


Psychoeducation: Utilizing psychological first aid to prevent adolescent suicide

Annas Fitria Saadah, Ainurizan Ridho Rahmatulloh , Nanda Yunika Wulandari
Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

 ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.10345>

Abstract

The incidence of suicide cases among teenagers is on the rise in Indonesia. The purpose of this community service is to offer psychoeducation as a form of psychological first aid to prevent suicide cases among adolescents. The partners for this initiative are students from SMAN 1 Pengasih. Community service activities involve providing psychoeducation and training to prepare them as peer counselors. Initial assessments revealed that participants had an interest in suicide cases but lacked the initial knowledge and skills required to address suicide-related issues. The outcome of this activity is that participants have gained knowledge about recognizing signs of suicidal tendencies, an understanding of what can and cannot be done in cases of suicide, and have acquired first-aid skills to support peers with suicidal tendencies. The knowledge and skills acquired by the students in dealing with the issue of suicide can prove invaluable in preventing suicide cases among adolescents.

Keywords: *Psychoeducation; Prevention; Suicide; Teenagers*

Psikoedukasi: Pertolongan pertama psikologis sebagai upaya pencegahan bunuh diri pada remaja

Abstrak

Tren kasus bunuh diri pada kalangan remaja semakin meningkat di Indonesia. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan psikoedukasi sebagai pertolongan pertama psikologis untuk mencegah kasus bunuh diri pada remaja. Mitra kegiatan ini adalah siswa SMAN 1 Pengasih. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan psikoedukasi dan latihan menjadi konselor pendamping sebaya. Asesmen awal menunjukkan peserta memiliki ketertarikan terhadap kasus bunuh diri, namun kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan awal terkait permasalahan bunuh diri. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta memiliki pengetahuan tentang tanda-tanda kecenderungan perilaku bunuh diri, pengetahuan tentang hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada kasus bunuh diri serta menguasai kemampuan pertolongan pertama untuk mendampingi teman sebaya yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri. Pengetahuan dan *skills* yang didapatkan siswa dalam menghadapi fenomena bunuh diri dapat berguna untuk mencegah terjadinya kasus bunuh diri pada remaja.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Upaya pencegahan; Bunuh diri; Remaja

1. Pendahuluan

Salah satu fenomena maraknya bunuh diri yang dilakukan oleh remaja dapat ditemukan di Kabupaten Kulon Progo. Jumlah kasus bunuh diri ini mengalami peningkatan dari

tahun ke tahun. Sebagian besar modusnya dilakukan dengan cara gantung diri, menabrakkan diri ke kereta api dan meminum racun (Kuntadi, 2018). Kondisi yang mengkhawatirkan tersebut perlu ditangani secara serius, termasuk lembaga pendidikan tempat remaja banyak menghabiskan waktunya. Salah satu lembaga pendidikan yang menaruh perhatian khusus pada fenomena ini adalah SMA N 1 Pengasih yang merupakan sekolah favorit yang berlokasi di Kulon Progo. SMA N 1 Pengasih memiliki visi mewujudkan insan yang bertakwa, terpelajar, sehat, berprestasi, berbudaya dan berwawasan lingkungan. Adapun salah satu misi sekolah adalah menjalin kerja sama dengan berbagai pihak. Melalui adanya kerja sama mitra dengan pengabdian ini menunjukkan keselarasan untuk mencapai visi sekolah yakni mewujudkan insan yang sehat khususnya kesehatan mental, serta misi sekolah yaitu memperluas kerja sama.

Adapun jumlah siswanya terdiri atas 247 siswa laki-laki dan 397 siswa perempuan dan terdapat 18 rombongan belajar. Jumlah guru di SMA N 1 Pengasih sebanyak 44 guru, 2 di antaranya adalah guru BK yang mendampingi 18 kelas terkait dengan layanan kesehatan mental di sekolah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan guru BK (Bimbingan dan Konseling) di SMA N 1 Pengasih, ditemukan permasalahan yaitu rasio guru bimbingan dan konseling dengan siswa yang tidak ideal, sebab 2 guru BK harus mengampu 18 kelas atau kurang lebih sebanyak 644 siswa, sehingga tidak terjangkaunya layanan bimbingan dan konseling secara personal dan pendampingan bagi siswa bermasalah yang membutuhkan.

