

Edukasi ketahanan mental generasi muda: program pengabdian untuk pencegahan bunuh diri.

Indra Saputra¹, Rahmiati¹, Hayatunnufus¹, Febri Silvia¹, Rahmi Oktarina¹, Elviza Yeni Putri², Melda Mahniza².

¹Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

²Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Penulis korespondensi : Indra Saputra

E-mail : indrasaputra@fpp.unp.ac.id

Diterima: 20 Mei 2024 | Direvisi: 06 Juni 2024 | Disetujui: 06 Juni 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Latarbelakang kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya fenomena bunuh diri di kalangan generasi muda menjadi isu global dan juga menjadi isu yang terus meningkat di Indonesia. Fenomena ini disebabkan oleh masalah kesehatan mental remaja yang disebabkan tekanan akademis, masalah keluarga, kesulitan hubungan sosial, serta pengaruh negatif media sosial. Masalah selanjutnya juga terkait dengan kurangnya dukungan psikososial dan ketidakmampuan mengelola stres bagi remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait kesehatan mental remaja untuk mencegah terjadinya bunuh diri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dan praktik. Peserta kegiatan berjumlah 20 orang dengan latar belakang profil dan daerah asal yang beragam. Kegiatan mencakup persiapan, pelaksanaan dan evaluasi yang mencakup antara lain penyampaian materi edukasi, diskusi dan tanya jawab, pendampingan dalam penyusunan rencana strategis pencegahan bunuh diri dan evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan mendeskripsikan bahwa seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan dapat memahami substansi kegiatan dengan baik. Hasil berikutnya adalah peserta dapat menyusun rencana strategis pencegahan bunuh diri yang dapat diimplementasikan dalam konteks individu maupun masyarakat. Rencana strategis pencegahan tersebut antara lain program pelatihan ketahanan mental di sekolah, sistem pendukung peer counselor (konselor sebaya), kampanye kesadaran kesehatan mental, workshop orang tua dan guru, layanan konseling terintegrasi, program edukasi dan latihan mindfulness, pusat informasi dan dukungan kesehatan mental, program ekstrakurikuler yang menunjang kesehatan mental. Secara keseluruhan, tujuan kegiatan edukasi ini dapat dicapai dengan maksimal. Terakhir, saran yang dapat diberikan adalah agar program pendampingan yang sejalan dapat diberikan secara berkala dan berkelanjutan.

Kata kunci: edukasi; ketahanan mental; generasi muda; bunuh diri.

Abstract

The background of this community service activity is the increasing phenomenon of suicide among young people, which has become a global issue and is also rising in Indonesia. This phenomenon is caused by mental health problems among teenagers due to academic pressure, family issues, social relationship difficulties, and the negative influence of social media. Additionally, there is a lack of psychosocial support and an inability to manage stress among teenagers. This community service activity aims to provide education related to teenage mental health to prevent suicide. The methods used in this activity include delivering educational materials, discussions and Q&A sessions, assistance in formulating strategic suicide prevention plans, and activity evaluation. The results of the activity indicate that all participants could follow the activity well and understand its substance. Furthermore, the participants were able to develop strategic suicide prevention plans that can be

implemented on both individual and community levels. These strategic prevention plans include mental resilience training programs in schools, peer counselor support systems, mental health awareness campaigns, workshops for parents and teachers, integrated counseling services, education and mindfulness training programs, mental health information and support centers, and extracurricular programs that support mental health. Overall, the educational objectives of this activity were successfully achieved. Finally, it is recommended that similar supportive programs be provided regularly and continuously.

Keywords: education; mental resilience; young generation; suicide.

PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sebuah respon dari isu yang diangkat oleh organisasi OTA English Club yang merupakan mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. OTA English Club merupakan organisasi yang dibentuk oleh komunitas pembelajar Bahasa Inggris yang ada di Indonesia. Meskipun organisasi ini merupakan organisasi pembelajaran Bahasa Inggris, namun kegiatan organisasi ini juga sering merespon isu-isu yang tengah berkembang di masyarakat yaitu salah satunya adalah peningkatan angka bunuh diri pada generasi muda di Indonesia.

