

Skrining dan Konseling Kesehatan Mental: Upaya Pencegahan Bunuh Diri pada Masyarakat Wonosari

Anik Indarwati¹, Sri Ayu Mutmainah Kurniawati², Zulkarnain³, Zuriati Muhammad⁴
Korespondensi: Sri Ayu Mutmainah Kurniawati

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Gorontalo

¹anikindarwati@umgo.ac.id

²sriayumutmainahk@umgo.ac.id

³zulkarnain@umgo.ac.id

⁴zuriatimuhammad@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:

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan skiring serta memberikan konseling kesehatan mental kepada masyarakat yang memiliki permasalahan psikologis sebagai upaya pencegahan bunuh diri. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Wonosari, Kabupaten Boalemo. Alat tes yang digunakan dalam melakukan skrining adalah *Depression, Anxiety and Stress Scales* (DASS) untuk mengukur tingkat keparahan tiga gangguan yaitu depresi, cemas dan stres. DASS dengan jumlah item/gejala sebanyak 42 item dikenal dengan nama DASS-42. Dari 17 partisipan yang mengisi DASS-42, diperoleh 4 orang yang mengalami depresi, cemas dan stres, kemudian diberikan konseling kesehatan mental oleh psikolog klinis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kesehatan mental efektif untuk mencegah upaya bunuh diri.

Kata Kunci : skiring, kesehatan mental, konseling, bunuh diri

Abstract:

This research aims to carry out screening and provide mental health counseling to people who have psychological problems as an effort to prevent suicide. This research was carried out in Wonosari Village, Boalemo Regency. The test tool used in screening is the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) to measure the severity of three disorders, namely depression, anxiety and stress. DASS with a total of 42 items/symptoms is known as DASS-42. Of the 17 participants who filled out the DASS-42, it was found that 4 people experienced depression, anxiety and stress, and were then given mental health counseling by a clinical psychologist. The results showed that mental health counseling was effective in preventing suicide attempts.

Keywords: screening, mental health, counseling, 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 atau World Health Organization (2024) melaporkan bahwa 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 (Deonisia Arlinta, 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, Smith, Monteith, Gerber, & Bahraini, 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., 2007). Identifikasi di sini 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 gentingnya 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 dicegah 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). Tindakan preventif yang dilakukan berupa skrining tentang kesehatan mental kemudian dilanjutkan konseling kesehatan mental. Pemberian konseling dapat membantu individu untuk mencegah keinginan bunuh diri. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Rifayani et al., (2019) yang menemukan bahwa konseling mengurangi tingkat depresi individu dan membantu mereka dalam membuat keputusan untuk tidak melakukan bunuh diri.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya pencegahan bunuh diri, bertempat di Puskesmas Wonosari, Kabupaten Boalemo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi deteksi dini (skrining) dan konseling kesehatan mental.

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 diberikan penguatan kembali melalui konseling kelompok
- Peserta yang memperoleh hasil tingkat parah dan sangat parah melakukan konsultasi lanjutan dengan psikolog terkait permasalahan yang dialami.

Hasil

Program ini melibatkan masyarakat, kader kesehatan setempat, mahasiswa dan dosen, psikolog. Pada tahap pertama peserta dijelaskan maksud dan tujuan alat tes, peserta diminta 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

Menurut Chen, Roth, Dobscha, & Lowery (2024) salah satu strategi efektif untuk pencegahan tindakan bunuh diri yaitu memberikan bantuan interaktif serta menjalin hubungan kolaborasi antar individu sehingga mampu mengurangi beban dan tekanan hidup. Hal tersebut sejalan berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan bahwa konseling kelompok memberikan berbagai manfaat yaitu meningkatkan interaksi sosial, membuat peserta belajar

dalam konteks komunitas merasa lebih terkoneksi dengan orang lain. Selain itu, mengetahui bahwa orang lain juga mengalami tantangan yang sama membuat peserta merasa diterima dan didengar. Ini meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah.

Dari hasil konseling kelompok, peserta dapat belajar dari anggota kelompok lain yang telah berhasil mengatasi tantangan mereka. Dengan saling mendukung dan berbagi pengalaman, setiap peserta mendapatkan penguatan mental yang lebih besar, yang juga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi diri mereka. Pengalaman ini juga membantu peserta merasa lebih kuat untuk menghadapi tantangan hidup karena adanya dukungan dari sesama anggota kelompok. Penelitian Okamura et al., (2021) tentang pencegahan bunuh diri di Jepang menunjukkan bahwa dukungan komunitas sangat membantu mengurangi resiko perilaku bunuh diri. Sehingga kerja sama antar komunitas atau organisasi terkait hingga pada kebijakan yang pro kesehatan mental di level institusi pemerintahan sangat diperlukan.