Siswa yang sedang mempunyai masalah tidak memiliki ruang cerita untuk bisa menyampaikan masalahnya secara personal di sekolah dan tidak adanya pendampingan khusus yang dilakukan oleh sekolah. Selain itu, maraknya fenomena bunuh diri di kalangan remaja di Kabupaten Kulon Progo, juga menjadi sorotan tertentu bagi sekolah. SMA N 1 Pengasih sendiri belum pernah menyelenggarakan kegiatan untuk menghadapi fenomena bunuh diri remaja yang semakin marak.

Fenomena bunuh diri menurut teori *Interpersonal-Psychological Model* (Joiner, 2005) terjadi karena interaksi pikiran mengenai beban hidup (*burdensomeness*) dengan tidak adanya koneksi dengan orang lain (*belongingness*) yang terfasilitasi oleh kapabilitas untuk bunuh diri. Klonsky & May (2015) menjelaskan keterhubungan juga mempengaruhi individu untuk melakukan bunuh diri. Keterhubungan tersebut merujuk perasaan terhubung dengan sesuatu seperti orang lain, pekerjaan, peran atau sesuatu makna yang membuat individu ingin terus hidup. Hal tersebut dapat menjelaskan ketika seseorang yang mungkin mengalami tekanan dan rasa sakit setiap hari, namun ia memilih untuk hidup karena memiliki keterhubungan dengan orang yang ia cintai. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan keterhubungan dengan orang lain dengan memperkuat hubungan interpersonal dengan orang lain seperti pertemanan sebaya.

Penanganan yang sudah banyak dilakukan pada kasus bunuh diri kebanyakan masih berfokus pada pendekatan kurasi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Alavi et al., 2012) dan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) (Mehlum et al., 2014). Pada kasus bunuh diri pendekatan preventif lebih penting dilakukan untuk mencegah permasalahan bunuh diri muncul dan dapat mencakup individu yang lebih luas. Strategi preventif yang dapat dilakukan adalah dengan membekali individu kemampuan memahami fenomena bunuh diri dan kemampuan untuk mendengarkan permasalahan orang lain sebagai upaya menjadi penolong bagi sesama.

Berdasarkan penjelasan teoretis tentang keunggulan pendekatan preventif dalam menangani maraknya fenomena bunuh diri, maka diperlukan adanya psikoedukasi pertolongan pertama psikologis sebagai upaya pencegahan terjadinya bunuh diri khususnya pada remaja di SMA N 1 Pengasih. Melalui psikoedukasi terkait pertolongan pertama psikologis, diharapkan para remaja mampu memiliki pengetahuan tentang fenomena bunuh diri, mampu mengelola masalah yang sedang dihadapi dan memiliki kemampuan menolong siswa lain yang memiliki pemikiran bunuh diri. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan psikoedukasi pertolongan pertama psikologis untuk mencegah kasus bunuh diri pada remaja.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahap awal melakukan observasi dan wawancara kemudian menganalisis dan memetakan permasalahan. Tahap berikutnya adalah mengadakan psikoedukasi berbentuk *workshop* yang mengajarkan *psychological first aid* pada siswa untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam tindakan preventif terkait dengan perilaku bunuh diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua hari yakni pada tanggal 4 Oktober 2023 dan 6 Oktober 2023 yang berlokasi di SMA N 1 Pengasih. Durasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 4 jam setiap harinya secara tatap muka yang diikuti oleh 30 peserta dari siswa/siswi SMA N 1 Pengasih.

