

SKRINING KESEHATAN MENTAL DAN KONSULTASI RUANG PUBLIK UNTUK PENCEGAHAN BUNUH DIRI PADA MASYARAKAT WONOSARI

Sri Ayu Mutmainah Kurniawati¹, Zulkarnain², Anik Indarwati³
Korespondensi: Sri Ayu Mutmainah Kurniawati

¹Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
sriayumutmainahk@umgo.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
zulkarnain@umgo.ac.id

³Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
anikindarwati@umgo.ac.id

di kirim: 12 Januari 2025

di terima: 25 Pebruari 2026

di publikasikan: 1 Maret 2026

DOI: <https://doi.org/10.47942/jpttg.v5i3.1793>

Abstrak:

Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan skiring serta memberikan konsultasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat yang memiliki permasalahan psikologis sebagai upaya pencegahan bunuh diri. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Wonosari, Kabupaten Boalemo. Alat tes yang digunakan dalam melakukan skrining adalah *Depression, Anxiety and Stress Scales* (DASS) merupakan salah satu alat ukur psikologi yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keparahan ketiga gangguan yaitu depresi, cemas dan stres. DASS dengan jumlah item/gejala sebanyak 42 item dikenal dengan nama DASS-42. Alat ukur ini membedakan dengan jelas item/gejala dari setiap gangguan. Hasil kegiatan dari 17 orang yang di berikan skrining, 4 orang diantaranya mengalami permasalahan psikologis dan langsung di berikan konsultasi pelayanan psikologis oleh psikolog klinis.

Kata Kunci : skiring, kesehatan mental, bunuh diri

Abstract:

This community service aims to conduct screening and provide consultation on mental health to people who have psychological problems as an effort to prevent suicide. This community service activity was carried out in Wonosari Village, Boalemo Regency. The test tool used in screening is the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) which is one of the psychological measuring tools that can be used to measure the severity of the three disorders, namely depression, anxiety and stress. DASS with a total of 42 items/symptoms is known as DASS-42. This measuring tool clearly distinguishes items/symptoms from each disorder. The results of the activity from 17 people who were given screening, 4 of them experienced psychological problems and were immediately given psychological service consultation by a clinical psychologist.

Keywords: screening, mental health, suicide

Pendahuluan

Isu kesehatan mental menjadi sangat perlu diperhatikan beberapa tahun belakangan ini. Salah satu topik penting yang sering dibicarakan adalah keinginan bunuh diri, Bunuh diri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius menjadi perhatian global saat ini. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2024 melaporkan, 720.000 orang meninggal akibat bunuh diri dan terus meningkat setiap tahunnya. Bunuh diri terbesar pada kelompok usia 15-29 tahun dan sebanyak 70% terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah.

Di Indonesia sendiri Data Kepolisian Negara RI menunjukkan terdapat 750 kasus bunuh diri pada 2021. Jumlah itu meningkat 11 persen dari 671 kasus bunuh diri pada 2020. Pada 2023 pun kasus bunuh diri di Indonesia dilaporkan meningkat. Setidaknya, pada Januari-Agustus 2023 terdapat 866 kasus bunuh diri. Jumlah ini lebih besar dibandingkan periode yang sama pada 2022 yang sebanyak 566 kasus. Kenaikan kasus pada 2023 ini mencapai lebih dari 50 persen dari tahun sebelumnya (Kompas, 2023). Di Gorontalo Sepanjang Juli 2023, kasus bunuh diri di Provinsi Gorontalo mencapai 25 kasus. Kasus terjadi paling banyak di Kabupaten Gorontalo.

Pemahaman tentang perilaku bunuh diri akhir-akhir ini dipengaruhi oleh konsep-konsep yang berlatar belakang psikologi positif berfungsi dalam menyintesis teori-teori seputar topik pencegahan (Barnes et al., 2017). Suicidology positif bertujuan dalam identifikasi faktor protektif untuk perilaku bunuh diri serta memeriksa kontruks berguna dari psikologi positif dalam meningkatkan ketahanan dan pencegahan (Wingate et al., 2006). Identifikasi disini adalah mereka yang berisiko dalam proses mencegah bunuh diri merupakan tantangan yang dihadapi masyarakat. Sikap mereka untuk bunuh diri serta pencegahannya dan kesehatan mental merupakan latar belakang personal yang dibawa ke intervensi yang akan di berikan.

