang tua, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dapat secara signifikan menurunkan risiko bunuh diri pada remaja. Dengan demikian, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental remaja dan mencegah tindakan bunuh diri.

Kata kunci: remaja; pencegahan bunuh diri; kesehatan mental; intervensi psikososial; dukungan sosial

Accepted: 2025-07-06

Published: 2025-07-25

PENDAHULUAN

Bunuh diri di definisikan tindakan sengaja yang dilakukan oleh seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Peraturan Presiden Nomor 18 Tahun 2020 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, di mana kesehatan jiwa dimasukkan sebagai prioritas nasional. Dalam RPJMN ini disebutkan bahwa pencegahan bunuh diri, terutama di kalangan remaja, menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia. Pemerintah menekankan pentingnya edukasi kesehatan jiwa, peningkatan layanan psikologis, serta penurunan angka bunuh diri melalui strategi nasional kesehatan jiwa yang komprehensif dan berbasis komunitas.

Secara global, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor tiga di dunia dengan kecenderungan peningkatan pada kelompok anak dan remaja. Tingkat bunuh diri bervariasi mulai

dari ide bunuh diri, ancaman bunuh diri, percobaan bunuh diri dan tindakan bunuh diri. Faktor risiko bunuh diri pada anak dan remaja mencakup gangguan psikiatri, stresor psikososial, faktor kognitif dan faktor biologi. Selain itu bunuh diri pada anak dan remaja juga dipengaruhi oleh perkembangan kognitif, pemahaman mengenai konsep kematian, faktor afektif dan peran kelekatan. Banyak penelitian yang telah mengembangkan alat penapisan bunuh diri seperti *Ask Suicide Screening Question (ASQ)* dan *Risk for Suicide Questionnaire (RSQ)*, dan lainnya yang dapat digunakan sebagai langkah preventif untuk mengurangi dan membantu anak dan remaja yang berisiko untuk melakukan bunuh diri. Pengetahuan dan pemahaman (psikodinamika) yang baik serta komprehensif tentang bunuh diri pada anak dan remaja akan sangat membantu dalam melakukan prevensi dan intervensi yang tepat dalam penanganan kasus ini.

Menurut beberapa definisi yang diberikan di atas, Bunuh diri merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian utama di banyak negara terutama pada kelompok anak-anak dan usia paruh baya (Wasserman *et al.* 2005). Pada tahun 2012, WHO mengungkapkan bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor dua terbanyak pada kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2016). Di Indonesia belum ada data secara nasional mengenai kejadian bunuh diri pada anak dan remaja. Namun berdasarkan data pada tahun 2012, WHO memperkirakan kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 4,3% per 100.000 populasi (WHO, 2012). Kemudian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 melakukan penelitian ekstrapolasi dan menunjukkan angka kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 1,77 per 100.000 penduduk (Depkes, 2016). Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) pada tahun 2014 melaporkan ada 89 kasus bunuh diri pada anak dan remaja. Sembilan kasus pada rentang usia 5 sampai 10 tahun. Sementara 12 hingga 15 tahun ada 39 kasus. Sedangkan yang berusia di atas 15 tahun ada 27 kasus (Zulaikha & Febriyana, 2018).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang memungkinkan adanya pergolakan emosi pada individu remaja. Jika seorang individu memasuki masa remaja tanpa bimbingan yang cukup, pengetahuan, dan pemahaman yang matang dikhawatirkan akan memberikan dampak yang negatif terhadap individu remaja. (Rahmawati, 2024).

Remaja adalah masa peralihan yang terjadi ketika anak-anak telah mengalami perubahan yang terjadi dalam fisik, perilaku serta tingkat emosi (Firdaus & Marsudi, 2021). Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi remaja. Anak remaja mengatakan dia sudah menjadi dewasa namun jika mereka diberitahu atau diberi nasehat mereka akan lebih memilih untuk berdebat dan mersa menang. Di dalam masa remaja ini anak-anak ingin mencoba menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri, namun pada masa ini seringkali anak-anak masih belum bisa berdamai dengan diri sendiri (Saputro, 2018). Pada masa peralihan ini anak-anak masih saja menciptakan kesalahan yang mengakibatkan timbulnya rasa khawatir dari orang tua serta lingkungan yang ada disekitarnya (Sumara, D; Humaedi, S; Santoso, 2017).

