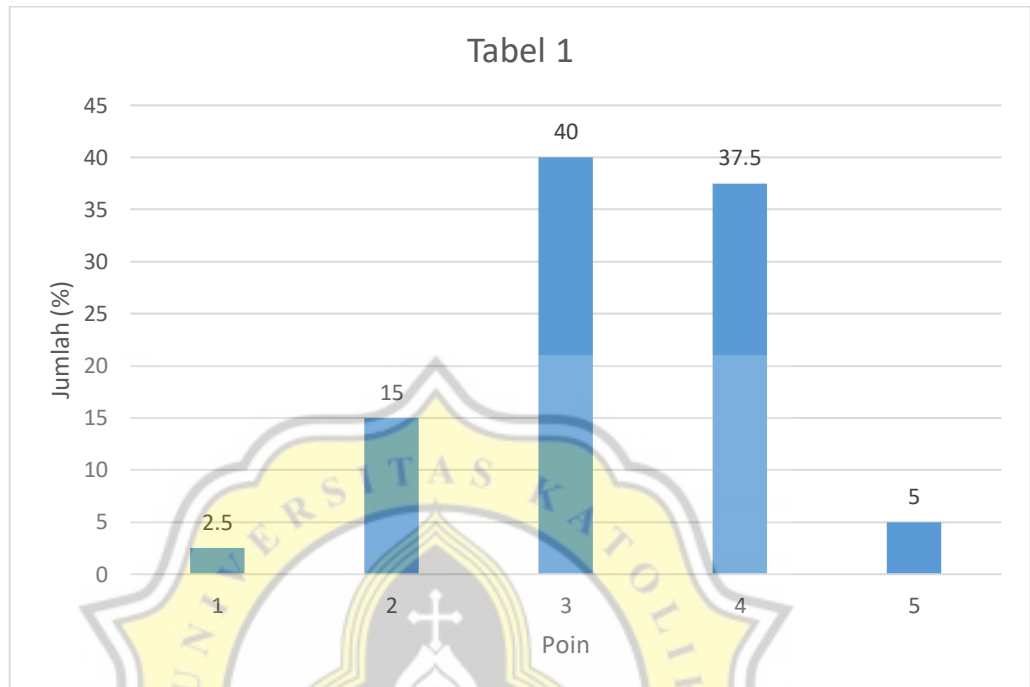
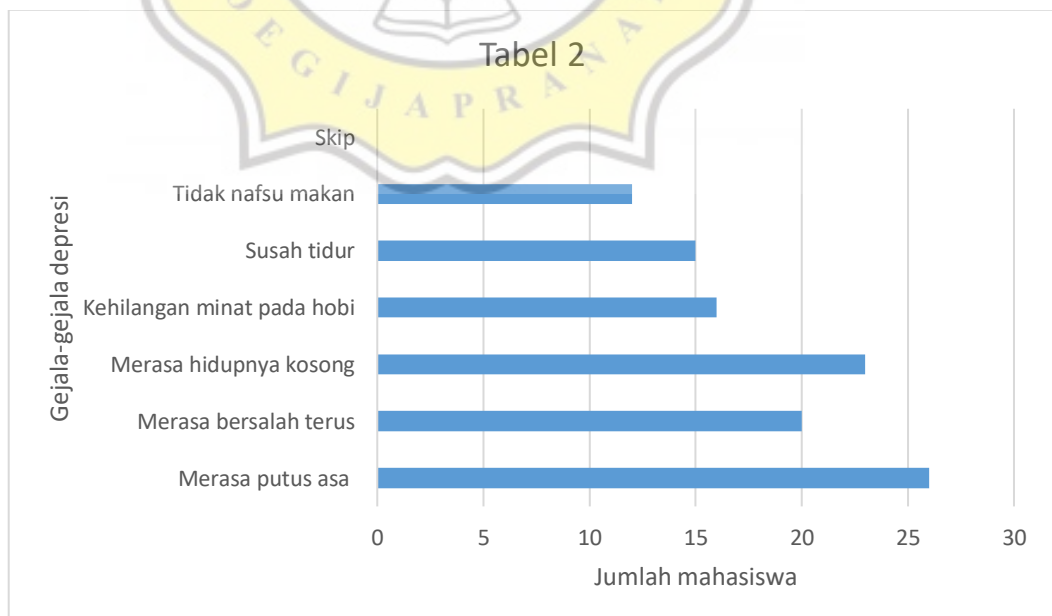


