

Peran Konselor Dalam Mencegah Kasus Bunuh Diri Pada Remaja

Anida Silma Wildeni¹, Suci Agnesa Sasri¹, Zahratul Jannah¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) suciagnesasasri03@gmail.com

Abstract. *This research aims to analyze the role of counselors in preventing suicide among adolescents, which is a serious problem in today's society. In Indonesia, suicide is a case that gets more attention. Suicide attempts in adolescents after 7-12 years as much as 46.82%. The method used is literature study and data analysis from various journals, focusing on the phenomenon of suicide, which is influenced by several factors. The results showed the role of counselors to adolescents often face pressure from various aspects, such as family problems, economics, breakups, which can trigger the desire to commit suicide. Counselors play an important role in identifying at-risk students, providing emotional support, and conducting appropriate interventions. Through individual, group, and class.*

Keywords: *Counselor; Suicide; Adolescent; Mental Health.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konselor dalam mencegah bunuh diri dikalangan remaja, yang merupakan masalah serius dimasyarakat saat ini. Di indonesia kasus bunuh diri menjadi kasus yang mendapat perhatian lebih. Percobaan bunuh diri pada remaja usai 7-12 tahun sebanyak 46,82%. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dan analisis data dari berbagai jurnal, dengan fokus pada fenomena bunuh diri yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hasil penelitian menunjukkan peran konselor terhadap remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek, seperti masalah keluarga, ekonomi, putus cinta, yang dapat memicu keinginan untuk bunuh diri. Konselor sekolah berperan penting dalam mengidentifikasi siswa yang berisiko, memberikan dukungan emosional, dan melakukan intervensi yang tepat. Melalui sesi konseling baik individual, kelompok, dan klasikal.

Kata kunci: Konselor; Bunuh Diri; Remaja; Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja semakin mendapatkan perhatian diberbagai belahan dunia. Fase remaja sangat rentan dalam perkembangannya, mereka sering mengalami berbagai tekanan baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan sosialnya. Salah satu penyebab yang alami oleh remaja adalah bunuh diri, dampak yang dia alami remaja, Penelitian yang dilakukan (Utamial, dkk 2019) membahas dampak kesehatan mental mencakup sejumlah aspek yang memengaruhi. Pertama, dampak ini dapat termanifestasi dalam bentuk gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian. Kedua, kesehatan mental yang buruk dapat juga berdampak pada kesehatan fisik seperti stres kronis atau depresi dan masalah kesehatan fisik lainnya.

Bunuh diri merupakan tindakan sengaja mengambil nyawa sendiri. Perilaku bunuh diri diklasifikasikan lebih lanjut ke dalam tiga kategori: ide bunuh diri, yang mengacu pada pemikiran untuk terlibat dalam perilaku yang dimaksudkan untuk mengakhiri hidup seseorang; rencana bunuh diri, yang mengacu pada perumusan metode tertentu di mana seseorang berniat untuk mati; dan percobaan bunuh diri, yang mengacu pada keterlibatan dalam perilaku yang berpotensi melukai diri sendiri dengan niat untuk mati.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2019) penyebab utama tingginya angka bunuh diri pada remaja dikarenakan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan kondisi ideal yang diharapkan pada perkembangan remaja dan realitas yang mereka hadapi. Pada penelitian lain juga di dapatkan data bahwa terdapat 27% siswa ingin melakukan tindakan bunuh diri dan 10% di antara mereka sudah melakukan berbagai macam tindakan bunuh diri selama hidupnya (Pachkowski et al, 2021). Kepolisian Indonesia mencatat bahwa terjadinya kasus bunuh diri pada Januari Oktober sebanyak 451 kematian bunuh diri, Jawa tengah menempati kasus bunuh diri tertinggi sebanyak 174 kasus, di ikuti Jawa timur 82 kasus, Bali 42 kasus, dan Jawa barat 31 kasus (Pusiknas, 2023).