Ciri remaja menurut (Samantha & Almalik, 2019) Ciri perkembangan psikologis remaja adalah adanya emosi yang meledak-ledak, Sulit dikendalikan, cepat depresi (sedih, Putus asa) dan kemudian melawan dan memberontak. Emosi Tidak terkendali ini disebabkan oleh konflik peran yang senang dialami remaja. Oleh karena itu, perkembangan psikologis ini ditekankan pada keadaan emosi remaja.

Beberapa ciri perubahan yang dialami remaja juga diantaranya adalah:

1. Mudah terlibat dalam kesalahpahaman dengan orang tua.
2. Mudah meniru hal-hal yang ada di sekitarnya, seperti gaya berpakaian, berbicara, maupun tingkah laku.
3. Mulai mengalami perubahan fisik atau masa pubertas.
4. Mudah tertekan dalam menghadapi permasalahan yang mereka timbulkan sendiri.

5. Memiliki tingkat emosi yang masih labil (Asuh et al., 2022).

Bunuh diri pada remaja saat ini menjadi permasalahan serius yang mengancam generasi muda di Nusa Tenggara Timur (NTT). NTT dikenal sebagai salah satu provinsi dengan angka kasus kesehatan mental tertinggi, terutama di wilayah pedalaman yang memiliki keterbatasan akses layanan psikologis. Data lapangan dan laporan aktivis sosial menyebutkan adanya peningkatan kasus remaja yang mengalami depresi berat, putus sekolah, hingga memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Banyak dari mereka mengalami tekanan hidup akibat kemiskinan, keterbatasan pendidikan, serta minimnya perhatian dari orang tua atau guru. Ada banyak faktor yang memicu tingginya angka remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan tindakan bunuh diri di pedalaman NTT. Salah satu faktor utama adalah minimnya akses informasi dan edukasi mengenai kesehatan jiwa bagi anak dan remaja. Padahal, pencegahan bunuh diri harus dimulai sejak dini, bahkan sejak anak menginjak masa pubertas. Keterbatasan ekonomi keluarga juga membuat remaja sulit mendapatkan layanan psikologis atau konseling. Di sisi lain, kurangnya tenaga ahli kesehatan jiwa dan jauhnya fasilitas layanan kesehatan mental memperparah kondisi.

Tak hanya itu, minimnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan stigma negatif terhadap remaja yang mengalami gangguan jiwa membuat mereka enggan untuk terbuka. Remaja di pedalaman NTT pun kerap merasa kesepian dan tidak memiliki tempat aman untuk bercerita. Sanitasi sosial yang rendah, seperti lingkungan penuh konflik, bullying, dan tekanan hidup, semakin menekan kondisi psikologis mereka. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berujung pada keputusan untuk mengakhiri hidup. Melihat tingginya kasus bunuh diri di kalangan remaja, khususnya di NTT, sudah saatnya kita peduli terhadap masa depan generasi muda. Mari ikut berkontribusi untuk mencegah kasus bunuh diri pada remaja dengan memperluas akses edukasi dan layanan kesehatan mental di wilayah pedalaman Indonesia.

METODE

metode sosialisasi dan pelatihan serta pendampingan secara terstruktur dan terjadwal kegiatan sosialisasi pelatihan serta pendampingan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pencegahan bunuh diri pada remaja. Penerapan Sosialisasi ini dilakukan dengan memaparkan materi mengenai faktor penyebab bunuh diri, langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan dan bagaimana membangun strategi generasi z yang tangguh. Materi disajikan dalam bentuk powerpoint, pemateri menyampaikan materi Masyarakat di SMA 1 Nagawutung. Selain itu juga pada proses interaktif dilakukan proses diskusi antara pemateri dan siswa/siswi agar materi dapat tersampaikan dengan baik dan terstruktur. Setelah proses diskusi juga dilakukan proses tanya jawab mengenai permasalahan yang dihadapi siswa di SMA 1 Nagawutung, mulai permasalahan Beberapa faktor utama meliputi depresi, gangguan kecemasan, rasa kesepian, dan perasaan tidak berharga yang berkepanjangan. Selain itu, konflik dalam keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, perundungan (bullying) di sekolah maupun media sosial, tekanan akademik, serta kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat juga turut memperparah kondisi mental remaja.