LAMPIRAN

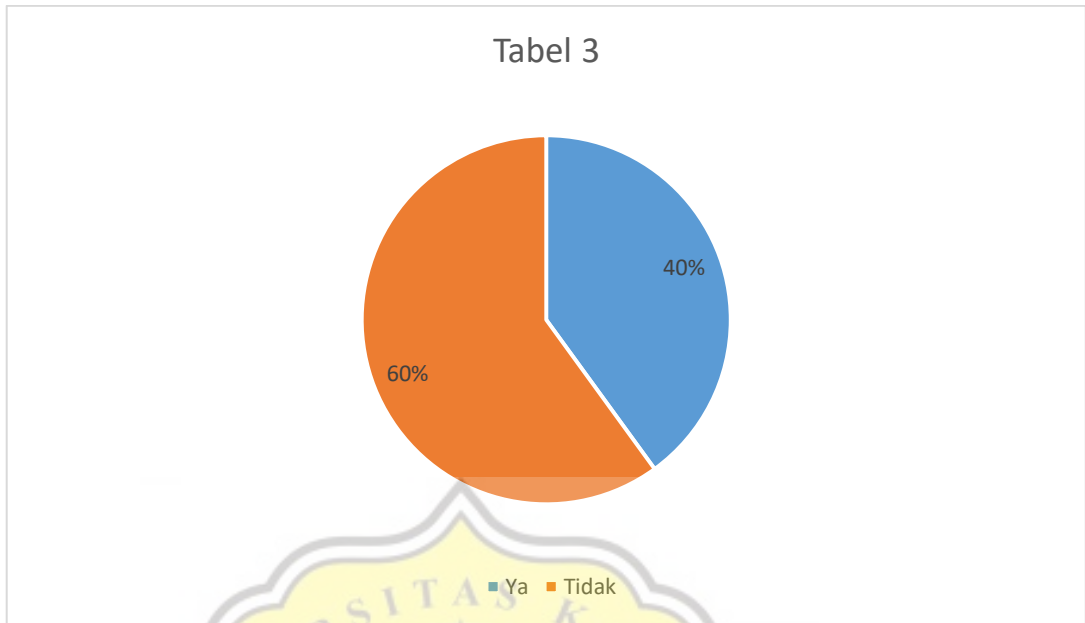
Data Kuisisioner dan Wawancara



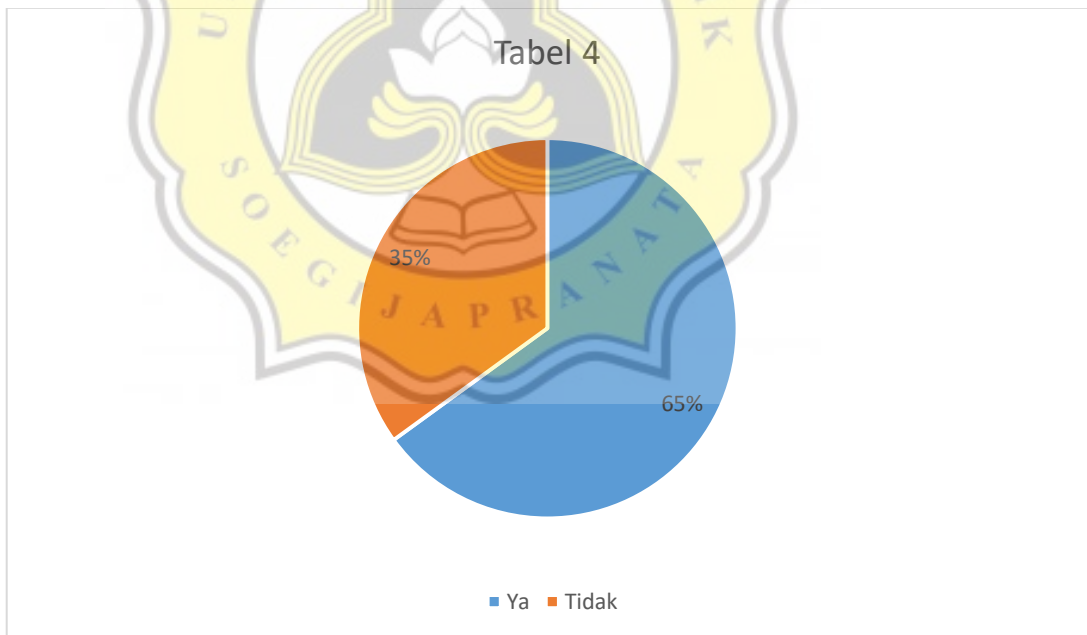
Tabel 1.1 Tingkat kepehaman mahasiswa akan kesehatan mental terutama depresi



Tabel 1.2 Gejala-gejala depresi yang diketahui oleh mahasiswa (berdasarkan video Satu Persen)



Tabel 1.3 Jumlah mahasiswa yang merasa pernah mengalami gejala-gejala depresi selama kurang lebih 2 minggu



Tabel 1.4 Jumlah mahasiswa yang mengetahui teman yang merasa pernah mengalami gejala-gejala depresi selama kurang lebih 2 minggu

Mahasiswa jika merasa mengalami gejala-gejala depresi selama 2 minggu lebih , mengatakan bahwa mereka tidak banyak mencari pertolongan kepada orang lain atau medis karena berpikir dapat mengatasi sendiri (42.5 %), tidak bercerita karena tidak

tahu harus bagaimana dan memilih untuk diam saja karena bingung (7.5%), mau bercerita sedikit kepada teman/keluarga terdekat/ terpercaya saja (47.5 %), pergi ke psikolog (2.5%)

Mahasiswa jika merasa pernah mengetahui teman yang mengalami ciri-ciri depresi selama 2 minggu lebih , mengatakan bahwa mereka pernah membuka diri untuk sekedar tempat curhat saja (55 %), tidak mau memberi pertolongan karena bingung (15%), merasa tidak pernah ada yang mau bercerita/meminta bantuan mengatakan bahwa mereka tidak pernah memberi bantuan karena merasa orang depresi anyak menutup diri (30 %)

Wawancara :

Wawancara dilakukan kepada tiga orang mahasiswa yang pernah merasa memiliki gejala-gejala depresi dan juga untuk mengetahui mengenai depresi lebih baik lagi, wawancara juga dilakukan pada seorang dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata. Berikut hasil wawancaranya :

Wawancara dengan mahasiswa

Bella, 24 tahun, Mahasiswa, Perempuan

Q1. Apakah pernah merasa memiliki gejala-gejala depresi, seperti kurangnya minat (nafsu makan, putus asa,dll) ?

A1. Ya, pernah sudah dari waktu SMA sampai sekarang menjadi mahasiswa mau menunggu wisuda

Q2. Mengapa merasa mengalami gejala-gejala tersebut, boleh diceritakan ?

A2. Awalnya terdapat masalah pribadi waktu SMA sehingga terbawa hingga menjadi mahasiswa sekarang. Kemudian ketika menjadi mahasiswa merasa depresi karena tugas akhir (skripsi) yang tidak kunjung usai dan dosen yang sangat sulit. Selain itu juga terbebani dalam pikiran akan tuntutan masa depan (mencari kerja dan sebagainya). Saya menjadi sangat mudah emosi dan menyendiri, merasa putus asa.

Q3. Apakah kamu mencari bantuan/ mendapat bantuan? Seperti apakah bantuannya ? Kalau tidak apa alasannya ?

A3. Saya tidak bercerita kepada teman maupun keluarga, karena takut membebani mereka. Ini menyebabkan teman/keluarga menjadi bingung akan sikap saya yang

mudah emosi, menyendiri dan putus asa. Namun, saya bercerita kepada dosen psikologi saya sehingga sedikit meringankan beban.

Q4. Hal apa yang paling kamu butuhkan ketika merasa memiliki gejala-gejala depresi ?

A4. Teman dan keluarga yang menyemangati serta memberi dukungan. Hanya membutuhkan orang yang dapat diajak bercerita

Intan, 24 tahun, Mahasiswa , Perempuan

Q1. Apakah pernah merasa memiliki gejala-gejala depresi, seperti kurangnya minat (nafsu makan, putus asa,dll) ?

A1. Ya, pernah cukup lama

Q2. Mengapa merasa mengalami gejala-gejala tersebut, boleh diceritakan ?

A2. Saya pernah merasa bosan hidup, malas untuk berbuat apapun, merasa tidak berguna dilahirkan. Masalahnya karena putus hubungan dan difitnah hal-hal negatif oleh banyak orang, bahkan saudara sendiri sampai tidak percaya pada saya tetapi pada omongan orang

Q3. Apakah kamu mencari bantuan/ mendapat bantuan? Seperti apakah bantuannya ? Kalau tidak apa alasannya ?

A3. Saya pernah meminta bantuan dokter jiwa, namun tidak benar-benar membaik karena membutuhkan waktu lama untuk menjadi lebih baik dan tidak merasa seperti itu lagi

Q4. Hal apa yang paling kamu butuhkan ketika merasa memiliki gejala-gejala depresi ?

A4. Dukungan dari orang yang tersayang.

Prima, 22 tahun, Mahasiswa , Laki-laki

Q1. Apakah pernah merasa memiliki gejala-gejala depresi, seperti kurangnya minat (nafsu makan, putus asa,dll) ?

A1. Ya, pernah dan sering, terutama ketika terlalu banyak beban, masalah atau merasa sendirian

Q2. Mengapa merasa mengalami gejala-gejala tersebut, boleh diceritakan ?

A2. Biasanya karena masalah kuliah, keuangan, keluarga dan pergaulan. Seringkali masalah-masalah tersebut saya pendam sendiri dan tidak pernah saya bagikan kepada orang lain

Q3. Apakah kamu mencari bantuan/ mendapat bantuan? Seperti apakah bantuannya ? Kalau tidak apa alasannya ?