Materi psikoedukasi yang disampaikan mengenai : 1) adanya kasus bunuh diri yang terjadi di Kabupaten Kulon Progo yang dilakukan oleh remaja sehingga penting diberikan psikoedukasi untuk menguasai kemampuan pendampingan sebaya, 2) materi pertolongan pertama psikologis sebagai upaya pencegahan bunuh diri, 3) *basic skill* pendampingan sebaya untuk pencegahan bunuh diri, 4) praktik pendamping sebaya untuk pencegahan bunuh diri. Tim pengabdian juga melakukan *pre-test* dan *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum pelatihan dengan sesudah pelatihan. Adapun kedua tes ini dilakukan dengan mengisi angket yang tim sebar kepada para peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada hari pertama dilakukan psikoedukasi tentang fenomena bunuh diri, tanda kecenderungan bunuh diri, fakta mitos seputar bunuh diri, hal yang boleh dan tidak boleh ditanyakan pada orang dengan kecenderungan bunuh diri, dan lain-lain. Metode yang digunakan oleh fasilitator dalam psikoedukasi ini adalah dengan ceramah, tanya jawab, curah gagasan dengan diskusi dan presentasi kelompok. Kemudian kegiatan hari kedua adalah berupa psikoedukasi tentang *basic skills* konseling yaitu: empati, mendengarkan aktif, membuat pertanyaan terbuka atau tertutup, dan refleksi perasaan. Setelah diberikan teori peserta diminta untuk praktik langsung secara berkelompok untuk bermain peran menjadi konselor, klien dan observer.

3.1. Psikoedukasi mengenai fenomena bunuh diri

Kegiatan Psikoedukasi mengenai fenomena bunuh diri memberikan informasi kepada siswa mengenai tanda-tanda kecenderungan orang melakukan bunuh diri seperti menarik diri dari lingkungan, melukai diri sendiri, menyalahkan diri sendiri dan

berpamitan dengan orang terdekat. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada [Gambar 1](#). Pada saat psikoedukasi terdapat siswa yang menceritakan pengalamannya memiliki saudara yang melakukan bunuh diri. Siswa tersebut menceritakan tanda-tanda yang ia temui sama seperti yang disampaikan oleh fasilitator. Kegiatan psikoedukasi mengenai fakta dan mitos bunuh diri dilakukan dengan model kuis. Fasilitator memberikan pertanyaan lalu siswa diminta menjawab dengan memilih apakah pernyataan yang diberikan merupakan fakta atau mitos. Siswa yang mampu menjawab dengan benar mendapatkan *reward* berupa coklat. Hal itu membuat siswa semakin terdorong untuk berpartisipasi dalam kuis. Setelah siswa menjawab, fasilitator kemudian menjelaskan mengenai fakta atau mitos bunuh diri tersebut.



Gambar 1. Psikoedukasi fenomena bunuh diri

Kegiatan ini membuat siswa memiliki informasi bagaimana mengenali individu yang memiliki kecenderungan pemikiran bunuh diri. Hal tersebut diharapkan dapat membuat para siswa mampu menolong temannya yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri. Informasi yang didapatkan tentang fakta atau mitos dapat membantu mengurangi stigma mengenai individu yang memiliki pemikiran untuk bunuh diri, sehingga mereka diharapkan dapat terbuka untuk bercerita dan mencari pertolongan pada orang lain.

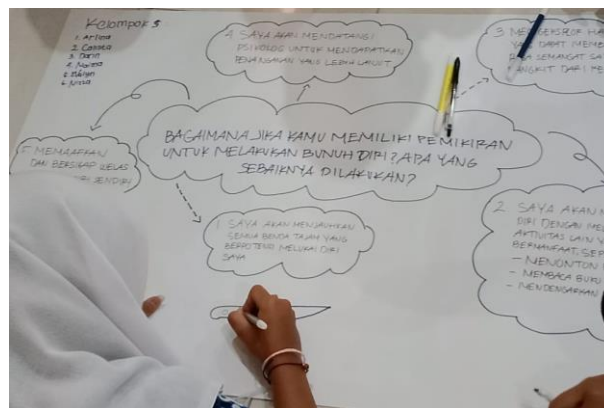
3.2. Diskusi kelompok dan presentasi mengenai kasus bunuh diri