a. Persiapan

Dalam melakukan proses sosialisasi bunuh diri pada remaja ini, mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira melakukan beberapa persiapan diantaranya yaitu: Kegiatan sosialisasi pencegahan bunuh diri di Lewoleba dilakukan bersama salah satu aparat desa dan guru-guru sebagai bentuk kolaborasi lintas sektor. Langkah awal yang dilakukan adalah menentukan tempat pelaksanaan sosialisasi, yaitu di SMA 1 Nagawutung, dengan bekerja sama langsung bersama pihak sekolah. Persiapan dilakukan dengan menyusun materi dalam bentuk presentasi PowerPoint yang relevan, serta melibatkan guru dan siswa dalam pelaksanaannya agar pesan yang disampaikan lebih efektif. Selain itu, tim juga menyiapkan berbagai kebutuhan teknis seperti

proyektor, kursi, serta perlengkapan lainnya yang diperlukan, termasuk snack dan air mineral untuk para siswa guna menunjang kenyamanan selama kegiatan berlangsung.

b. Pelaksanaan

Dalam proses pelaksanaan sosialisasi stunting ini dilakukan beberapa langkah atau step by step, diantaranya yaitu;

Pada pelaksanaan sosialisasi pencegahan bunuh diri di SMA 1 Nagawutung, acara dibuka oleh moderator yang merupakan mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh salah satu guru yang menjelaskan secara rinci tentang pengertian bunuh diri, faktor-faktor penyebabnya, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tindakan tersebut. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan para siswa guna memastikan bahwa materi yang disampaikan benar-benar dipahami. Sebagai penutup, dilakukan sesi foto bersama dengan seluruh siswa sebagai bentuk dokumentasi dan kenangan dari kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bunuh diri pada remaja adalah tindakan mengakhiri hidup sendiri yang biasanya terjadi akibat tekanan psikologis yang berat, depresi, atau gangguan mental lainnya, dan menjadi masalah kesehatan jiwa serius di kalangan usia muda (Yadika et al., 2019). Persoalan bunuh diri pada remaja adalah isu yang sangat mendesak untuk segera ditangani secara serius karena menyangkut masa depan generasi penerus dan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Di level kebijakan, pemerintah telah mengeluarkan berbagai program dan strategi penanganan kesehatan mental remaja, termasuk penyediaan layanan konseling dan edukasi di sekolah-sekolah. Namun di tingkat masyarakat, manfaat dari program tersebut belum sepenuhnya dirasakan, terbukti dari masih banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi di berbagai daerah.

Melihat keadaan dan data yang menunjukkan bahwa angka bunuh diri pada remaja masih tinggi di Indonesia, Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang melakukan kegiatan pengabdian di Desa duawutun pada tahun 2024 berupaya membantu menanggulangi persoalan ini dengan mengadakan program kerja bertajuk "Sosialisasi Sebagai Usaha Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja di Desa Duawutun ". Sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 24 mei 2025, bertempat di SMA 1 Nagawutung Desa Duawutun. Sasaran umum dalam kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat, dengan fokus utama pada remaja dan guru, yang memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan pentingnya pemahaman tentang faktor-faktor risiko bunuh diri serta pentingnya deteksi dini dan dukungan sosial terhadap remaja yang mengalami tekanan mental.

Dalam suatu masyarakat, berbagai faktor sosial turut berperan dalam memicu kasus bunuh diri pada remaja. Faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan sosial, pendidikan, kemiskinan, relasi keluarga yang buruk, minimnya layanan kesehatan mental, serta dampak dari media sosial dan budaya. Sementara itu, faktor internal bisa berasal dari trauma masa kecil, depresi, kurangnya penerimaan diri, dan lemahnya keterampilan mengelola emosi. Banyak remaja tidak memiliki akses terhadap bantuan psikologis yang memadai atau merasa takut untuk terbuka. Oleh karena itu, pemahaman masyarakat, khususnya orang tua dan guru, tentang pentingnya komunikasi terbuka dan perhatian terhadap kesehatan mental remaja sangat penting. Respons masyarakat yang antusias selama kegiatan sosialisasi ini, terlihat dari kehadiran dan keterlibatan aktif peserta, menjadi indikasi bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya. Selain sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini juga melatih mahasiswa untuk berperan aktif dalam membantu mengatasi persoalan bunuh diri remaja di NTT, khususnya di Desa duawutun, melalui pendekatan edukatif dan dukungan komunitas yang berkelanjutan.