A3. Saya pernah konsultasi dengan psikolog klinis disalah satu aplikasi tertentu

Q4. Hal apa yang paling kamu butuhkan ketika merasa memiliki gejala-gejala depresi ?

A4. Kalau menurut psikolog yang saya butuhkan adalah orang yang terpercaya atau teman dekat agar bisa berbagi masalah dan tidak dipendam sendiri tujuannya adalah agar dapat membantu memecahkan masalah atau memotivasi diri. Kalau menurut saya sendiri yang paling saya butuhkan adalah sebisa mungkin memotivasi diri sendiri dan yakin bisa keluar dari depresi, kadang juga pergi ketempat yang tenang untuk menjernihkan pikiran.

Wawancara dengan dosen psikologi

CVR Abimayu ,S.Psi.,M.Psi. Dosen Fakultas Psikologi Unika

Q1. Apa itu sebenarnya definisi depresi dan seperti apa gejalanya ?

A1. Depresi merupakan kumpulan symptom dan bisa dikatakan sebuah gangguan psikologis, inti besarnya dari ciri-ciri depresi adalah kehilangan minat, hal ini akan berkembang menjadi beberapa ciri lain seperti kurang nafsu makan, malas keluar/pergi, malas bersosialisasi, merasa putus asa. Karena kehilangan minat ini beberapa orang dapat sampai muncul keinginan bunuh diri. Gejala depresi bisa ditegakkan dalam jangka waktu 2 sampai 3 bulan. Jika hanya sebentar seperti beberapa jam atau beberapa hari saja tidak bisa dikatakan depresi.

Q2. Benarkah depresi semakin meningkat setiap tahunnya ?

A2. Ya benar, bahkan sampai tahun 2045 depresi akan menjadi penyakit psikologi yang semakin terkenal menurut WHO juga seperti itu (nomor satu).

Q3. Apakah mahasiswa sekarang banyak/rawan akan depresi atau gejala-gejala depresi? Mengapa demikian ?

A3. Tidak terlalu menurut saya, karena depresi tidak semudah yang kita bayangkan, tetapi iya semakin banyak, apalagi yang merasa memiliki gejala-gejala depresi, itu

semakin banyak. Depresi tidakse gampang itu serta multifaktor dan salah satu penyebabnya adalah kurangnya dukungan sosial. Alasan mengapa semakin banyak dan diramalkan WHO sendiri akan menjadi penyakit psikologi nomor 1 ditahun 2045 mendatang karena sekarang orang sangat dekat dengan gadget dan media sosial, dimana seolah-olah menjadi antisosial, maka dari itu banyak orang tidak bisa merasakan kehangatan sosial dari sekitarnya, merasa sendiri dan mengejar popularitas sajas. Perasaan yang merasa sendiri inilah yang membuat depresi mudah muncul. Bukan salah dari media sosialnya namun kecenderungan orang yang menggunakan media sosial untuk mencari popularitas bukan untuk mencari kehangatan/jaringan meskipun tidak bisa menggantikan relasi yang sebenarnya. Banyak yang berkumpul namun hanya bermain media sosial saja. Relasi denga dunia luar dengan rekan-rekan tidak hangat lagi, banyak terbelenggu dengan medsos

Q4. Banyakah mahasiswa yang mau pergi ke psikolog/bimbingan konseling apabila merasa memiliki gejala-gejala depresi ?

A4. Akhir-akhir ini banyak yang pergi ke psikolog minimal datang kesaya karena menyadari ada hal yang salah dalam dirinya, tidak semua ternyata depresi namun banyak yang karena gejala depresi.

Q5. Manakah yang lebih berperan dalam mengatasi gejala-gejala depresi ? Diri sendiri atau orang-orang disekitar (seperti teman) ?

A5. Diri sendiri. Ketika orang sakit kita tidak bisa selalu mengandalkan lingkungannya untuk merubah orang tersebut. Paling baik adalah, dari dirinya sendiri diberi kapasitas, yang paling penting sekarang adalah kecerdasan sosial, karena orang sudah lebih banyak terbiasa menggunakan media sosial, kecerdasan sosial dengan sesama didekatnya akan lebih jelek. Depresi dapat terjadi jika individu yang memiliki sebuah masalah, merasa sendiri tidak mau bercerita kepada orang lain/teman dan bisa berkepanjangan sampai kurang lebih 2-3 bulan. Akan lebih baik jika individu tersebut dapat menyadari bahwa dirinya butuh bantuan, butuh bercerita akan masalahnya, membangun skill untuk berteman dengan sehat.

Menurut saya mahasiswa jaman sekarang yang saya amati selain karena kecenderungan penggunaan media sosial sehingga kurang bisa membangun hubungan sosial , juga karena kurang teratur dalam pola makan dan kurang bagus sehingga membuat mood kurang bagus.

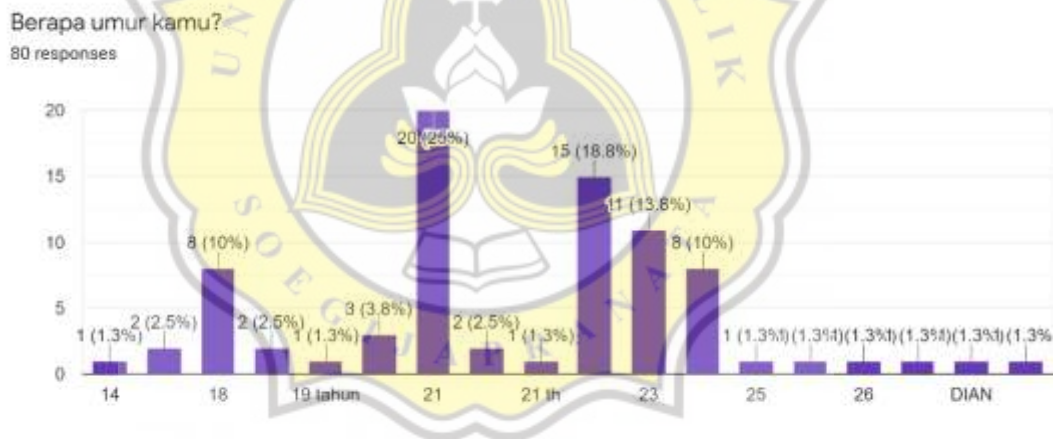
Q6. Bagaimana langkah-langkah yang tepat jika kita merasa memiliki gejala-gejala depresi ?

A6. Mau menyadari bahwa membutuhkan bantuan dan membangun relasi yang hangat, melakukan hobi yang meningkatkan emosi positifnya. Juga bisa mencari bantuan dari psikolog dan psikiater.

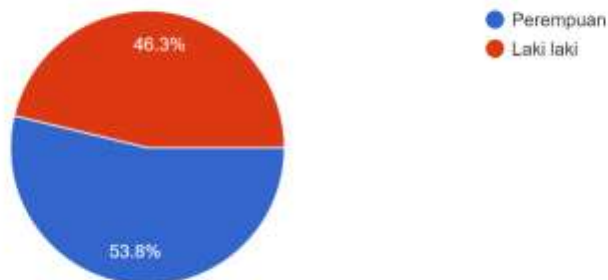
Q7. Bagaimana langkah-langkah yang tepat jika kita memiliki teman yang menunjukkan gejala-gejala depresi ?