Fenomena bunuh diri di kalangan generasi muda telah menjadi isu global yang mendesak dan mengkhawatirkan (Fajarwati, 2023; Mulyani & Eridiana, 2018; Nugroho, 2012; Pajarsari & Wilani, 2020; Sanderan & Marrung, 2021). Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama kematian di kalangan remaja dan dewasa muda berusia 15-29 tahun (WHO, 2023). Di Indonesia, tren ini juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, mengindikasikan adanya masalah serius dalam kesehatan mental remaja (Karisma et al., 2023; Purnomosidi et al., 2023; Sasmita, 2018). Tekanan akademis, masalah keluarga, kesulitan dalam hubungan sosial, serta pengaruh negatif dari media sosial merupakan beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka bunuh diri di kalangan generasi muda (Gamayanti, 2014; Payong et al., 2020). Permasalahan kesehatan mental ini sering kali diperparah oleh kurangnya pemahaman dan stigma negatif yang melekat pada isu-isu kesehatan mental (Nurbayani & Wahyuni, 2023). Banyak remaja yang merasa malu atau takut untuk mencari bantuan karena takut dicap negatif oleh lingkungan sekitar. Kurangnya dukungan psikososial yang memadai dan ketidakmampuan untuk mengelola stres juga menjadi faktor penambah risiko bagi remaja yang rentan (Nurmala, 2020).

Mengingat kompleksitas dan urgensi masalah ini, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk mencegah bunuh diri di kalangan generasi muda. Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi ketahanan mental merupakan salah satu langkah strategis dalam upaya pencegahan ini. Edukasi ketahanan mental bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tekanan serta tantangan hidup. Melalui program ini, remaja akan diajarkan berbagai keterampilan hidup, termasuk teknik mengelola stres, membangun komunikasi yang sehat, serta cara mencari dan memberikan dukungan sosial.

Pelaksanaan program pengabdian ini memiliki beberapa tujuan penting, antara lain: meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan cara menjaga kesejahteraan psikologis; mengurangi stigma negatif terkait masalah kesehatan mental sehingga remaja merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan; membangun ketahanan mental yang kuat pada remaja untuk mencegah terjadinya bunuh diri dan meningkatkan kualitas hidup mereka; serta menyediakan akses terhadap layanan konseling dan dukungan psikososial bagi remaja yang membutuhkan. Program ini juga melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, komunitas, dan tenaga profesional kesehatan mental, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi perkembangan mental remaja. Dengan demikian, diharapkan program pengabdian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka bunuh diri di kalangan generasi muda serta membangun generasi yang lebih sehat dan tangguh.