Gambar 1. moderator oleh mahasiswa Universitas Khatolik Widya Mandira Kupang



Gambar 2. Penyampaian materi oleh guru SMA 1 Nagawutung sebagai pemateri

Gambar diatas merupakan dilaksanakanya kegiatan pencegahan bunuh diri pada remaja SMA 1 Nagawutung di desa duawutun, kecamatan nagawutung di aula SMA 1 Nagawutung. Tahapan kegiatan sosialisasi dimulai pukul 11.00 dan berlangsung hingga pukul 12.30 WITA. Kegiatan ini diawali dengan sambutan oleh Maria Anastasia Ernesta Sara salah seorang Mahasiswa MBKM selaku moderator yang akan mengarahkan berjalannya kegiatan sosialisasi. Dalam sambutannya ia berharap dengan adanya sosialisasi ini dapat mengurangi angka bunuh diri remaja. Salah seorang mahasiswa, Maria Anastasia Ernesta Sara mengatakan bahwa pencegahan Pencegahan bunuh diri pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

"Peran keluarga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang hangat, terbuka, dan suportif agar remaja merasa didengar dan dihargai. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu remaja mengungkapkan perasaan mereka dan mengurangi tekanan emosional yang dirasakan, Selain itu, sekolah juga berperan besar dengan menyediakan layanan

konseling, pelatihan keterampilan hidup (life skills), serta edukasi tentang kesehatan mental agar siswa mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik.” paparnya

KESIMPULAN

Program sosialisasi pencegahan bunuh diri pada remaja yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Khatolik Widya Mandira Kupang Desa duawutun pada SMA 1 Nagawutung merupakan usaha preventif untuk mengurangi angka bunuh diri di Indonesia dan khususnya di Desa duawutun. Dengan adanya sosialisasi terkait pencegahan bunuh diri pada remaja diharapkan arapannya, dengan adanya kesadaran kolektif dan keterlibatan semua pihak—baik keluarga, sekolah, tokoh agama, maupun pemerintah desa—dapat tercipta lingkungan yang lebih aman dan suportif bagi individu yang sedang mengalami tekanan psikologis. Upaya pencegahan yang dimulai dari pendidikan tentang kesehatan mental dan peningkatan empati di masyarakat diharapkan mampu menurunkan angka kejadian bunuh diri secara signifikan. Selain itu, harapan lainnya adalah terbentuknya sistem dukungan yang lebih kuat dan mudah diakses, seperti layanan konseling gratis, pelatihan kader kesehatan mental, serta kegiatan positif yang melibatkan pemuda desa. Peningkatan akses terhadap informasi dan ruang berbagi yang sehat akan membantu individu merasa didengar dan tidak sendirian. Keterlibatan sekolah dan lembaga pendidikan juga menjadi kunci penting dalam menciptakan kesadaran sejak dini tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Ke depan, diharapkan Desa Duawutun bisa menjadi contoh desa yang tanggap terhadap isu bunuh diri dan kesehatan mental. Dengan semangat gotong royong dan kepedulian sosial yang tinggi, masyarakat dapat membangun budaya saling menjaga dan peduli terhadap sesama. Penurunan kasus bunuh diri bukan hanya menjadi angka statistik semata, tetapi cerminan bahwa setiap warga merasa memiliki harapan, nilai, dan dukungan yang cukup untuk menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aseh, P., Orang, D., Terhadap, T., Remaja, A., Penggunaan, D., Desa, D., & Kabupaten, P. (2022). JPDK: Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Pola Aseh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo, 4, 368–375.
- Rahmawati, D. A. V. G. (2024). Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya. *Jurnal Dunia Pendidikan, Volume 4 Nomor 3*(E-ISSN: 2746-8674), 1520–1538.
- Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). Bunuh Diri pada Anak dan Remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>