A7. Diajak cerita dan kalau punya hobi diajak melakukan hobinya bersama. Apabila perlu dianjurkan untuk pergi ke psikolog atau psikiater.

Kuisisioner mengenai hiburan yang diminati

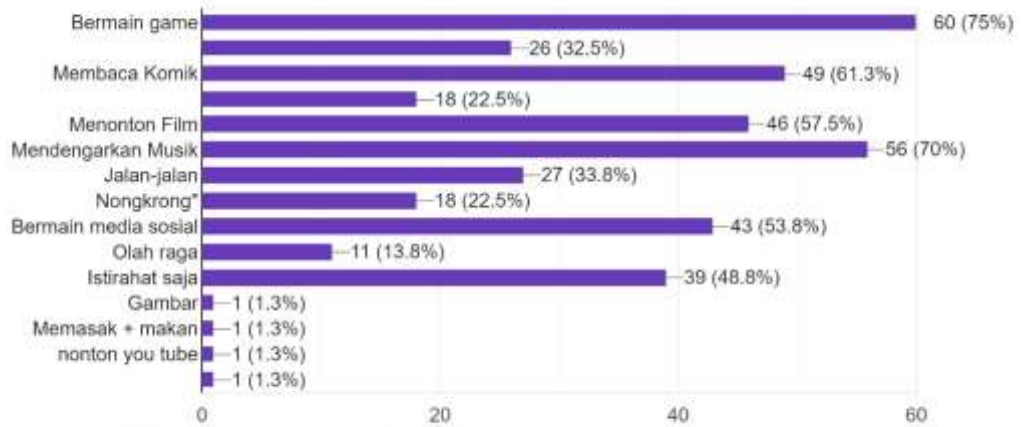


Jenis kelaminmu?
80 responses



Jenis hiburan apa yang disukai biasanya (pilih 5 macam maksimal, minimal 3)

80 responses



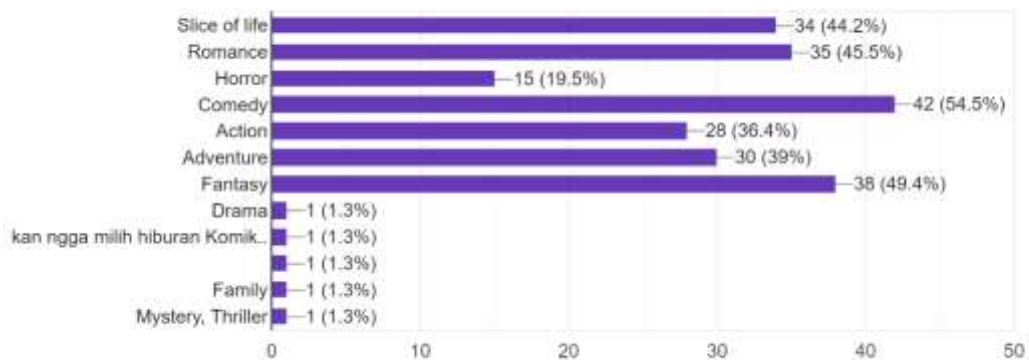
Jika anda memilih komik, mana yang paling anda sukai?

78 responses



Jika anda memilih komik genre apa yang paling anda sukai (pilih 3 maksimal)

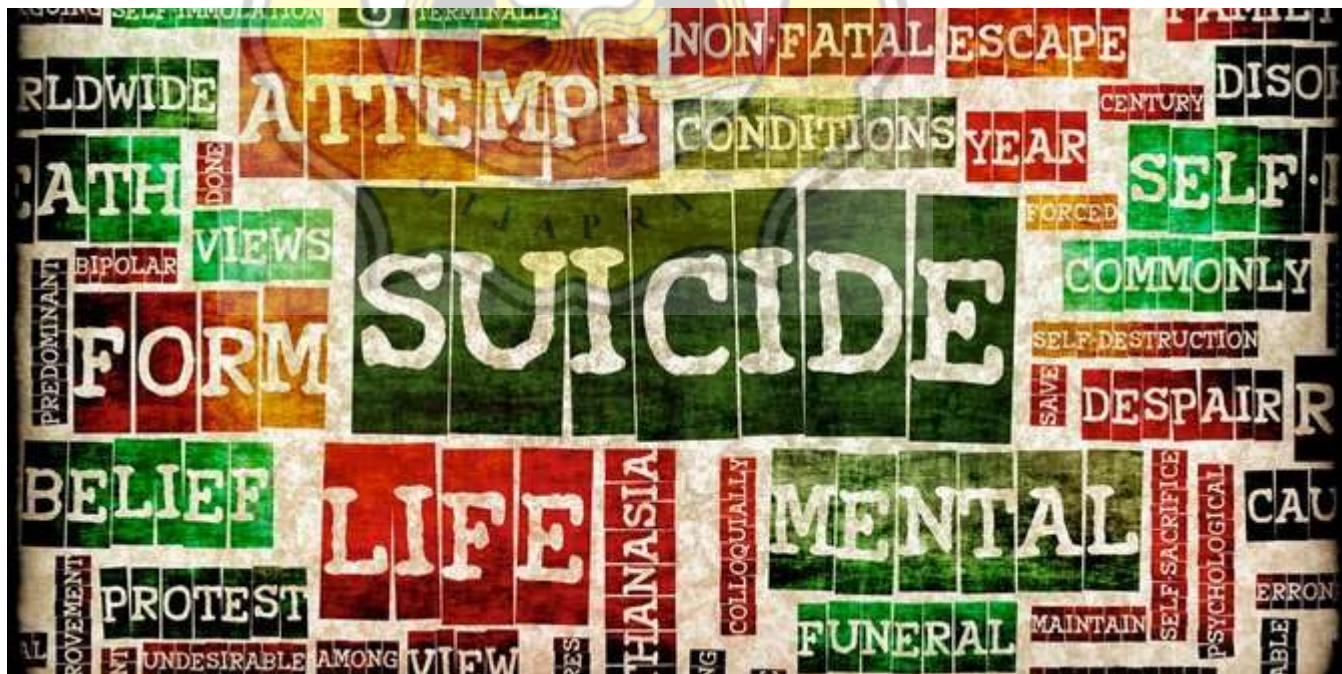
77 responses





Artikel dan Berita

Mahasiswa di Yogyakarta Bunuh Diri Diduga Depresi Karena Masalah Skripsi dan Keluarga



Bunuh Diri. shutterstock

Merdeka.com - Seorang mahasiswa salah satu PTS di Yogyakarta berinisial FH ditemukan tewas di kamar kosnya, Tirtoadi, Sleman. Diduga FH tewas bunuh diri karena mengalami depresi akibat skripsi.

Kanit Reskrim Polsek Mlati, Iptu Noor Dwi Cahyanto membenarkan adanya seorang mahasiswa yang bunuh diri karena diduga depresi.

"Korban diketahui mahasiswa perguruan tinggi swasta, dugaannya dia bunuh diri karena depresi. Dari info yang kami terima sepertinya ada masalah keluarga dan ada kesulitan skripsi juga," ujar Dwi saat dihubungi, Sabtu (1/2).