Melihat pentingnya permasalahan ini dengan dampak yang begitu luas, kejadian bunuh diri menjadi permasalahan yang dipandang penting terkait kesehatan masyarakat, dan perlu dilakukannya tindakan preventif dalam membantu menurunkan kecenderungan bunuh diri pada populasi berisiko tinggi maupun berisiko rendah. Saat ini, bunuh diri dapat dilawan pada level komunitas dengan meningkatkan kesadaran terhadap kasus bunuh diri dan mengedukasi individu-individu tentang perilaku berisiko tinggi dan mendorong individu untuk dapat mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi (Pourmand, et al., 2019).

Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui kegiatan pengabdian masyarakat untuk pencegahan dan pelayanan kesehatan jiwa masyarakat melalui kegiatan deteksi dini kesehatan jiwa dan konseling ruang publik yang dilakukan di Puskesmas Wonosari, Boalemo.

Metode

a. Obyek, Waktu dan tempat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 28 September 2024. Pelaksanaan PKM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian alat tes DASS di desa Wonosari, Kabupaten Boalemo, Gorontalo. peserta tersebut berjumlah 17 orang. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah DASS-42. Pada DASS-42 ada 42 item yang ditanyakan, seperti pada Tabel 1 (NovoPsych. 2018). Self assesment dilakukan dengan cara mengisikan nilai 0: tidak terjadi, 1: jarang terjadi, 2: kadang terjadi atau 3: sering terjadi pada setiap item.

Tabel 1. Tingkat Keparahan Gangguan

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	>28	>20	>34

b. Pelaksanaan Kegiatan

Adapun tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan Skirining dan Konseling

TAHAPAN PELAKSANAAN	KEGIATAN	METODE	MATERI
Pembukaan	Sambutan	Ceramah	Tujuan PKM
Pelaksanaan Tes	Diskusi	Alat Tes	Cara Pengisian Alat Tes
Penyampaian Hasil Tes	Diskusi	Presentasi	Hasil Pengisian Alat Tes
Pelaksanaan Konseling	Konseling (individu dan Kelompok)	Diskusi dan Konseling	Konseling
Penutup	Foto	Dokumentasi	Absen

Tahap Kegiatan:

- Masyarakat diberikan pengetahuan terkait tujuan dan manfaat skrining yang dilakukan
- Peserta diminta untuk menuliskan hal-hal yang dirasakan ke dalam alat tes yang telah diberikan
- Melakukan pengkategorisasi berdasarkan tingkat keparahan sesuai dengan norma yang alat tes yang di gunakan yaitu tingkat kategori normal, ringan, sedang, parah dan sangat parah
- Peserta yang mengalami kategori ringan, normal dan sedang dibuat menjadi beberapa kelompok dan di berikan penguatan kembali melalui konseling kelompok

- Peserta yang memperoleh hasil tingkat parah dan sangat parah menjutkan konsultasi lanjutan dengan psikolog klinis terkait permasalahan yang dialami.

Hasil

Program ini melibatkan masyarakat, kader kesehatan setempat, mahasiswa dan dosen, psikolog klinis. Pada tahap pertama peserta di jelaskan maksud dan tujuan alat tes, peserta di minta untuk mengisi yang sebenar-benarnya mereka rasakan, berikut data hasil skrining dan pengkategorisasian berdasarkan norma DASS.

Tabel 3. Hasil Skrining Kesehatan Mental Menggunakan DASS

NO	NAMA	UMUR	DEPRESI	KECEMASAN	STRESS
1	N M	35 Tahun	Normal (2)	Normal (7)	Normal (2)
2	R K	21 Tahun	Normal (5)	Normal (6)	Normal (14)
3	A S	48 Tahun	Normal (5)	Normal (7)	Normal (16)
4	H D	46 Tahun	Normal (4)	Normal (3)	Normal (6)
5	F A	44 Tahun	Sangat Parah (30)	Parah (18)	Parah (30)
6	H A	46 Tahun	Normal (3)	Parah (18)	Normal (14)
7	M M	49 Tahun	Normal (2)	Normal (7)	Normal (8)
8	G A	60 Tahun	Normal (1)	Normal (9)	Normal (9)
9	R A	44 Tahun	Normal (1)	Normal (6)	Normal (3)
10	C P	32 Tahun	Sedang (14)	Sedang (10)	Normal (12)
11	H L	51 Tahun	Ringan (11)	Sedang (12)	Normal (7)
12	W M	45 Tahun	Normal (5)	Ringan (9)	Normal (14)
13	R D	41 Tahun	Normal (3)	Normal (3)	Normal (9)
14	S D	60 Tahun	Normal (7)	Sedang (14)	Parah (31)
15	S A	37 Tahun	Normal (1)	Parah (18)	Normal (7)
16	A M	48 Tahun	Normal (2)	Normal (5)	Normal (8)
17	S B	52 Tahun	Normal (4)	Normal (5)	Normal (4)