Untuk mencegah tindakan bunuh diri tidak terjadi perlu dilakukan tindakan intervensi dari berbagai pihak untuk memutuskan rantai kasus bunuh diri pada remaja salah satunya adalah konselor. Konselor adalah tenaga profesional yang memiliki keahlian dalam bidang layanan konseling untuk mengatasi masalah klien. Peran konselor sangat penting dalam memberikan dukungan psikologis dan intervensi yang tepat serta menjadi pendengar yang baik bagi remaja dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Namun, masih banyak tantangan yang dihadapi seperti stigma terhadap gangguan kesehatan mental dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya peran konselor dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Adapun manfaat konselor bagi remaja untuk mengenali lebih dalam pencegahan tentang bunuh diri pada remaja, dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Dengan memahami kondisi ideal dan realita yang dihadapi remaja, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap program konseling yang lebih efektif untuk kebutuhan remaja.

METODE

Metode yang digunakan yaitu kajian kepustakaan (library research). Melalui analisis deskriptif, yaitu berusaha menggambarkan secara jelas dan sistematis terhadap objek kajian, lalu menganalisis arti berbagai sumber literatur yang relevan mengenai peran konselor dalam mencegah bunuh diri pada remaja. Pemilihan sumber mencakup relevansi topik dari publikasi serta tahun terbit yang tidak lebih dari 5 tahun terakhir untuk memastikan data informasi yang diperoleh adalah terkini. Data dikumpulkan melalui google scholar, scopus, publish or perish dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan peran konselor, kesehatan mental remaja dan fenomena bunuh diri dikalangan remaja. Setelah sumber-sumber data yang sesuai terkumpul, penulis melakukan analisis untuk mengidentifikasi faktor resiko bunuh diri dan strategi intervensi konseling bagi remaja. Untuk mengetahui gambaran peran konselor untuk mencegah bunuh diri pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

KONTEKS BUNUH DIRI DITINJAU DARI TEORI PSIKOLOGI SOSIAL

Berdasarkan teori psikologi sosial di temukan bahwa alasan remaja melakukan tindakan bunuh diri karena ketidaksanggupan menghadapi tekanan dalam diri sendiri, seperti masalah keluarga, ekonomi, putus cinta sehingga mengakibatkan rasa putus asa ingin melakukan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu berdasarkan hasil studi kepustakaan penulis menemukan tiga jenis fenomena bunuh diri yang saat ini marak terjadi pada remaja.

Teori Emile Durkhiem menjelaskan bunuh diri menjadi tiga jenis, egoistik, altruistik, dan anomik. Dalam karyanya berjudul “Le Suicide : Étude de Sociologie” bunuh diri merupakan penelitian yang paling berpengaruh dan tindakan yang terisolasi serta merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial.

Durkheim mengemukakan bahwa bunuh diri bukanlah tindakan individu yang terisolasi, tetapi juga merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial. Ia menekankan bahwa tingkat bunuh diri dalam suatu masyarakat tidak hanya terkait dengan karakteristik individu yang merasa terdesak, tetapi juga dengan faktor-faktor sosial yang mempengaruhi individu tersebut. Durkhiem mengidentifikasi tiga tipe bunuh diri berdasarkan integrasi sosial dan regulasi sosial. Durkheim mengidentifikasi bunuh diri berdasarkan integrasi sosial dan regulasi sosial menjadi tiga jenis :

- a. Bunuh Diri Egoistik : Bunuh Diri Egoistik terjadi disaat individu merasa terputus asa dan kurang berhubungan dengan masyarakat atau kelompok sosial. Faktor yang menyebabkannya idualisme yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan rasa terisolasi.
- b. Bunuh Diri Altruistik : Bunuh Diri Altruistik terjadi disaat individu mengorbankan dirinya demi kepentingan orang lain dan norma sosial yang tinggi. Faktor yang menyebabkannya karena tekanan sosial yang kuat.
- c. Bunuh Diri Anomik : Bunuh Diri Anomik terjadi karena ketidakseimbangan sosial dalam masyarakat sehingga menimbulkan kebingungan atau kehilangan tujuan. Faktor yang menyebabkannya karena perubahan sosial yang tiba-tiba, ketidakstabilan ekonomi atau konflik sosial yang mengganggu struktur sosial.

Penelitian yang dilakukan Durkheim menunjukkan tingkat bunuh diri bervariasi antara kelompok sosial yang berbeda serta faktor-faktor sosial seperti tingkat integrasi sosial, regulasi sosial dan perubahan sosial.