Dwi menjelaskan jenazah korban pertama kali ditemukan oleh teman kosnya. Saat itu teman korban melihat ada sebuah kaki di dalam kamar kos yang baru dalam proses dibangun.

Saksi, sambung Dwi, kemudian memanggil seorang rekannya lagi untuk menemani mengecek kaki tersebut. Saat dicek itu, saksi menemukan sosok jenazah FH yang sudah dalam kondisi bersimbah darah.

"Saksi melihat korban sudah dalam keadaan bersimbah darah dengan posisi tengkurap dan kepala di sebelah barat. Korban yang tengkurap dibalik oleh saksi untuk melihat kondisinya. Ternyata korban sudah meninggal dunia," ungkap Dwi.

Dwi menerangkan dari hasil pemeriksaan tim dokter Puskesmas Mlati korban meninggal dunia dengan luka sayatan di leher. Korban, sambung Dwi, diperkirakan tewas kurang lebih empat jam sebelum ditemukan oleh saksi.

Dwi menambahkan korban diduga bunuh diri dengan menggunakan gerinda yang ditemukan tak jauh dari jenazah. Gerinda tersebut dipakai oleh tukang untuk memotong keramik pembangunan kamar kos. [ded]

<https://www.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-masalah-skripsi-dan-keluarga.html>

Mahasiswa S2 ITB Gantung Diri, Diduga Karena Depresi



Ilustrasi. (Foto: Rengga Adhiwena)

Bandung, CNN Indonesia -- Seorang mahasiswa program pasca sarjana (S2) Sekolah Teknik Elektro dan Informatika (STEI) **ITB** meninggal dunia dengan cara gantung diri. Mahasiswa berinisial **MA** (24), diduga mengalami depresi.

"Almarhum MA adalah mahasiswa S2 Elektro STEI ITB angkatan 2018. Menurut dugaan yang bersangkutan menderita depresi," ujar Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Alumni, dan Komunikasi ITB, Miming Miharja dalam pesan singkatnya, Rabu (4/9).

Lihat juga:

Pria di Bekasi Bakar Diri Diduga Putus Asa dengan Penyakit

MA ditemukan tidak bernyawa dengan posisi tergantung di kamar kosnya di Kelurahan Sekeloa, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, pada Selasa (3/9) sore pukul 17.15 WIB. MA pertama kali ditemukan tergantung oleh rekannya sesama mahasiswa STEI ITB.

Miming mengatakan almarhum merupakan mahasiswa berprestasi dengan nilai akademik yang sangat baik.

"Lulus S1 Teknik Elektro STEI-ITB tepat waktu selama 4 tahun, serta IPK selama kuliah di Prodi S2 Teknik Elektro, Jalur Teknik Mikroelektronika STEI-ITB adalah 3,88," katanya.

Pihak ITB belum mengetahui masalah yang menyebabkan MA depresi hingga mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Namun ITB menyampaikan duka atas wafatnya MA.

"Kami menyampaikan rasa duka cita yang mendalam, serta mendoakan semoga almarhum mendapat tempat mulia di sisi-Nya, dan semoga keluarga yang ditinggalkan ikhlas melepas almarhum," ucap Miming.

Sementara itu, Kepala Polsek Coblong Ajun Komisaris Auliya Djabar menyatakan hal yang menguatkan MA mengalami depresi berdasarkan temuan surat kontrol dokter kejiwaan di salah satu rumah sakit di Bandung.

Lihat juga:

Mahasiswa Unand Ditemukan Tewas Tergantung di Kamar Indekos

"Ada surat kontrol dari rumah sakit, dari dokter kejiwaan menerangkan bahwa korban mengalami depresi," kata Auliya.

Dia juga menyebutkan dalam penyelidikan ini polisi tak menemukan bekas luka pada tubuh MA. Tim Inafis membawa jasad MA ke Rumah Sakit Hasan Sadikin usai kejadian. "Keluarga sudah kita hubungi," kata Auliya.

<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20190904153102-20-427484/mahasiswa-s2-itb-gantung-diri-diduga-karena-depresi>

Mengenal Tingkat Depresi dan Pencegahan Bunuh Diri

oleh:TEMPO.CO

Senin, 25 November 2019 16:23 WIB

KOMENTAR

Mengenal Tingkat Depresi dan Pencegahan Bunuh Diri

Diskusi bertajuk "Depression & Suicide Prevention" pada Jumat, 22 November 2019.

INFO BISNIS — Salah satu gangguan kesehatan mental emosional yang sering terdengar atau ditemui langsung di lingkungan pertemanan atau bahkan sekitar keluarga, yaitu depresi dan ansietas. Pada kenyataannya, di Indonesia, prevalensi diagnosis depresi sebesar 6,1 persen dan sebanyak 91 persen nyaris tidak diobati karena berbagai macam alasan. Tentunya gangguan depresi yang tidak ditangani dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800 ribu orang di seluruh dunia meninggal karena bunuh diri setiap tahun.

WHO sendiri memberikan pernyataan bahwa gangguan depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia. Prevalensi gangguan depresi pada populasi dunia adalah 3-8 persen, dengan 50 persen kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Bunuh diri juga merupakan penyebab utama urutan kedua pada ancaman kematian pada remaja hingga dewasa (usia 15-29 tahun).

Fakta ini membuat penanggulangan masalah depresi dan kesehatan mental menjadi fokus utama, baik dari PDSKJI, Mersifarma, maupun RSJ Dharmawangsa dalam memberikan dan menyampaikan pesan kepada masyarakat untuk lebih menyadari bagaimana pentingnya mengatasi atau mengobati gangguan kesehatan mental.

Tentunya kesadaran akan informasi ataupun adanya gangguan kesehatan mental ini, bukan hanya menjadi tanggung jawab dokter, pihak rumah sakit, ataupun institusi kesehatan, namun juga diharapkan peran aktif masyarakat, LSM, maupun organisasi yang peduli terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia. Karenanya, beberapa LSM yang berperan aktif dan terjun langsung ke masyarakat di antaranya adalah Kopi Panas Foundation, berkolaborasi pada Hari Kesehatan Jiwa Sedunia dengan Kemenkes, Organisasi Profesi PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia), Arsawakoi (Asosiasi Rumah Sakit Jiwa & Ketergantungan Obat Indonesia) di Gedung Sate Provinsi Jawa Barat, 1 November 2019 lalu.

Direktur Rumah Sakit Sanatorium Dharmawangsa, dr.Richard Budiman, Sp.KJ(K), menyatakan ansietas murni dan korelasinya dengan depresi dapat diatasi salah satunya dengan antidepresan yang lebih optimal. Selain itu, penyakit kronis atau penyakit yang sulit disembuhkan sering disertai juga rasa nyeri tak tertahankan dan korelasinya erat dengan depresi dan ansietas. Sehingga untuk menangani ketiga masalah terkait depresi, ansietas dan nyeri dibutuhkan obat yang lebih efektif, yaitu obat antidepresan Duloxetine.

Dr.dr.Diah Setia Utami, Sp.KJ(K), MARS, Ketua PDSKJI periode 2019-2022 menyatakan bahwa depresi dapat diatasi dengan baik jika pengobatannya tepat. Terkait dengan

pengalaman empirisnya mengenai depresi paska putus zat, juga merupakan kriteria dari jenis depresi yang dapat diobati dengan antidepresan, terutama depresi yang berkaitan dengan nyeri paska putus zat (Protracted Withdrawal).

