

# Tekan Angka Bunuh Diri, Kenali Faktor Pemicu dan Tandanya

Tuesday, 22 Agustus 2017 WIB, Oleh: Ika



Kasus bunuh diri banyak terjadi dalam beberapa waktu terakhir. Sebut saja aksi bunuh diri yang dilakukan vokalis Linkin Park Chester Bennington belum lama ini membuat heboh masyarakat dunia.

Maraknya tindakan bunuh diri ini perlu diwaspadai dan menjadi perhatian bersama agar tidak semakin meluas dan meningkat. Data WHO 2016 mencatat pada tahun 2012 terdapat 800.000 orang bunuh diri setiap tahunnya di berbagai belahan dunia. Angka bunuh diri tertinggi terjadi di Korea Selatan yaitu 36,8 dari 100.000 penduduk. Sementara di Indonesia kasus bunuh diri sebesar 3,7 per 100.000 penduduk yang menempatkan Indonesia pada urutan 114 dunia.

Ahli Kedokteran Jiwa dari UGM, Dr.dr. Carla Raymondalexas Marchira, Sp.KJ (K)., menyebutkan bahwa bunuh diri dipengaruhi oleh berbagai macam hal. Salah satunya adalah aspek budaya seperti budaya kekeluargaan, distorsi budaya, transisi budaya, serta sosial ekonomi. Disamping itu, bunuh diri juga dipengaruhi oleh aspek genetika yang dalam diri seseorang memiliki gen pembawa bunuh diri.

“Aspek psikologi-psikiatri juga membawa pengaruh besar. Misalnya, dperesi, skizofrenia, dan kepribadian dapat menjadi pemicu tindakan bunuh diri,” jelasnya dalam Talkshow bertajuk Fenomena Bunuh Diri: Aspek Psikiatri dan Psikologi di Fakultas Kedokteran UGM, Selasa (22/8).

Carla menyebutkan masyarakat dapat turut andil dalam upaya mencegah bunuh diri dengan mengenali tanda-tanda, faktor risiko, dan orang yang berpotensi melakukan bunuh diri. Faktor risiko bunuh diri meliputi banyak hal seperti menanggung, bercerai, bulliying, banyak konflik,

terisolasi secara sosial, mengalami pelecehan seksual, memiliki riwayat mutilasi, serta mempunyai riwayat orang tua depresi. Sementara tanda-tanda orang yang akan melakukan bunuh diri biasanya sering menangis, merasa sedih, gelisah, mudah tersinggung, bingung, serta fanatik pada agama.

“Bunuh diri ini merupakan kombinasi yang cukup kompleks,” tuturnya.

Berbagai upaya pencegahan dapat dilakukan untuk meminimalisir kejadian bunuh diri. Pencegahan primer dilakukan untuk mencegah seseorang melakukan bunuh diri sebelum timbul niat bunuh diri dengan memperhatikan faktor risiko yang dimiliki. Selanjutnya, pencegahan skunder melalui deteksi dini dan terapi yang tepat pada orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.

“Misalnya saja menyingkirkan barang-barang yang bisa digunakan untuk bunuh diri. Kalau memang perlu, ada pengawasan secara total. Sementara pencegahan tersier dilakukan untuk mencegah berulangnya proses bunuh diri,” tutur Clara.

Sementara Ahli psikologi Klinis UGM, Dra. Sumarni, M.Kes., menyampaikan untuk mencegah niat maupun tindakan bunuh diri dapat dilakukan dengan memperkuat imunitas kepribadian. Pasalnya, salah satu faktor upaya percobaan bunuh diri berasal dari keberanian individu untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Sumarmi menekankan pentingnya membangun kelekatan dalam keluarga khususnya ibu untuk anak usia 0-18. Hal ini penting dilakukan karena jika di awal kehidupan tercipta ketenangan sehingga tidak rentan mengalami gangguan jiwa.

“Kalau mental sehat akan hidup dengan baik dan optimis, tetapi kalau mental tidak sehat akan cenderung sedih, mudah was-was, dan mudah bunuh diri,” pungkasnya. (Humas UGM/Ika)

---

## **Berita Terkait**

- [Mengungkap Makna Simbolik Pulung Gantung](#)
- [Peningkatan Kontrak Psikologis Picu Perilaku Kerja Kontraproduktif](#)
- [Kepedulian Masyarakat Bisa Cegah Bunuh Diri](#)
- [Kekuatan Geser Konektor Pengaruhi Kekuatan Balok Komposit Bambu Laminasi](#)
- [Kesehatan Mental Penting Untuk Mewujudkan Kesejahteraan](#)