Bunuh diri di definisikan tindakan sengaja yang dilakukan oleh seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Peraturan Presiden Nomor 18 Tahun 2020 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, di mana kesehatan jiwa dimasukkan sebagai prioritas nasional. Dalam RPJMN ini disebutkan bahwa pencegahan bunuh diri, terutama di kalangan remaja, menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia. Pemerintah menekankan pentingnya edukasi kesehatan jiwa, peningkatan layanan psikologis, serta penurunan angka bunuh diri melalui strategi nasional kesehatan jiwa yang komprehensif dan berbasis komunitas.

Secara global, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor tiga di dunia dengan kecenderungan peningkatan pada kelompok anak dan remaja. Tingkat bunuh diri bervariasi mulai dari ide bunuh diri, ancaman bunuh diri, percobaan bunuh diri dan tindakan bunuh diri. Faktor risiko bunuh diri pada anak dan remaja mencakup gangguan psikiatri, stresor psikososial, faktor kognitif dan faktor biologi. Selain itu bunuh diri pada anak dan remaja juga dipengaruhi oleh

perkembangan kognitif, pemahaman mengenai konsep kematian, faktor afektif dan peran kelekatan. Banyak penelitian yang telah mengembangkan alat penapisan bunuh diri seperti *Ask Suicide Screening Question (ASQ)* dan *Risk for Suicide Questionnaire (RSQ)*, dan lainnya yang dapat digunakan sebagai langkah preventif untuk mengurangi dan membantu anak dan remaja yang berisiko untuk melakukan bunuh diri. Pengetahuan dan pemahaman (psikodinamika) yang baik serta komprehensif tentang bunuh diri pada anak dan remaja akan sangat membantu dalam melakukan prevensi dan intervensi yang tepat dalam penanganan kasus ini.

Menurut beberapa definisi yang diberikan di atas, Bunuh diri merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian utama di banyak negara terutama pada kelompok anak-anak dan usia paruh baya (Wasserman *et al.* 2005). Pada tahun 2012, WHO mengungkapkan bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor dua terbanyak pada kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2016). Di Indonesia belum ada data secara nasional mengenai kejadian bunuh diri pada anak dan remaja. Namun berdasarkan data pada tahun 2012, WHO memperkirakan kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 4,3% per 100.000 populasi (WHO, 2012). Kemudian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 melakukan penelitian ekstrapolasi dan menunjukkan angka kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 1,77 per 100.000 penduduk (Depkes, 2016). Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) pada tahun 2014 melaporkan ada 89 kasus bunuh diri pada anak dan remaja. Sembilan kasus pada rentang usia 5 sampai 10 tahun. Sementara 12 hingga 15 tahun ada 39 kasus. Sedangkan yang berusia di atas 15 tahun ada 27 kasus (Zulaikha & Febriyana, 2018).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang memungkinkan adanya pergolakan emosi pada individu remaja. Jika seorang individu memasuki masa remaja tanpa bimbingan yang cukup, pengetahuan, dan pemahaman yang matang dikhawatirkan akan memberikan dampak yang negatif terhadap individu remaja. (Rahmawati, 2024).

Remaja adalah masa peralihan yang terjadi ketika anak-anak telah mengalami perubahan yang terjadi dalam fisik, perilaku serta tingkat emosi (Firdaus & Marsudi, 2021). Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi remaja. Anak remaja mengatakan dia sudah menjadi dewasa namun jika mereka diberitahu atau diberi nasehat mereka akan lebih memilih untuk berdebat dan mersa menang. Di dalam masa remaja ini anak-anak ingin mencoba menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri, namun pada masa ini seringkali anak-anak masih belum bisa berdamai dengan diri sendiri (Saputro, 2018). Pada masa peralihan ini anak-anak masih saja menciptakan kesalahan yang mengakibatkan timbulnya rasa khawatir dari orang tua serta lingkungan yang ada disekitarnya (Sumara, D; Humaedi, S; Santoso, 2017).