Menurut dr.Andri, Sp.KJ, FCLP (ahli psikosomatik), praktisi dan dokter di RS Omni Hospital BSD yang juga aktif sebagai Youtuber konten kesehatan, masalah depresi dapat mengarah ke tindakan suicide. Jika terjadi demikian maka depresi tersebut lebih didominasi pada gejala sisa, gejala fisik atau nyeri dan ini seringkali tidak berhasil ditapis (screening) oleh dokter layanan primer atau dokter spesialis sekalipun sebelumnya. Seringkali pada tahapan pengobatan lebih diutamakan atau hanya fokus pada penuntasan gejala fisik, tapi gejala depresinya justru tidak ditangani dengan baik.

Mersifarma selaku perusahaan yang memang fokus pada produk kesehatan mental, Central Nerves System, internal medicine, saat ini telah menyediakan obat golongan antidepresan Duloxetine, yaitu DULOXTA® yang menjadi salah satu obat yang direkomendasikan oleh para dokter dan ahli terapis. (*)

“20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri...” Kompas.com - 12/10/2019, 19:56 WIB BAGIKAN: Komentar (1) Lihat Foto Ilustrasi gantung diri.(SHUTTERSTOCK) Penulis Kontributor Bandung, Reni Susanti | Editor Aprillia Ika BANDUNG, KOMPAS.com – Kesehatan jiwa di kalangan akademisi hingga kini belum mendapatkan perhatian atau menjadi prioritas. Padahal mahasiswa calon penerus pemimpin bangsa dan menjadi prasyarat world class university. Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Teddy Hidayat mengatakan, peristiwa tiga mahasiswa bunuh diri di sebuah perguruan tinggi dalam waktu tiga bulan menjadi bukti tingginya angka bunuh diri di kalangan mahasiswa. “Sekaligus menjadi bukti kegagalan perguruan tinggi dalam memberikan perlindungan dan keamanan mahasiswanya,” ujar Teddy kepada Kompas.com di sela-sela World Mental Health Day di Bandung, Sabtu (12/10/2019). Baca juga: Deteksi Dini Gangguan Jiwa dengan Olah Rasa, Cara Cegah Bunuh Diri Teddy mengatakan, sebuah survei dilakukan tahun ini pada mahasiswa semester satu perguruan tinggi di Kota Bandung. Hasilnya, ditemukan 30,5 persen mahasiswa depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen telah mencoba bunuh diri seperti cutting, loncat dari ketinggian, dan gantung diri. Perilaku bunuh diri, sambung Teddy, merupakan puncak dari berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Baca juga: Pria Asal Jakarta Diduga Bunuh Diri di Bali, Tinggalkan Wasiat Berbahasa Inggris Tekanan akademis hingga ketidakjelasan kelulusan Hal yang umum antara lain tekanan akademis, ketidakjelasan kelulusan, ancaman drop out. Kemudian faktor keuangan dan biaya hidup, hubungan dengan dosen, orangtua, serta muda mudi. “Kendala lain yang tidak kalah penting adalah belum setiap perguruan tinggi memiliki tim konseling. Kalaupun sudah ada belum dimanfaatkan oleh mahasiswa,” tuturnya. Hal lain yang mengherankan adalah hingga kini BPJS tidak membiayai penderita bunuh diri karena dianggap penyakit yang dibuat sendiri. Padahal banyak mahasiswa yang kehidupannya pas-pasan. Jangankan berobat, untuk hidup sehari-hari saja kekurangan. Baca juga: Merefleksikan Joker (3): 1 dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Jiwa Kondisi Indonesia Bunuh diri, sambung Teddy, merupakan masalah yang kompleks, karena tidak diakibatkan oleh penyebab atau alasan tunggal. Perilaku bunuh diri diakibatkan interaksi dari faktor biologik, genetik, psikologi, sosial, ekonomi, budaya, pendidikan, kesehatan, dan lingkungan. Di dunia, setiap tahunnya 800.000 orang meninggal karena bunuh diri atau setiap 40 detik satu orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, 10.000 orang setiap tahunnya meninggal karena bunuh diri atau setiap satu jam satu orang meninggal bunuh diri. “Bunuh diri adalah penyebab

utama kedua kematian pada kelompok remaja dan dewasa muda usia 15-29 tahun,” ucapnya. Baca juga: Fakta Kasus Pria Bunuh Kekasih Sebelum Bunuh Diri, Diduga Dendam hingga Tulis Surat Teddy menjelaskan, sebanyak 80-90 persen bunuh diri berhubungan dengan gangguan mental-emosional, terutama depresi. Sekitar 40 persen penderita depresi berpikir serius untuk bunuh diri, dan 15 persen melakukannya. Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI tahun 2018 dengan menggunakan alat ukur MINU untuk kelompok usia lebih dari 15 tahun angka prevalensi depresi di Indonesia 6,1 persen atau 11.315.500 orang, dan Jawa Barat 2.310.000. Dari angka tersebut, 4.526.200 orang Indonesia memiliki ide serius bunuh diri dan 1.697.325 orang melakukannya. Sedangkan untuk Jabar 924.000 orang memiliki ide serius bunuh diri dan 346.500 orang melakukannya. Baca juga: Kondisi Pelajar yang Nekat Bunuh Diri di Bogor dalam Keadaan Baik Bisa Dicegah Teddy mengatakan, bunuh diri di kalangan akademisi bisa dicegah dengan advokasi pada pihak penentu kebijakan di perguruan tinggi dan pemerintah daerah. Advokasi dilakukan agar kampus mengakui, kesehatan jiwa termasuk bunuh diri merupakan masalah yang memerlukan perhatian dan komitmen untuk menanggulangnya. Kemudian lakukan assesment dan mengidentifikasi permasalahan. Lalu buat alur rujukan dan pelayanan termasuk pembiayaan mulai dari kampus hingga ke tepat pelayanan kesehatan jiwa. Baca juga: WHO: Setiap 40 Detik, Ada Satu Orang di Dunia Tewas Bunuh Diri “Ada kampus di Kota Bandung yang memberi layanan kesehatan jiwa untuk mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan sebesar 50 persen. Bagi yang keuangannya terbatas dibebaskan biayanya,” ucapnya. Upaya penting lainnya adalah pelatihan mental health first aid atau pertolongan pertama pada krisis mental dan bunuh diri. Pelatihan singkat ini berjalan 8-16 jam. Pelatihan dirancang bukan untuk melatih peserta menjadi terapis, tetapi memberi peserta pengetahuan mengenai tanda-tanda krisis mental seperti bunuh diri, mencederai diri, dan panik. “Juga dipelajari keterampilan membantu seseorang yang tengah mengalami krisis mental sampai dapat diatasi,” tuturnya. Baca juga: World Suicide Prevention Day, Ini 5 Mitos Salah Kaprah Soal Bunuh Diri Layanan konseling Bunuh diri bisa terjadi di saat seseorang mengalami depresi dan tak ada orang yang membantu. Jika Anda memiliki permasalahan yang sama, jangan menyerah dan memutuskan mengakhiri hidup. Anda tidak sendiri. Layanan konseling bisa menjadi pilihan Anda untuk meringankan keresahan yang ada. Untuk mendapatkan layanan kesehatan jiwa atau untuk mendapatkan berbagai alternatif layanan konseling, Anda bisa simak website Into the Light Indonesia di bawah ini: <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/hotline-dan-konseling/>

Artikel ini telah tayang di Kompas.com dengan judul “20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri...”, <https://bandung.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=all>.