Banyak saat ini orang memilih melakukan tindakan bunuh diri dalam penyelesaian masalahnya, menganggap bahwa bunuh diri merupakan jalan yang paling singkat untuk menghindari dan menghilangkan tekanan-tekanan yang ia rasakan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa terjadinya kasus bunuh diri di setiap tahunnya sebanyak 800 ribu orang yang sebagiannya merupakan kalangan remaja, hal ini juga di dukung menurut data terbaru dari Centers For Disease Control and Prevation (CDC) bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian tertinggi kedua pada remaja yang berusia 10-17 tahun. Kasus bunuh diri pada remaja menempati peringkat kedua setelah lansia (CNN Indonesia, 2019). Pemberitaan bunuh diri di media masa yang semakin marak membuat jumlah kasus bunuh diri 2019 semakin meningkat hingga 50 persen (Mustofa, 2020).

Bunuh diri merupakan perilaku percobaan yang berulang, resiko pengulangan percobaan tersebut sekitar 10% setelah tindak lanjut 6 bulan, 42% setelah tindak lanjut 21 bulan dengan tingkat kemungkinan melakukannya lagi rata-rata 5-15% per tahun. Percobaan bunuh diri pada remaja usai 7-12 tahun sebanyak 46,82% (Dadras, 2023). Pada penelitian lain juga di dapatkan data bahwa terdapat 27% siswa ingin melakukan tindakan bunuh diri dan 10% di antara mereka sudah melakukan berbagai macam tindakan bunuh diri selama hidupnya (Pachkowski et al, 2021).

Salah satu fenomena yang di alami oleh remaja di jepang pada 3 februari 2020 menunjukkan kasus Bunuh diri anomik: yaitu lemahnya norma dan peraturan sekolah dalam pencegahan bullying, yang membuat siswa merasa tidak aman sehingga

menimbulkan depresi, frustrasi dan putus asa yang berujung pada bunuh diri. Contoh fenomena bunuh diri yang terjadi yaitu pada siswa SMP umur 13 tahun yang melakukan bunuh diri dengan menggantungkan diri di rumahnya, siswa tersebut juga meninggalkan surat yang berisi penderitaan selama ini yang ia rasakan sebagai korban bullying dan menuliskan empat nama teman yang melakukan pembulian padanya. Siswa tersebut juga membuat rekaman pengakuan untuk orang tuanya bahwa selama ini ia mengalami pembulian, pemerasan dan menjadi suruhan dari kelompok yang memiliki kekuasaan. Kasus bunuh diri di Indonesia salah satunya terjadi di Jakarta Timur oleh seorang siswa yang berinisial SN umur 14 tahun yang bunuh diri pada Selasa, 14 Januari 2020 di SMPN 20 Jakarta Timur.

GANGGUAN KESEHATAN MENTAL YANG DI ALAMI REMAJA

Perspektif masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental dianggap sebagai suatu permasalahan yang saat ini banyak di anggap remeh dan tidak di terima menimbulkan tindakan perlakuan diskriminasi, perilaku kasar kepada yang mengidapnya. Bisa saja hal ini timbul karena sebab kurangnya informasi, pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental dari diri individu tersebut. Pengidap gangguan kesehatan mental ini seharusnya mendapat perlakuan dan perhatian khusus dari orang terdekatnya agar tidak terabaikan begitu saja. Minimnya sikap kepedulian sekitar menjadi masalah baru yang timbul untuk menangani kesehatan mental. Faktor penghambat selanjutnya terletak pada tenaga kerja profesional mengenai kesehatan mental yang mana di Indonesia masih dikatakan sedikit. Dan ini menjadi faktor penghambat sebagai penyelesaian gangguan kesehatan mental di masyarakat terutama pada remaja.

Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan mental merupakan sejahteranya keadaan seseorang, kesadaran terhadap kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stress yang dialaminya serta mampu beradaptasi dengan baik, bekerja dengan efektif, dan terlibat pada lingkungan sekitar.