METODE

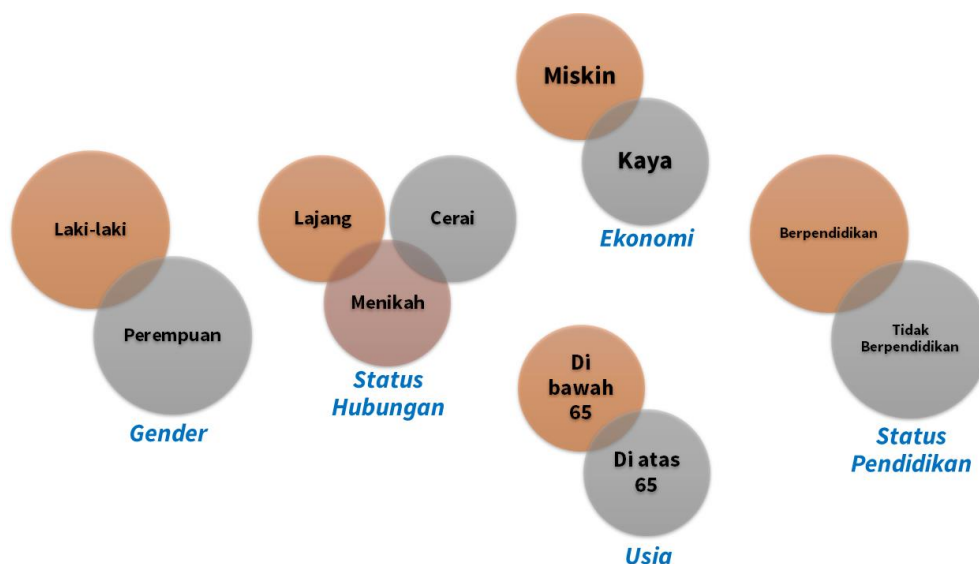
Kegiatan pengabdian edukasi ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 April 2024. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan platform Zoom Meeting. Mitra sasaran kegiatan pengabdian edukasi ini adalah anggota OTA English Club yang berasal dari beberapa daerah di Indonesia seperti Kediri, Yogyakarta, Surabaya, Medan dan beberapa daerah lainnya. Jumlah peserta yang mengikuti program pengabdian edukasi ini adalah sebanyak 20 orang. Latar belakang peserta pengabdian edukasi jura beragam baik yang masih berstatus pelajar Sekolah Menengah Atas, mahasiswa baik jenjang sarjana maupun pasca sarjana serta yang sudah bekerja. Metode pelaksanaan pengabdian edukasi ketahanan mental ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi serta praktik. Kegiatan pengabdian edukasi ini dikategorikan menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahapan pertama adalah tahapan persiapan yang mencakup koordinasi awal dengan struktur kepengurusan OTA, merancang target pengabdian edukasi serta penentuan waktu, teknis pelaksanaan serta kebutuhan topik-topik spesifik yang akan didiskusikan. Selanjutnya, tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mencakup beberapa rangkaian kegiatan. Kegiatan pertama adalah penyampaian materi edukasi kesehatan mental generasi muda untuk pencegahan bunuh diri. Kegiatan kedua dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab dengan peserta kegiatan yaitu anggota OTA English Club. Kegiatan ketiga adalah praktik penyusunan program strategis pencegahan bunuh diri yang dapat diterapkan di masyarakat. Tahapan terakhir dilakukan evaluasi terkait capaian program edukasi tersebut dengan cara peserta kegiatan diminta menyusun kesimpulan berdasarkan pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan dan didiskusikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyampaian Materi Edukasi

Pada tahapan penyampaian materi, narasumber menjabarkan beberapa poin utama yang berkaitan dengan edukasi kesehatan mental generasi muda untuk pencegahan bunuh diri. Beberapa poin utama yang disampaikan antara lain adalah mengenali profil manusia yang memiliki potensi kasus bunuh diri. Profil ini dibagi menjadi beberapa kategori seperti kategori gender apakah bunuh diri lebih berpotensi terjadi pada laki-laki atau perempuan.



Gambar 1. Kategori profil yang berpotensi bunuh diri.

Kategori kedua dilihat dari sisi status hubungan apakah kasus bunuh diri berpotensi lebih besar terjadi pada manusia berstatus lajang, menikah atau bercerai. Kategori berikutnya dikelompokkan berdasarkan tingkat ekonomi apakah bunuh diri lebih berpotensi terjadi pada orang

miskin atau orang kaya. Kategori berikutnya mengelompokkan dari segi usia apakah bunuh diri berpotensi lebih terjadi pada usia di bawah 65 tahun atau di atas 65 tahun. Dan yang terakhir adalah kategori dari sisi status pendidikan apakah kasus bunuh diri lebih berpeluang terjadi pada orang yang berpendidikan atau tidak berpendidikan. Kategori secara lengkap terkait profil manusia yang memiliki potensi kasus bunuh diri dapat diamati pada gambar 1.

Materi selanjutnya yang diulas oleh narasumber adalah berkaitan dengan alasan dominan yang menyebabkan seseorang memutuskan untuk bunuh diri. Beberapa alasan ini dirangkum dari berbagai sumber. Alasan-alasan yang berhasil dirangkup berdasarkan data dilapangan antara lain mencakup kesulitan ekonomi, tekanan hidup, permasalahan hubungan, penyakit kronis dan juga alasan lainnya. Beberapa alasan dominan penyebab bunuh diri tersebut disajikan secara lengkap pada gambar 2.



Gambar 2. Penyebab terjadinya bunuh diri.

Penyampaian materi berikutnya juga mengulas terkait kenaikan jumlah angka bunuh diri dari tahun ke tahun. Selain itu, beberapa daerah yang memiliki angka bunuh diri tertinggi juga didiskusikan dalam sesi ini. Data terkait angka bunuh diri tersebut serta beberapa mitos dan fakta yang beredar di masyarakat juga diulas seperti pada gambar 3.