Penulis : Kontributor Bandung, Reni Susanti

Editor : Aprillia Ika

DARURAT KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

By Selma Kirana Haryadi -APR 12, 201901214

Ada istilah yang datang dari Barat sana. Bunyinya, “Live while we’re young!” atau dapat diartikan “nikmatilah hidup selagi kamu muda!” dalam Bahasa Indonesia. Merujuk pada istilah itu, berarti anak-anak muda diasumsikan sebagai kelompok manusia yang bisa banyak bersantai dan bersenang-senang ketimbang para orang dewasa. Mungkin, bisa juga berangkat dari stigma kalau semakin tua, masalah manusia semakin banyak. Maka itu, ketika

masih muda, atau dengan kata lain ketika masalah hidup masih sedikit, hidup harus dinikmati sebanyak-banyaknya.

Entah istilah itu yang salah atau zaman sudah berubah, rupanya kondisi psikologis dan kesehatan mental anak-anak muda tidak sebaik anggapan banyak orang. Menurut penelitian American Psychological Association (APA) tahun 2018 berjudul “Stress in America: Generation Z”, anak muda usia 15 sampai 21 tahun adalah kelompok manusia dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya.

Mereka adalah generasi Z, atau yang diartikan Taylor & Keeter (2010) sebagai orang-orang yang lahir pada tahun 1993 sampai tahun 2005. Adapun dari lima kelompok generasi lainnya yaitu silent generation, baby boomers, generation X, dan millennials, generasi Z merupakan golongan termuda.

Penelitian yang dilakukan APA tersebut melibatkan wawancara dengan 3500 terwawancara berumur 18 tahun ke atas, dan 300 wawancara dengan terwawancara usia 15 sampai 17 tahun.

Menurut penelitian APA tersebut, diperoleh hasil bahwa sebanyak 91 persen generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Stres adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan mental generasi Z.

PENINGKATAN ANGKA BUNUH DIRI, PENINGKATAN LAPORAN KASUS KEKERASAN DAN PELECEHAN SEKSUAL, HINGGA PEMANASAN GLOBAL DAN PERUBAHAN IKLIM ADALAH BEBERAPA FAKTOR PEMICU STRES GENERASI Z

Stres yang dialami banyak orang dalam generasi Z disebabkan oleh beberapa hal. Peningkatan angka bunuh diri, peningkatan laporan terhadap kasus kekerasan dan pelecehan seksual, hingga pemanasan global dan perubahan iklim adalah beberapa faktor pemicu stres generasi Z. Isu-isu tersebut bisa menjadi persoalan tersendiri bagi individu-individu dalam generasi Z akibat tingginya aksesibilitas informasi bagi generasi Z.

Selain generasi Z, tidak ada satu generasi pun yang tinggal di era dimana mereka bisa dengan mudah bersentuhan akrab dengan teknologi pada usia yang sangat muda (Prensky, 2001). Hal itu menyebabkan berinteraksi di dunia yang terkoneksi sepanjang waktu adalah hal yang sangat biasa dan familiar untuk generasi Z.

Sebuah survey tentang penggunaan media dilakukan kepada 2000 orang generasi Z usia 8-18 tahun. The Rideout, Foehr, and Roberts untuk Kaiser Family Foundation (2010) melaporkan bahwa dalam sehari, generasi Z menghabiskan hampir 8 jam untuk beraktivitas dengan perangkat multimedia elektronik.

Tidak mengherankan, bukan? Coba ingat-ingat, dalam waktu satu jam, berapa kali kamu merogoh saku untuk mengecek ponsel pintarmu? Waktu makan siang tadi, apakah sepenuhnya kamu gunakan untuk menyuap nasi? Atau jangan-jangan, lebih banyak kamu habiskan untuk ber-medsos?

Setelah tekanan kehidupan, generasi Z juga merasakan stres akibat informasi-informasi tak terbendung yang beredar di sekitarnya. Banyaknya jumlah media massa yang berbasis internet atau media daring membuat generasi Z semakin dekat dengan informasi dari seluruh dunia.

Termasuk di dalamnya adalah informasi mengenai masalah-masalah di dunia dan sekitarnya. Karena banyak terpapar informasi, semakin pahamlah generasi Z terhadap permasalahan-permasalahan itu.

Pengetahuan dan kekhawatiran

Ditambah lagi, dengan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet. Lama-kelamaan, pengetahuan mereka menjelma menjadi sebuah bentuk kekhawatiran yang menjadi tekanan untuk diri mereka sendiri.

Keakraban generasi Z dengan teknologi bukan semata-mata implikasi dari kemajuan zaman, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan behavioralnya. Menurut Toronto (2009), terdapat kecenderungan generasi Z memanfaatkan teknologi untuk menghindari perjuangan di kehidupan offline mereka dan untuk menemukan kenyamanan (berbaur) dengan melarikan diri dan berfantasi untuk mengisi waktu maupun kekosongan emosional.

Ternyata, generasi ini memanfaatkan dunia virtual sebagai tempat “pelarian” dari kehidupan nyata. Sayangnya, internet bisa membuat kondisi kesehatan mental generasi Z menjadi lebih buruk.

Menurut Anthony (Turner, Anthony. 2015. *Generation Z: Technology and Social Interest*. University of Texas Press: Texas), banyak terdapat situs-situs yang menampilkan self-harm dan mengajarkan orang untuk membuat senjata yang dapat dengan mudah diakses. Hal itu bisa mendorong anak muda membentuk perilaku sesuai apa yang ia simak di internet.

Bukan hanya stres, hasil lain dari keakraban generasi Z dengan teknologi adalah terganggunya kondisi psikologis. Generasi Z akrab dengan video games, permainan berbasis gadget dan internet yang menjadi sumber hiburan bagi banyak orang.

Padahal, menurut Weinstein (2010), banyak bermain video games bisa menyebabkan ketidakmampuan untuk mengatur rasa frustrasi, rasa takut, kegelisahan, dan menurunnya nilai di sekolah. Sementara itu, bermain video games secara berlebihan, disampaikan Van Rooij, Meerkerk, Schoenmakers, Griffiths, & Van De Mheen (2010) dapat berdampak pada ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah dalam memenuhi cinta, pekerjaan, dan persahabatan.

Mungkin, dunia virtual memang mengasyikkan. Penuh dengan hiburan-hiburan yang bisa sejenak mengalihkan perhatian dari realita kehidupan di dunia nyata. Namun, tak semua keseruan dunia virtual membawa dampak positif untuk kehidupan nyata.