Ciri remaja menurut (Samantha & Almalik, 2019) Ciri perkembangan psikologis remaja adalah adanya emosi yang meledak-ledak, Sulit dikendalikan, cepat depresi (sedih, Putus asa) dan kemudian melawan dan memberontak. Emosi Tidak terkendali ini disebabkan oleh konflik peran yang senang dialami remaja. Oleh karena itu, perkembangan psikologis ini ditekankan pada keadaan emosi remaja.

Beberapa ciri perubahan yang dialami remaja juga diantaranya adalah:

1. Mudah terlibat dalam kesalahpahaman dengan orang tua.
2. Mudah meniru hal-hal yang ada di sekitarnya, seperti gaya berpakaian, berbicara, maupun tingkah laku.
3. Mulai mengalami perubahan fisik atau masa pubertas.
4. Mudah tertekan dalam menghadapi permasalahan yang mereka timbulkan sendiri.
5. Memiliki tingkat emosi yang masih labil (Asuh *et al.*, 2022).

Bunuh diri pada remaja saat ini menjadi permasalahan serius yang mengancam generasi muda di Nusa Tenggara Timur (NTT). NTT dikenal sebagai salah satu provinsi dengan angka kasus

kesehatan mental tertinggi, terutama di wilayah pedalaman yang memiliki keterbatasan akses layanan psikologis. Data lapangan dan laporan aktivis sosial menyebutkan adanya peningkatan kasus remaja yang mengalami depresi berat, putus sekolah, hingga memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Banyak dari mereka mengalami tekanan hidup akibat kemiskinan, keterbatasan pendidikan, serta minimnya perhatian dari orang tua atau guru. Ada banyak faktor yang memicu tingginya angka remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan tindakan bunuh diri di pedalaman NTT. Salah satu faktor utama adalah minimnya akses informasi dan edukasi mengenai kesehatan jiwa bagi anak dan remaja. Padahal, pencegahan bunuh diri harus dimulai sejak dini, bahkan sejak anak menginjak masa pubertas. Keterbatasan ekonomi keluarga juga membuat remaja sulit mendapatkan layanan psikologis atau konseling. Di sisi lain, kurangnya tenaga ahli kesehatan jiwa dan jauhnya fasilitas layanan kesehatan mental memperparah kondisi.

Tak hanya itu, minimnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan stigma negatif terhadap remaja yang mengalami gangguan jiwa membuat mereka enggan untuk terbuka. Remaja di pedalaman NTT pun kerap merasa kesepian dan tidak memiliki tempat aman untuk bercerita. Sanitasi sosial yang rendah, seperti lingkungan penuh konflik, bullying, dan tekanan hidup, semakin menekan kondisi psikologis mereka. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berujung pada keputusan untuk mengakhiri hidup. Melihat tingginya kasus bunuh diri di kalangan remaja, khususnya di NTT, sudah saatnya kita peduli terhadap masa depan generasi muda. Mari ikut berkontribusi untuk mencegah kasus bunuh diri pada remaja dengan memperluas akses edukasi dan layanan kesehatan mental di wilayah pedalaman Indonesia.

METODE

metode sosialisasi dan pelatihan serta pendampingan secara terstruktur dan terjadwal kegiatan sosialisasi pelatihan serta pendampingan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pencegahan bunuh diri pada remaja. Penerapan Sosialisasi ini dilakukan dengan memaparkan materi mengenai faktor penyebab bunuh diri, langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan dan bagaimana membangun strategi generasi z yang tangguh. Materi disajikan dalam bentuk powerpoint, pemateri menyampaikan materi Masyarakat di SMA 1 Nagawutung. Selain itu juga pada proses interaktif dilakukan proses diskusi antara pemateri dan siswa/siswi agar materi dapat tersampaikan dengan baik dan terstruktur. Setelah proses diskusi juga dilakukan proses tanya jawab mengenai permasalahan yang dihadapi siswa di SMA 1 Nagawutung, mulai permasalahan Beberapa faktor utama meliputi depresi, gangguan kecemasan, rasa kesepian, dan perasaan tidak berharga yang berkepanjangan. Selain itu, konflik dalam keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, perundungan (bullying) di sekolah maupun media sosial, tekanan akademik, serta kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat juga turut memperparah kondisi mental remaja.