Gambar 3. Proses penyampaian materi edukasi

Edukasi ketahanan mental generasi muda: program pengabdian untuk pencegahan bunuh diri.

Diskusi dan Tanya Jawab

Pada tahapan diskusi, muncul beberapa isu pembahasan utama yang menjadi stimulus untuk saling mengeluarkan argument baik antar peserta maupun dengan narasumber. Beberapa isu diskusi yang muncul terkait topik adalah sebagai berikut:

1. Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental di Sekolah

Diskusi kali ini menyoroti perlunya memasukkan program kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah. Edukasi formal mengenai kesehatan mental bisa membantu mengurangi stigma dan memberikan pengetahuan yang tepat kepada remaja tentang cara mengelola stres dan emosi mereka.

2. Peran Orang Tua dan Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja

Diskusi ini berfokus pada bagaimana orang tua dan guru dapat mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang diperlukan. Mereka juga didorong untuk mengikuti pelatihan atau workshop yang terkait dengan kesehatan mental.

3. Penggunaan Teknologi dalam Mendukung Kesehatan Mental

Dengan perkembangan teknologi, diskusi sering mencakup bagaimana aplikasi atau platform online dapat digunakan untuk menyediakan dukungan kesehatan mental. Ini termasuk layanan konseling online dan aplikasi mindfulness yang dapat diakses remaja kapan saja.

4. Stigma Sosial terhadap Kesehatan Mental

Stigma masih menjadi penghalang utama dalam upaya pencegahan bunuh diri. Diskusi biasanya berfokus pada bagaimana mengatasi stigma ini, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat luas.

5. Intervensi Dini dan Pencegahan Proaktif

Pendekatan proaktif dalam pencegahan bunuh diri dengan mengenali dan menangani faktor risiko sejak dini sering kali menjadi topik utama. Ini mencakup pembicaraan tentang pentingnya deteksi dini dan intervensi yang cepat.

Setelah proses diskusi selesai, maka sesi berikutnya dibuka sesi tanya jawab. Beberapa pertanyaan yang muncul beserta diskusi jawaban baik dari narasumber dan juga sesama peserta disajikan sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan ketahanan mental?

Ketahanan mental adalah kemampuan seseorang untuk tetap tegar dan positif dalam menghadapi stres, tekanan, atau tantangan hidup. Ini termasuk kemampuan untuk pulih dari kesulitan dan tetap menjaga keseimbangan emosional.

2. Mengapa penting untuk mengedukasi remaja tentang kesehatan mental?

Edukasi kesehatan mental membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka, mengurangi risiko perilaku berbahaya seperti bunuh diri, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Pengetahuan ini juga membantu mengurangi stigma dan mendorong mereka untuk mencari bantuan jika diperlukan.

3. Bagaimana cara sekolah dapat mendukung kesehatan mental siswa?

Sekolah dapat mendukung kesehatan mental siswa dengan menyediakan program pelatihan ketahanan mental, layanan konseling, kegiatan ekstrakurikuler yang positif, dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung. Selain itu, melatih guru dan staf untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental juga sangat penting.

4. Apa peran orang tua dalam mencegah bunuh diri di kalangan remaja?

Orang tua berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif di rumah. Mereka perlu terbuka untuk mendengarkan, tidak menghakimi, dan memberikan dukungan emosional. Mengikuti pelatihan atau workshop tentang kesehatan mental juga dapat membantu orang tua mengenali tanda-tanda peringatan dan cara memberikan dukungan yang tepat.

5. Bagaimana cara mengatasi stigma terhadap masalah kesehatan mental?

Mengatasi stigma memerlukan edukasi yang berkelanjutan dan kampanye kesadaran untuk mengubah persepsi masyarakat tentang kesehatan mental. Menggunakan cerita inspiratif, melibatkan

tokoh masyarakat, dan mempromosikan diskusi terbuka tentang kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma.