Kegiatan pada sesi ini dilakukan dengan membagi siswa ke dalam 5 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang. Tiap kelompok diberikan satu pertanyaan pemantik untuk didiskusikan bersama. Topik tersebut antara lain adalah (1) Apa itu bunuh diri?, (2) Menurutmu orang yang memiliki pemikiran bunuh diri adalah orang yang seperti apa?, (3) Apa yang menyebabkan seseorang memiliki pemikiran bunuh diri?, (4) Bagaimana jika ada orang terdekatmu bercerita terkait keinginannya untuk bunuh diri? Apa yang kamu lakukan?, dan (5) Bagaimana jika kamu memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri? Apa yang sebaiknya dilakukan?. Hasil diskusi dari tiap kelompok dapat dilihat pada [Tabel 1](#).

Proses siswa berdiskusi dituangkan dalam bentuk *mindmap* yang dapat dilihat pada [Gambar 2](#). Setelah siswa berdiskusi, dilanjutkan dengan tiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Fasilitator kemudian memberikan *feedback* dan menjelaskan lebih lanjut mengenai fenomena perilaku bunuh diri dengan dikaitkan dari hasil diskusi kelompok. Melalui kegiatan tersebut siswa memiliki pemahaman terkait fenomena bunuh diri dan tata cara bagaimana mendampingi teman sebaya yang memiliki pemikiran untuk bunuh diri.

Tabel 1. Hasil diskusi kelompok

Kelompok	Pertanyaan Pemantik	Hasil Diskusi Kelompok
1	Apa itu bunuh diri?	Tindakan sengaja yang menyebabkan kematian pada diri sendiri. Bunuh diri sering kali dilakukan akibat putus asa dan gangguan psikologis.
2	Menurutmu orang yang memiliki pemikiran bunuh diri adalah orang yang seperti apa?	Mengalami gangguan mental, mengalami situasi rumit, mengalami pengalaman buruk dan mengalami kekerasan psikologis.
3	Apa yang menyebabkan seseorang memiliki pemikiran bunuh diri?	Membenci diri sendiri, masalah keluarga, depresi yang tidak tertangani dan pengalaman traumatis.
4	Bagaimana jika ada orang terdekatmu bercerita terkait keinginannya untuk bunuh diri? Apa yang kamu lakukan	Menanyakan langsung tentang pemikiran bunuh diri tersebut, menunjukkan bahwa kita peduli, memvalidasi perasaannya dan menemani mencari bantuan profesional.
5	Bagaimana jika kamu memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri? Apa yang sebaiknya dilakukan?	Saya akan datang untuk mencari bantuan psikolog, menjauhkan benda-benda yang dapat membahayakan diri, bersikap welas asih kepada diri sendiri dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang menyenangkan.



Gambar 2. Hasil diskusi dituangkan dalam mindmap

3.3. Bermain peran sebagai konselor pendamping sebaya

Psikoedukasi mengenai *basic skills* dalam pendampingan teman sebaya dilakukan dalam ranah teori dan praktik. Setelah siswa mendapatkan pengetahuan mengenai *basic skills* dalam pendampingan sebaya, siswa diminta melakukan praktik bermain peran dengan disupervisi oleh fasilitator (Gambar 3). Fasilitator memberikan masukan dan komentar kepada siswa yang mencoba melakukan pendampingan sebaya. Melalui praktik permainan peran sebagai fasilitator, siswa memiliki kemampuan yang terasah dalam menunjukkan empati, memberikan pertanyaan terbuka untuk mendorong bercerita, dan mendengarkan aktif. Berdasarkan hasil observasi siswa cukup mampu menjadi pendamping temannya yang memiliki permasalahan psikologis. Dukungan dari teman sebaya tersebut dapat menjadi langkah preventif dalam mencegah perilaku bunuh diri. Siswa di usia remaja tersebut lebih mudah terbuka dengan teman sebaya daripada dengan orang tua atau guru.