Membicarakan kesehatan mental maka dapat dikatakan bahwa merujuk pada seluruh aspek perkembangan seseorang baik itu fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga merujuk pada usaha-usaha menangani stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana hubungan baik dengan orang lain, berkaitan juga dengan kemampuan pengambilan keputusan. (Fakhriyani, 2019)

Seseorang individu dan kelompok dalam berinteraksi antar satu sama lain dilakukan dengan mengontrol kesejahteraan diri, memaksimalkan pengembangan diri dan

kemampuan kognitif, afektif dan relasional digunakan untuk mencapai tujuan personality dan kooperatif (Rowling, dkk. 2002). Konsisten dengan keadilan merupakan definisi yang kuat dan menjadi penguat dari definisi WHO tentang gangguan kesehatan mental (Purba, dkk, 2021). Kesehatan mental disebut dengan pandai mengendalikan diri dengan baik terhadap emosi sehingga mengurangi perilaku ketidakstabilan emosi atau pemikiran yang tidak terkontrol dengan baik dan mengganggu psikis seseorang disebut dengan gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental merupakan situasi yang mana fungsi mental seseorang mengalami disfungsi. Maksud dari gangguan kesehatan mental ini adalah suatu hal yang menyebabkan seseorang berada pada ketidakwajaran terhadap mental atau jiwa. Menurut terminologi gangguan mental ialah terjadinya ketidakstabilan dari dalam diri kita, yang mana berfokus pada perasaan, emosional dan dorongan seperti nafsu, yang berakibat tidak selarasnya fungsi-fungsi dari jiwa, menyebabkan kehilangan daya tahan jiwa, berakhir menjadi jiwa yang labil dan mudah terpengaruh pada sesuatu yang negatif, ditambah adanya rasa ketidaksenangan di dalam dirinya serta ketidakmampuan untuk mengaktualisasi kemampuan dalam diri secara wajar.

Saat ini banyak faktor ataupun penyebab seorang remaja mengalami gangguan kesehatan mental baik dari psikis maupun fisik. Adapun munculnya faktor tersebut dari lingkungan, orang terdekat, atau bahkan dirinya sendiri. Penyebab terkuat terjadinya gangguan kesehatan mental disebabkan dari lingkungan, “perubahan yang terjadi menjadikan remaja tidak kuat dalam menghadapinya ; cepatnya perkembangan yang terjadinya di lingkungan sosialnya. Adapun faktornya ialah kurangnya kesiapan dari perubahan yang didasari oleh internal remaja itu sendiri (Ryo, 2019).

Adapun faktor lain yang berdampak yaitu komunikasi dengan orang sekitar, manusia merupakan makhluk sosial yang mana selalu melakukan komunikasi. Adanya permasalahan ataupun konflik dengan orang lain menjadi pemicu terjadinya stress yang berlebihan. Di satu sisi, mempunyai seseorang yang dapat di percaya dan terdekat dapat memberikan rasa tenang. Dengan memiliki seseorang yang dapat di percaya dan dekat penting terhadap kesehatan mental. Mulai dari hubungan baik dengan keluarga dan persahabatan dekat.

Peran orang terdekat sangat penting dalam membentuk cara berfikir dan perilaku seseorang ketika menyikapi atau menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Peran orang

tua menjadi utama dilihat dari bagaimana pola asuh yang menjadi dasar terbentuknya perilaku seorang anak dalam kehidupan. Hubungan kedekatan dengan anak dapat meningkatkan rasa nyaman pada anak, yang mana anak menjadi terbuka terhadap persoalan yang di alami dengan begitu anak tidak merasa kesepian dan sendiri pada masalahnya ketika bersama orang tua.

Selain peran dari orang tua, orang terdekat dalam pergaulan juga sangat penting. Baik itu dari teman, sahabat atau kekasihnya yang berusaha memahami kondisi yang di alami, mendengarkan apa yang di ceritakan. Terkadang ketika seseorang mengalami masalah ia hanya butuh untuk di dengarkan dan menghargai perasaan agar pikirannya membaik. Memberikan dukungan dari apa yang di alami untuk memberikan rasa nyaman dan tidak merasakan kesendirian di saat mengalami kondisi yang kurang baik.

