

Sinergi Cegah Bunuh Diri

PEMBERITAAN mengenai bunuh diri yang dilakukan kalangan pelajar dan mahasiswa di Yogyakarta, muncul kembali. Pertengahan September, seorang mahasiswa bunuh diri di kosnya. Awal Oktober ini, seorang mahasiswi diduga kuat mengakhiri hidupnya sendiri dengan melompat dari ketinggian.

Data Polda DIY Januari hingga Juni 2023 merekam terjadinya 30 kasus bunuh diri di DIY. Dari pembicaraan penulis dengan seorang mitra kepolisian, angka percobaan bunuh diri di provinsi ini cukup tinggi. Narasumber yang tidak mau disebut namanya ini mengungkapkan, dari sepuluh kasus percobaan bunuh diri, hanya dua yang terekspos media massa dan media sosial. Artinya, jauh lebih banyak kasus (percobaan) bunuh diri yang tidak sempat kita ketahui.

Gejala Mencemaskan

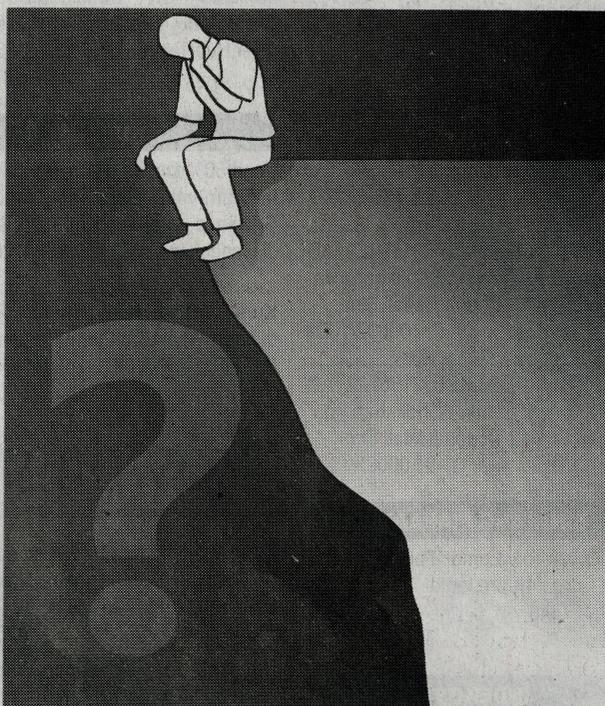
Di tingkat global, bunuh diri adalah penyebab kematian nomor dua di kalangan remaja berusia antara 10 dan 24 tahun secara global (Curtin dkk., 2016). Dan penelitian mengenai angka bunuh diri di kalangan remaja Indonesia menunjukkan gejala mencemaskan. Dari 8.643 responden berusia 13-18 tahun, sebanyak 4,75% pernah memikirkan bunuh diri dan 2,46% pernah mencoba bunuh diri dalam kurun waktu setahun terakhir (I Gusti Ngurah Edi Putra, dkk, 2019).

Studi lain pada 2022 menunjukkan bahwa tingkat keseluruhan perilaku bunuh diri (gagasan bunuh diri dan upaya bunuh diri) remaja di Indonesia mencapai 8,7% dari responden. Faktor-faktor yang secara independen meningkatkan kemungkinan perilaku bunuh diri antara lain ialah bahwa pelaku mengalami perundungan, kecemasan, kesepian, adiksi alkohol, dan perilaku malas gerak (Marthoenis, dkk., 2022).

Saat ini faktor pemicu perilaku bunuh diri di kalangan pelajar dan mahasiswa semakin beragam dan intensif. Selain

Bobby Steven

faktor-faktor eklusik seperti kesepian dan adiksi narkoba, muncul pula faktor-faktor baru yang terkait dengan ekesepian digital. Hanya karena medsosnya minim *like* dan tidak viral, remaja bisa depresi berat. Tambah lagi, kaum muda yang terlena dengan gaya hidup mewah



KR-JOKO SANTOSO

serba instan lantas terjerat hutang pinjaman online (pinjol).

Sebuah penelitian menunjukkan keterkaitan antara perilaku bunuh diri dengan paparan konten terkait bunuh diri di media sosial. Sebanyak 25% anak muda terpapar cerita bunuh diri melalui media sosial (Dunlop dkk., 2011). Kaum muda yang depresi dengan mudah mendapatkan asupan pendorong bunuh diri lewat medsos. Sering terjadi, artis mancanegara idola mereka juga bunuh diri.

Betapa beratnya beban psikologis kaum muda dan pelajar Indonesia zaman kiwari ini. Banyak kalangan menyebutkan, krisis bunuh diri terkait erat pula dengan krisis keluarga. Semakin banyak anak (muda) terpaksa menyak-

sikan perpisahan orang tua. Bukan hanya tanpa cinta nyata ibu, anak muda kita juga sering tanpa kasih nyata ayah. Hadirnya media sosial kerap justru menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh.

Dukungan Sosial

Lantas, bagaimana langkah kita mencegah perilaku bunuh diri di kalangan kaum muda? Sinergi menjadi kunci.

Faktor pemicu perilaku bunuh diri sangat beragam dan memerlukan perhatian lintassektoral: keluarga, pendidik, rekan sebaya, agamawan, psikolog, dan lembaga negara.

Langkah utama untuk mencegah perilaku bunuh diri di lingkungan kita adalah menjadi insan yang peka pada sesama. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mencegah bunuh diri. Kita harus lebih suportif dan tidak menghakimi mereka yang mengalami depresi dan berperilaku bunuh diri.

Sekolah, asrama, dan komunitas keagamaan dan masyarakat perlu mempermudah akses mendapatkan pendampingan psikologi dan rohani guna mencegah bunuh diri. Kontrol media sosial perlu ditegakkan. Anggaran perlu dialokasikan untuk mencegah bunuh diri dengan edukasi dan kampanye medsos.

**)Dr Bobby Steven MSF, Biarawan dan Dosen Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma*

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas. Terimakasih.