a. Persiapan

Dalam melakukan proses sosialisasi bunuh diri pada remaja ini, mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira melakukan beberapa persiapan diantaranya yaitu: Kegiatan sosialisasi pencegahan bunuh diri di Lewoleba dilakukan bersama salah satu aparat desa dan guru-guru sebagai bentuk kolaborasi lintas sektor. Langkah awal yang dilakukan adalah menentukan tempat pelaksanaan sosialisasi, yaitu di SMA 1 Nagawutung, dengan bekerja sama langsung bersama pihak sekolah. Persiapan dilakukan dengan menyusun materi dalam bentuk presentasi PowerPoint yang relevan, serta melibatkan guru dan siswa dalam pelaksanaannya agar pesan yang disampaikan lebih efektif. Selain itu, tim juga menyiapkan berbagai kebutuhan teknis seperti proyektor, kursi, serta perlengkapan lainnya yang diperlukan, termasuk snack dan air mineral untuk para siswa guna menunjang kenyamanan selama kegiatan berlangsung.

b. Pelaksanaan

Dalam proses pelaksanaan sosialisasi stunting ini dilakukan beberapa langkah atau step by step, diantaranya yaitu;

Pada pelaksanaan sosialisasi pencegahan bunuh diri di SMA 1 Nagawutung, acara dibuka oleh moderator yang merupakan mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh salah satu guru yang menjelaskan secara rinci tentang pengertian bunuh diri, faktor-faktor penyebabnya, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tindakan tersebut. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan para siswa guna memastikan bahwa materi yang disampaikan benar-benar dipahami. Sebagai penutup, dilakukan sesi foto bersama dengan seluruh siswa sebagai bentuk dokumentasi dan kenangan dari kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bunuh diri pada remaja adalah tindakan mengakhiri hidup sendiri yang biasanya terjadi akibat tekanan psikologis yang berat, depresi, atau gangguan mental lainnya, dan menjadi masalah kesehatan jiwa serius di kalangan usia muda (Yadika et al., 2019). Persoalan bunuh diri pada remaja adalah isu yang sangat mendesak untuk segera ditangani secara serius karena menyangkut masa depan generasi penerus dan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Di level kebijakan, pemerintah telah mengeluarkan berbagai program dan strategi penanganan kesehatan mental remaja, termasuk penyediaan layanan konseling dan edukasi di sekolah-sekolah. Namun di tingkat masyarakat, manfaat dari program tersebut belum sepenuhnya dirasakan, terbukti dari masih banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi di berbagai daerah.

Melihat keadaan dan data yang menunjukkan bahwa angka bunuh diri pada remaja masih tinggi di Indonesia, Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang melakukan kegiatan pengabdian di Desa duawutun pada tahun 2024 berupaya membantu menanggulangi persoalan ini dengan mengadakan program kerja bertajuk "Sosialisasi Sebagai Usaha Pencegahan Bunuh Diri pada Remaja di Desa Duawutun ". Sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 24 mei 2025, bertempat di SMA 1 Nagawutung Desa Duawutun. Sasaran umum dalam kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat, dengan fokus utama pada remaja dan guru, yang memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan pentingnya pemahaman tentang faktor-faktor risiko bunuh diri serta pentingnya deteksi dini dan dukungan sosial terhadap remaja yang mengalami tekanan mental.

Dalam suatu masyarakat, berbagai faktor sosial turut berperan dalam memicu kasus bunuh diri pada remaja. Faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan sosial, pendidikan, kemiskinan, relasi keluarga yang buruk, minimnya layanan kesehatan mental, serta dampak dari media sosial dan budaya. Sementara itu, faktor internal bisa berasal dari trauma masa kecil, depresi, kurangnya penerimaan diri, dan lemahnya keterampilan mengelola emosi. Banyak remaja tidak memiliki akses terhadap bantuan psikologis yang memadai atau merasa takut untuk terbuka. Oleh karena itu, pemahaman masyarakat, khususnya orang tua dan guru, tentang pentingnya komunikasi terbuka dan perhatian terhadap kesehatan mental remaja sangat penting. Respons masyarakat yang antusias selama kegiatan sosialisasi ini, terlihat dari kehadiran dan keterlibatan aktif peserta, menjadi indikasi bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya. Selain sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini juga melatih mahasiswa untuk berperan aktif dalam membantu mengatasi persoalan bunuh diri remaja di NTT, khususnya di Desa duawutun, melalui pendekatan edukatif dan dukungan komunitas yang berkelanjutan.