Gambar 3. Praktik *basic skills* pendampingan teman sebaya

3.4. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan *pre-post test* yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi. Instrumen yang digunakan adalah tes prestasi yang berisi pertanyaan tentang materi psikoedukasi dan survei menggunakan pertanyaan terbuka tentang pemahaman terkait mengenali dan mendampingi seseorang yang memiliki pemikiran bunuh diri. Berdasarkan pengukuran *pre-test* sebelum dilakukan psikoedukasi didapatkan nilai *mean* sebesar 4,46 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 1,27. Setelah dilakukan *post-test* di akhir kegiatan didapatkan *mean* sebesar 5,65 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,88. Terdapat perbedaan nilai *mean* sebesar 1,19 dan pada *mean rank* mengalami kenaikan dari 5,0 menjadi 12,67. Berdasarkan uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,00. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Maka dapat diartikan ada perbedaan hasil belajar yang signifikan. Kegiatan pengabdian melalui psikoedukasi berhasil meningkatkan pengetahuan terkait perilaku bunuh diri.

Evaluasi tambahan dengan survei pertanyaan terbuka menunjukkan siswa memiliki tambahan pemahaman dari semula pengetahuan umum yang abstrak menjadi pemahaman konkret dan detail. Peningkatan pemahaman tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan pengetahuan sebelum dengan sesudah psikoedukasi

Aspek	Sebelum Psikoedukasi	Setelah Psikoedukasi
Tanda-tanda seseorang memiliki pemikiran bunuh diri.	Pengetahuan siswa masih terbatas hanya mengetahui tanda umum yang tidak akurat dan tidak spesifik.	Pengetahuan siswa bertambah, mampu menyebutkan tanda-tanda kecenderungan bunuh diri secara spesifik dan khusus.
Strategi mendampingi seseorang yang memiliki pemikiran bunuh diri	Menggunakan strategi yang masih normatif, masih cenderung memberikan <i>judgment</i> , menasihati dengan menyalahkan, dan memberikan saran untuk pelarian ke hal lain.	Memahami strategi pendampingan melalui <i>basic skills</i> konseling dan mendengarkan cerita orang lain dengan empati.
Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada seseorang yang memiliki pemikiran bunuh diri.	Memiliki pengetahuan yang minim, mendiamkan agar tidak terlibat dan membiarkan untuk sendirian.	Pengetahuan bertambah untuk tidak menghakimi, tidak boleh menyalahkan, tidak boleh menjauhi dan tidak memberi saran yang memojokkan.

4. Kesimpulan

Melalui kegiatan psikoedukasi pertolongan pertama psikologis sebagai upaya pencegahan bunuh diri pada remaja di SMA N 1 Pengasih, mampu memberikan tambahan pengetahuan kepada siswa tentang fenomena bunuh diri. Bertambahnya pengetahuan tentang fenomena bunuh diri dapat membuat siswa terhindar dari mitos dan stigma yang dapat menghambat individu dengan pemikiran bunuh diri mencari pertolongan. *Basic skills* konseling yang sudah dimiliki para siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk membantu mendampingi siswa lain yang memiliki pemikiran bunuh diri. Upaya preventif yang sudah dilakukan tersebut perlu dijaga dengan pelatihan berkelanjutan untuk memperkuat dukungan sosial yang ada di lingkungan sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kemdikbudristek atas dana hibah pengabdian sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan, Terima kasih kepada siswa dan guru-guru SMA N 1 Pengasih yang memberikan fasilitas untuk melaksanakan pengabdian dan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta selaku asisten pada kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Alavi, A. S., Sharifi, B., Ghanizadeh, A., & Dehbozorgi, G. (2012). Cognitive-behavioral therapy in decreasing suicidal ideation and hopelessness in depressed adolescents with previous suicidal attempt. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 60(5), S172-S173. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2012.04.266>
- Joiner. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Klonsky, & May. (2015). The three-step theory (3ST): A New theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114-129.
- Kuntadi. (2018, Juli 10). *Kasus Bunuh Diri di Kulonprogo Meningkat, Gantung Diri Paling Banyak*. iNews Yogya.
- Mehlum, Tormoen, Ramberg, Haga, & Diep. (2014). Dialectical behavior therapy for adolescents with repeated suicidal and self-harming behavior: A Randomized trial. *Journal of the American of child & adolescent psychiatry*, 53(10).



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