6. Apa yang harus dilakukan jika ada teman atau siswa yang menunjukkan tanda-tanda ingin bunuh diri?

Jika seseorang menunjukkan tanda-tanda ingin bunuh diri, penting untuk mendengarkan dengan empati, tidak menghakimi, dan segera mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Jangan ragu untuk melibatkan pihak sekolah atau layanan darurat jika situasinya mendesak.

7. Bagaimana aplikasi dan teknologi dapat membantu dalam pencegahan bunuh diri?

Aplikasi dan teknologi dapat menyediakan akses mudah ke sumber daya dan dukungan kesehatan mental. Ini termasuk aplikasi untuk meditasi dan mindfulness, layanan konseling online, dan platform edukasi tentang kesehatan mental. Teknologi juga bisa membantu dalam deteksi dini dengan menyediakan alat pemantauan kesehatan mental yang canggih.

Penyusunan Program Strategis

Penyusunan program strategis dalam rangka edukasi kesehatan mental generasi muda untuk mencegah bunuh diri dilakukan oleh peserta dan didampingi oleh narasumber. Program strategis ini disusun berdasarkan materi edukasi, diskusi, tanya jawab serta mempertimbangkan data dan fakta yang terjadi dilapangan. Program strategis ini dapat diimplementasikan bagi individu peserta maupun diimplementasikan dalam skala masyarakat yang lebih luas. Berikut merupakan beberapa program strategis yang dapat diimplementasikan dalam rangka edukasi ketahanan mental generasi muda untuk pencegahan bunuh diri:

1. Program Pelatihan Ketahanan Mental di Sekolah

Pelatihan ini dirancang untuk mengajarkan siswa tentang keterampilan hidup yang esensial, seperti teknik mengelola stres, pemecahan masalah, dan keterampilan komunikasi yang efektif. Program ini bisa dilakukan melalui sesi reguler yang dipandu oleh konselor sekolah atau tenaga profesional kesehatan mental. Pelatihan ini bertujuan untuk membekali siswa dengan alat dan strategi yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan sehari-hari dan mengurangi risiko perilaku bunuh diri.

2. Sistem Pendukung Peer Counselor (Konselor Sebaya)

Mengembangkan jaringan konselor sebaya di sekolah-sekolah di mana siswa dilatih untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada teman-teman mereka. Program ini memungkinkan remaja untuk lebih mudah berbagi masalah mereka dengan sesama yang mungkin lebih memahami situasi mereka. Konselor sebaya akan menerima pelatihan khusus dalam keterampilan mendengarkan aktif, empati, dan cara merujuk teman-teman mereka ke bantuan profesional jika diperlukan.

3. Kampanye Kesadaran Kesehatan Mental

Mengadakan kampanye kesadaran kesehatan mental secara luas yang melibatkan berbagai media, termasuk media sosial, untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Kampanye ini dapat mencakup video edukatif, seminar, dan kegiatan interaktif yang melibatkan siswa, orang tua, dan komunitas.

4. Workshop Orang Tua dan Guru

Mengadakan workshop reguler untuk orang tua dan guru guna meningkatkan pemahaman mereka tentang tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat. Workshop ini akan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orang tua dan guru untuk menjadi pendengar yang baik, mengenali tanda-tanda peringatan bunuh diri, dan mengetahui langkah-langkah intervensi yang dapat dilakukan.

5. Layanan Konseling Terintegrasi

Menyediakan akses mudah ke layanan konseling bagi siswa yang membutuhkan bantuan. Ini bisa berupa konseling tatap muka di sekolah atau melalui layanan konseling online yang memungkinkan siswa mengakses bantuan kapan saja. Layanan ini harus dirancang untuk menjadi mudah diakses, aman, dan rahasia untuk memastikan siswa merasa nyaman mencari bantuan.

6. Program Edukasi dan Latihan Mindfulness

Mengintegrasikan latihan mindfulness ke dalam kurikulum sekolah untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan fokus dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Sesi mindfulness dapat dilakukan secara harian atau mingguan di kelas.

7. Pusat Informasi dan Dukungan Kesehatan Mental

Membentuk pusat informasi dan dukungan kesehatan mental di sekolah-sekolah yang berfungsi sebagai sumber informasi bagi siswa tentang kesehatan mental dan tempat untuk mendapatkan bantuan awal. Pusat ini bisa menyediakan materi edukasi, akses ke konselor, dan informasi tentang layanan kesehatan mental di luar sekolah.