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. Hasil ini relevan dengan kegiatan pengabdian Pramesti, Sholihah, & Musslifah (2023) yang melakukan sosialisasi tentang self-healing kepada siswa, mereka melaporkan bahwa dengan adanya pemberian materi self-healing terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang makna penyembuhan diri, kapan harus melakukan penyembuhan, dan bagaimana cara menanganinya ketika mengalami luka batin.

Hasil konseling individu pada kegiatan ini menunjukkan peserta mampu mengurangi perasaan cemas atau tertekan, dan menjadi lebih seimbang sehingga dapat berpikir lebih positif dan realistis, yang membantunya meningkatkan rasa optimisme dan harapan dalam hidup. Menurut Rogers et al., (2024) faktor pemicu tindakan bunuh diri yaitu adanya gangguan afeksi, hilangnya kontrol kognitif, rasa pesimis yang terjadi secara terus menerus, sehingga hal tersebut harus segera diintervensi agar mencegah individu dalam melakukan aksi bunuh diri. Setelah dilakukan intervensi berupa konseling individual, peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, baik dalam pekerjaan, hubungan, atau kehidupan pribadi. Selain itu mereka juga menjadi lebih seimbang secara emosional, tidak terjebak dalam perasaan yang mengganggu, dan lebih mampu merespons situasi secara konstruktif. Sehingga hal tersebut membantu mereka menjadi lebih baik secara mental, mengurangi rasa pesimisme dan lebih siap menghadapi kehidupan.

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

Barnes, S. M., Smith, G. P., Monteith, L. L., Gerber, H. R., & Bahraini, N. H. (2017).

- Handbook of suicidal behaviour. *Handbook of Suicidal Behaviour*, 1–557. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-4816-6>
- Chen, J. I., Roth, B., Dobscha, S. K., & Lowery, J. C. (2024). Implementation strategies in suicide prevention: a scoping review. *Implementation Science*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s13012-024-01350-2>
- Deonisia Arlinta. (2023). Cegah Bunuh Diri dengan Kenali Tanda-tandanya. Retrieved October 10, 2024, from <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/09/12/bunuh-diri-bisa-dicegah-sensitivitas-pada-keinginan-bunuh>
- Okamura, K., Ikeshita, K., Kimoto, S., Makinodan, M., & Kishimoto, T. (2021). Suicide prevention in Japan: Government and community measures, and high-risk interventions, (March), 1–8. <https://doi.org/10.1111/appy.12471>
- Pourmand, A., Roberson, J., Caggiula, A., Monsalve, N., Rahimi, M., & Torres-Llenza, V. (2019). Social Media and Suicide: A Review of Technology-Based Epidemiology and Risk Assessment. *Telemedicine and E-Health*, 25(10), 880–888. <https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0203>
- Pramesti, A. S., Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2023). Application of Self Healing in Students of SMA Negeri Gondangrejo. *Jurnal Pengabdian Teknologi Tepat Guna*, 4(3), 86–91.
- Rifayanti, R., Pulunggono, G. P., Azyza, Z. F., & Setiani, R. (2019). Penerapan Konseling dan Penentuan Keinginan Bunuh Diri Melalui Alat Proyeksi (Suicidie Desire Projective) Bagi Individu Yang Teridentifikasi Depresi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2363>
- Rogers, M. L., Richards, J. A., Peterkin, D., Park, J. Y., Astudillo-García, C. I., Barzilay, S., ... Galyunker, I. (2024). Intentions to use mental health and suicide prevention resources among individuals with symptoms of the suicide crisis syndrome and/or suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 54(4), 728–740. <https://doi.org/10.1111/sltb.13083>
- Wingate, L. R., Burns, A. B., Gordon, K. H., Perez, M., Walker, R. L., Williams, F. M., & Joiner, T. E. (2007). Suicide and Positive Cognitions: Positive Psychology Applied to the Understanding and Treatment of Suicidal Behavior. *Cognition and Suicide: Theory, Research, and Therapy*, (January), 261–283. <https://doi.org/10.1037/11377-012>
- World Health Organization. (2024). Suicide. Retrieved October 10, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>