Kecenderungan-kecenderungan psikologis tersebut bisa berdampak buruk pada kehidupan sosial generasi Z. Kemampuan penyelesaian masalah dan hubungan dengan manusia-manusia lain adalah hal penting yang harus dihadapi manusia dalam sepanjang hidupnya. Bila generasi Z tak menguasai hal-hal itu, lantas bagaimana mereka bisa melanjutkan hidup di dunia nyata ini?

Kawan akrab generasi Z lainnya adalah media sosial, pengembangan internet yang hadir untuk menghubungkan satu pengguna dengan pengguna lainnya berkomunikasi. Di satu sisi, media sosial telah mengubah sekaligus mempermudah jalannya komunikasi antar manusia.

Dampak medsos

Komunikasi yang semula terbatas jarak, kini bisa dilakukan dengan mudah melalui medsos dan beragam fiturnya. Tak ada lagi halangan jarak dan waktu dalam berkomunikasi berkat adanya medsos.

Tapi, ternyata medsos bukan hanya membawa kemudahan bagi generasi Z. Hasil riset APA menunjukkan bahwa media sosial memang memainkan peran yang amat besar dalam kehidupan generasi Z, tapi bukan hanya peran yang berdampak positif. Sebanyak 55 persen generasi Z merasakan medsos memberikan mereka dorongan yang positif bagi diri mereka.

Di sisi lain, 45 persen generasi Z mengaku medsos membuat mereka merasa dihakimi dan sebagian lain merasa buruk tentang dirinya sendiri akibat medsos.

Kebebasan berpendapat di media sosial adalah penyebabnya. Berbeda dengan media massa yang mempunyai sosok gatekeeper untuk menjaga arus keluar-masuk informasi, siapa saja bisa mengatakan dan menyebarkan apa saja melalui medsos. Perkataan atau komentar berbau kebencian juga termasuk hal yang secara bebas bisa tersebar di medsos.

Perilaku menekan, mempermalukan, mengancam dan melecehkan seseorang melalui pesan di internet dan medsos disebut dengan perundungan siber (cyberbullying). Generasi Z adalah generasi yang sering berhadapan dengan perundungan siber (cyberbullying), baik sebagai korban maupun sebagai pelaku (Steyer, 2012).

Selain karena kedekatannya dengan teknologi, kecenderungan generasi Z dalam memanfaatkan teknologi sebagai pelampiasan kekosongan emosional dan kondisi kehidupan nyata yang tak sesuai harapan menjadi penyebab hal itu terjadi. Bagi pelaku, perundungan siber merupakan wujud pelampiasan emosional mereka yang tak bisa disalurkan di kehidupan nyata.

Sementara bagi korban, hal itu juga berdampak pada tekanan emosional. Tak heran bila dikatakan generasi Z mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dari orang-orang yang lebih dewasa. Cakupan pergaulan yang luas hingga merambah dunia virtual justru bisa menambah kemungkinan generasi tersebut untuk mendapatkan lebih banyak masalah.

Kondisi psikologis yang berdampak pada buruknya kesehatan mental generasi Z bukan hanya disebabkan oleh aspek-aspek yang mereka lakukan sendiri. Pada tahun 2008, terjadi krisis ekonomi global yang menyebar ke seluruh dunia.

Tingkat stress di rumah-rumah tempat generasi Z tinggal juga turut terpengaruh oleh kesenjangan pendapatan dan ekonomi. Hal itu berpengaruh terhadap pandangan generasi Z terhadap keuangan.

KONDISI KESEHATAN MENTAL GENERASI Z PERLU MENJADI PERHATIAN BANYAK PIHAK

Tak hanya harus menghadapi tantangan untuk melunasi utang-utang mereka sendiri, generasi Z dengan orang tua yang terpelajar harus menyaksikan orang tua mereka mengalami stres di perekonomian akibat krisis finansial tersebut. Hal ini dapat berdampak pada praktik pengasuhan orang tua yang lebih keras.

Mengalami kesulitan keuangan keluarga membuat generasi Z menyadari bahwa uang adalah hal yang sangat penting dan menjadikan mereka menyadari pentingnya menabung (TDAmeritrade, 2012).

Generasi Z mempunyai kecenderungan memandang dunia sebagai tempat yang tidak aman. Hal itu disebabkan oleh beberapa kalangan di generasi Z lahir di masa-masa peperangan. Salah satu contohnya adalah serangan teroris pada 11 September 2001. Mereka yang sudah lahir harus menyaksikan orang-orang, termasuk orang tua mereka, terbunuh maupun terluka akibat peperangan.

Hal itu mempengaruhi pandangan mereka mengenai dunia. Selain menilai dunia sebagai tempat yang tidak aman, secara bersamaan generasi Z mempunyai kesadaran global yang tinggi, seperti pendidikan, toleransi, dan ketenagakerjaan.

Pemaparan-pemaparan tersebut mematahkan anggapan yang selama ini beredar bahwa anak-anak muda mempunyai tingkat stres yang lebih rendah ketimbang orang-orang yang lebih tua. Banyak faktor yang ternyata membuat anak-anak muda generasi Z mempunyai tingkat stres yang tinggi. Bahkan pada beberapa aspek, melebihi tingkat stres orang-orang yang lebih tua.

Kondisi kesehatan mental generasi Z sangat perlu untuk menjadi perhatian banyak pihak. Selain kajian-kajian ilmiah mengenai penyebab kondisi psikologis ini, berbagai pihak juga perlu terus mengembangkan sosialisasi mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental.

Generasi Z yang dekat dengan teknologi hingga mempunyai akses informasi yang luas perlu bersikap pro-aktif dalam memahami kondisi kesehatan mentalnya sendiri. Selain memperbanyak bacaan, generasi Z juga perlu memanfaatkan akses informasi untuk mencari bantuan klinis bila memang dibutuhkan.

Mengikuti komunitas pendukung dan menemukan teman berbagi masalah-masalah yang tengah dihadapi juga langkah yang amat penting. Generasi muda yang kelak akan membangun bangsa ini perlu untuk menjaga dirinya sendiri, baik secara fisik maupun psikis.

Selma Kirana Haryadi, mahasiswa Program Studi Jurnalistik Universitas Padjadjaran, Bandung



1.75% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #11026250

BAB IPENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stress normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan kian berkontribusi terhadap lingkungannya (Phangadi, 2018:2). Dewasa ini kesehatan mental sendiri sering menjadi topik pembicaraan yang hangat semenjak beberapa tahun lalu. Di Indonesia kasus bunuh diri dan tingginya kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental termasuk depresi juga semakin meningkat. Salah satu penyakit mental yang sedang banyak dialami umat manusia adalah depresi. Menurut pakar psikologi Davidson dkk. yang dikutip dari jurnal berjudul Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa dan Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, depresi adalah kondisi emosional dimana seseorang menjadi sangat sedih, menarik diri sendiri, merasa bersalah dan tidak berdaya serta kehilangan berbagai minat (Cynthia dan Zulkaida, 2009). WHO sendiri memberikan pernyataan bahwa gangguan depresi merupakan penyakit pada urutan keempat. Menurut Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa masalah depresi sendiri dapat mengarah kepada tindakan bunuh diri (Tempo.co,2019). Beberapa faktor akan depresi sendiri menurut artikel yang ditulis oleh Sendari pada situs Liputan6 adalah kepercayaan diri yang rendah,