8. Program Ekstrakurikuler yang Menunjang Kesehatan Mental

Mengembangkan dan mempromosikan program ekstrakurikuler yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa, seperti klub seni, musik, olahraga, atau komunitas relawan. Aktivitas ini dapat membantu siswa menemukan cara positif untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan rasa komunitas serta dukungan sosial.

Evaluasi Kegiatan Edukasi

Hasil evaluasi kegiatan edukasi mendeskripsikan bahwa mayoritas peserta program edukasi dapat mengikuti program dengan baik serta dapat memahami materi dan hasil diskusi dengan baik. Hal ini dapat diamati dari naskah kesimpulan program edukasi yang disusun oleh masing-masing peserta yang menggambarkan pemahaman yang baik terkait materi edukasi. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan nilai positif bagi individu peserta dan dapat disebarluaskan kepada masyarakat luas dalam rangka edukasi kesehatan mental generasi muda untuk mencegah bunuh diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan adalah tujuan kegiatan pengabdian berupa program edukasi kesehatan mental generasi muda untuk mencegah bunuh diri dapat dicapai dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator seperti peserta kegiatan dapat mengikuti kegiatan dengan baik tanpa terkendala. Indikator capaian berikutnya adalah capaian pemahaman yang baik dari peserta kegiatan terkait topik edukasi. Selanjutnya, indikator terakhir adalah peserta berhasil menyusun program strategis terkait edukasi kesehatan mental generasi muda untuk mencegah bunuh diri yang dapat diimplementasikan secara individu maupun dalam skala masyarakat yang lebih luas.

Saran yang diberikan dari kegiatan pengabdian ini adalah agar adanya pendampingan secara berkelanjutan dalam konteks edukasi kesehatan mental generasi muda untuk mencegah bunuh diri. Program pendampingan ini dapat melibatkan unsur pemerintahan, unsur lembaga pendidikan dan masyarakat itu sendiri. Keterlibatan secara penuh dari semua elemen masyarakat tentunya akan memberikan dampak yang lebih signifikan dalam rangka edukasi kesehatan mental generasi muda untuk mencegah bunuh diri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segecap tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada mitra OTA English Club yang telah bersedia menjalin kerjasama dan kolaborasi. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada semua pihak yang terlibat dalam rangka mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Fajarwati, C. F. (2023). Investigasi kualitatif: sinegritas perguruan tinggi dalam mencegah perilaku bunuh diri mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 9–18.
- Gamayanti, W. (2014). Usaha bunuh diri berdasarkan teori ekologi Bronfenbrenner. *Psymphatic: Jurnal*

- Ilmiah Psikologi*, 1(2), 204–230.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Mulyani, A. A., & Eridiana, W. (2018). Faktor-faktor yang melatarbelakangi fenomena bunuh diri di Gunungkidul. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(2). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i2.14593>
- Nugroho, W. B. (2012). Pemuda, bunuh diri dan resiliensi: Penguatan resiliensi sebagai pereduksi angka bunuh diri di kalangan pemuda Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.32074>
- Nurbayani, S., & Wahyuni, S. (2023). *Victim blaming in rape culture: Narasi pemakluman kekerasan seksual di lingkungan kampus*. UNISMA PRESS.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial: (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan sosial terhadap kemunculan ide bunuh diri pada Remaja. *Widya Caraka: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40.
- Payong, M. R., Tapung, M. M., & Regus, M. (2020). Membangun kesadaran kritis orang muda manggarai dalam menanggapi fenomena bunuh diri dengan pendekatan categorical group guidance. *Randang Tana-Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 107–119. <https://doi.org/10.36928/jrt.v3i3.586>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
- Sanderan, R., & Marrung, R. (2021). Fenomena bunuh diri remaja di toraja dalam masa pandemi. *PEADA': Jurnal Pendidikan Kristen*, 2(1), 56–71. <https://doi.org/10.34307/peada.v2i1.28>
- Sasmita, H. (2018). Peningkatan kesehatan jiwa remaja melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 12(6).
- WHO, W. H. O. (2023). Suicide in the world. In *World Health Organization (WHO)*. WHO.