Gambar 1. moderator oleh mahasiswa Universitas Khatolik Widya Mandira Kupang



Gambar 2. Penyampaian materi oleh guru SMA 1 Nagawutung sebagai pemateri

Gambar diatas merupakan dilaksanakanya kegiatan pencegahan bunuh diri pada remaja SMA 1 Nagawutung di desa duawutun, kecamatan nagawutung di aula SMA 1 Nagawutung. Tahapan kegiatan sosialisasi dimulai pukul 11.00 dan berlangsung hingga pukul 12.30 WITA. Kegiatan ini diawali dengan sambutan oleh Maria Anastasia Ernesta Sara salah seorang Mahasiswa MBKM selaku moderator yang akan mengarahkan berjalannya kegiatan sosialisasi. Dalam sambutannya ia berharap dengan adanya sosialisasi ini dapat mengurangi angka bunuh diri remaja. Salah seorang mahasiswa, Maria Anastasia Ernesta Sara mengatakan bahwa pencegahan Pencegahan bunuh diri pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

"Peran keluarga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang hangat, terbuka, dan suportif agar remaja merasa didengar dan dihargai. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu remaja mengungkapkan perasaan mereka dan mengurangi tekanan emosional yang dirasakan, Selain itu, sekolah juga berperan besar dengan menyediakan layanan

konseling, pelatihan keterampilan hidup (life skills), serta edukasi tentang kesehatan mental agar siswa mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik.” paparnya

KESIMPULAN

Program sosialisasi pencegahan bunuh diri pada remaja yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Khatolik Widya Mandira Kupang Desa duawutun pada SMA 1 Nagawutung merupakan usaha preventif untuk mengurangi angka bunuh diri di Indonesia dan khususnya di Desa duawutun. Dengan adanya sosialisasi terkait pencegahan bunuh diri pada remaja diharapkan arapannya, dengan adanya kesadaran kolektif dan keterlibatan semua pihak—baik keluarga, sekolah, tokoh agama, maupun pemerintah desa—dapat tercipta lingkungan yang lebih aman dan suportif bagi individu yang sedang mengalami tekanan psikologis. Upaya pencegahan yang dimulai dari pendidikan tentang kesehatan mental dan peningkatan empati di masyarakat diharapkan mampu menurunkan angka kejadian bunuh diri secara signifikan. Selain itu, harapan lainnya adalah terbentuknya sistem dukungan yang lebih kuat dan mudah diakses, seperti layanan konseling gratis, pelatihan kader kesehatan mental, serta kegiatan positif yang melibatkan pemuda desa. Peningkatan akses terhadap informasi dan ruang berbagi yang sehat akan membantu individu merasa didengar dan tidak sendirian. Keterlibatan sekolah dan lembaga pendidikan juga menjadi kunci penting dalam menciptakan kesadaran sejak dini tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Ke depan, diharapkan Desa Duawutun bisa menjadi contoh desa yang tanggap terhadap isu bunuh diri dan kesehatan mental. Dengan semangat gotong royong dan kepedulian sosial yang tinggi, masyarakat dapat membangun budaya saling menjaga dan peduli terhadap sesama. Penurunan kasus bunuh diri bukan hanya menjadi angka statistik semata, tetapi cerminan bahwa setiap warga merasa memiliki harapan, nilai, dan dukungan yang cukup untuk menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Asuh, P., Orang, D., Terhadap, T., Remaja, A., Penggunaan, D., Desa, D., & Kabupaten, P. (2022). JPDK: Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Pola Asuh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo, 4, 368–375.
- Rahmawati, D. A. V. G. (2024). Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya. *Jurnal Dunia Pendidikan, Volume 4 Nomor 3*(E-ISSN: 2746-8674), 1520–1538.
- Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). Bunuh Diri pada Anak dan Remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>