Tahap ke dua peneliti melakukan pengelempokkan peserta yang mengalami gangguan dari yang parah dan sangat parah. Berdasarkan data tabel di atas terdapat 4 peserta yang mengalami gangguan parah dan sangat parah. Peserta FA mendapatkan kategori skor depresi sebesar 30, skor cemas sebesar 18, dan skor stres sebesar 30 dalam kategori parah. Peserta HA mendapatkan skor kecemasan sebesar 18 yang termasuk kedalam kategori parah. Peserta SD mendapatkan skor stres 31 termasuk kedalam kategori parah. Peserta terakhir SA mendapatkan skor kecemasan 18 yang masuk ke dalam kategori parah.

Tahap ke tiga peserta melakukan konseling dalam 2 bagian, konseling individu yang memiliki skor kategori parah dan sangat parah yaitu sebanyak 4 orang, sedangkan konseling kelompok dalam kategori normal, ringan dan sedang yang di bentuk ke dalam 3 kelompok.

Pembahasan

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, konseling kelompok memberikan berbagai manfaat meningkatkan interaksi sosial, membuat peserta belajar dalam konteks komunitas merasa lebih terkoneksi dengan orang lain. peserta menjadi merasa diterima, didengar, dan lebih mampu mengatasi masalah karena mengetahui orang lain juga merasakan hal yang sama. Terjadi perubahan pola pikir dan mendapatkan banyak alternative solusi dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh setiap peserta, peserta bisa mengadopsi strategi coping yang efektif dari anggota kelompok lainnya yang telah berhasil mengatasi kesulitan mereka. Bertambahnya penguatan mental pada setiap peserta, meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi diri dengan saling mendukung, dan berbagi pengalaman. pengalaman ini membantu peserta merasa lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup karena adanya dukungan dari sesama anggota kelompok lainnya.

Pada konseling individu memberikan manfaat, ada penurunan tingkat kecemasan dari yang parah menjadi sedang, dan normal. Pemahaman diri yang lebih baik peserta mengetahui kekuatan dan kelemahan, serta membantu peserta membuat keputusan yang lebih bijak dalam kehidupan. Peserta juga merasa lebih mampu mengelola tekanan dan stres dalam kehidupan sehari-hari, sehingga lebih tenang dan tidak mudah merasa kewalahan atau cemas. Peserta juga belajar bagaimana cara mengenali emosi, mengurangi perasaan cemas atau tertekan, dan menjadi lebih seimbang sehingga dapat berpikir lebih positif dan realistis, yang membantu meningkatkan rasa optimisme dan harapan dalam hidup. Peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, baik dalam pekerjaan, hubungan, atau kehidupan pribadi. Peserta juga menjadi lebih seimbang secara emosional, tidak terjebak dalam perasaan yang mengganggu, dan lebih mampu merespons situasi secara konstruktif. Sehingga merasa lebih baik secara mental, lebih sedikit tertekan atau cemas, dan merasa lebih siap menghadapi hidup dan lebih sedikit terpengaruh oleh tantangan yang datang.

Ucapan terima kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pihak-pihak tersebut adalah: Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Pengurus Puskesmas Wonosari, Dosen, Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo, dan Psikolog Klinis, terkhusus Masyarakat Wonosari Kabupaten Boalemo, sehingga program pengabdian masyarakat yang direncanakan dapat terlaksana dengan optimal.

Daftar Referensi

- Pourmand, A., Roberson, J., Caggiula, A., Monsalve, N., Rahimi, M., & Torres-Llenza, V. (2019). Social media and suicide: a review of technologybased epidemiology and risk assessment. *Telemedicine and e-Health*, 25(10), 880-888
- Barnes, S. M., Smith, G. P., Monteith, L. L., Gerber, H. R., & Bahraini, N. H. (2017). ACT for Life: Using acceptance and commitment therapy to understand and prevent suicide. In *Handbook of suicidal behaviour* (pp. 485–504). Springer

Wingate, L. R., Burns, A. B., Gordon, K. H., Perez, M., Walker, R. L., Williams, F. M., & Joiner Jr, T. E. (2006). Suicide and positive cognitions: Positive psychology applied to the understanding and treatment of suicidal behavior

WHO. (2024). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (Diakses 10-10-2024)

Kompas. (2024). Cegah Bunuh Diri Dengan Kenali Tanda-tandanya. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/09/12/bunuh-diri-bisa-dicegah-sensitivitas-pada-keinginan-bunuh-diri-perlu-ditingkatkan> (Diakses 10-10-2024)