Gangguan Kesehatan Mental yang Sering Dialami Remaja

Gangguan kesehatan mental yang sering dialami remaja mencakup berbagai masalah yang saling berkaitan, seperti masalah emosional, kurangnya rasa syukur, dan kurang dukungan sosial, yang dapat berkontribusi pada depresi (Haryanti, dkk. 2016). Selain itu, remaja juga menghadapi perasaan marah yang tidak terkontrol, pengalaman bullying, dan konflik keluarga yang dapat memperburuk keadaan mental mereka (Tawalujan, dkk. 2018). Faktor-faktor lain seperti gangguan tidur, aktivitas fisik yang minim, serta penggunaan zat adiktif juga berperan penting. Tekanan akademik dan perceraian orang tua menimbulkan dampak yang signifikan pada anak yang memasuki masa remaja. Menimbulkan perasaan sedih, tidak berdaya, kecewa, marah, dan putus asa karena perceraian tersebut memunculkan ide untuk mengakhiri hidupnya (Adofo, dkk. 2016). Selain itu, pola asuh orang tua yang otoriter dapat berdampak negatif pada perkembangan mental anak Fitri, dkk. 2018).

PERAN KONSELOR

Konselor sekolah berperan penting dalam mencegah bunuh diri di kalangan remaja dalam mengembangkan program pencegahan yang efektif. Konselor juga bertugas dalam mengedukasi siswa, melatih staff dan menguragi stigma terkait kesehatan mental, serta menyediakan intervensi psikososial dan dukungan profesional.

Selain itu, konselor sekolah juga memiliki peran yang cukup penting dalam mengatasi kecemasan dan depresi dalam mencegah bunuh diri pada remaja, beberapa diantaranya adalah sebagai berikut : Memantau setiap perkembangan siswa disekolah, dalam hal ini konselor sekolah akan meneliti tingkat perkembangan akademik siswa, mengenali siswa-siswa

yang mungkin butuh perhatian lebih karena tertinggal diantara siswa yang lain karena cenderung mengalami kecemasan ataupun depresi, melakukan pendekatan seperti ‘teman: lalu memotivasi siswa.

Melakukan sesi ‘curhat’ sesi curhat dalam konteks bimbingan dan konseling merujuk pada waktu atau kesempatan konseli (dalam hal ini pada siswa) memiliki kesempatan untuk secara terbuka dan jujur berbicara tentang masalah, perasaan, atau pengalaman pribadi mereka kepada konselor. Dalam sesi curhat; siswa dapat mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, atau situasi yang mereka hadapi tanpa takut dihakimi atau dikritik. Ini adalah bentuk di mana konselor sekolah berfungsi sebagai pendengar yang berempati dan mendukung, bertujuan untuk memahami dan membantu siswa dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

Memberikan konseling individual, konseling individual merupakan suatu bentuk bimbingan atau dukungan yang diberikan secara pribadi oleh seorang konselor kepada satu individu. Dalam melakukan konseling individual disekolah, konselor sekolah bekerja secara eksklusif dengan satu siswa untuk membahas masalah pribadi, emosional, sosial, atau psikologis yang mungkin dihadapi oleh siswa tersebut. Tujuan dari konseling individual ini adalah untuk membantu siswa mengidentifikasi, memahami dan mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapinya.

Melakukan kolaborasi dengan orangtua, konselor sekolah harus menjalin komunikasi yang terbuka dengan orangtua siswa lalu bekerjasama untuk mengamati perilaku dan mengevaluasi kemajuan siswa. Hal ini dilakukan karena beberapa siswa yang mengalami gangguan kecemasan/depresi cenderung menutup diri. Kolaborasi dengan orangtua dilakukan dengan tujuan agar orangtua juga mengawasi dan mengamati perubahan perilaku siswa. Jika sekiranya siswa tersebut terlalu tertutup dan ketika dihadapkan dengan suatu masalah dia memberikan respon berlebihan, orangtua siswa langsung melaporkan hal tersebut ke konselor sekolah, lalu konselor sekolah akan mengambil langkah seperti melakukan konseling individual guna memastikan apa yang terjadi pada siswa tersebut. Pemberian teknik Self talk dapat mengatasi kecemasan.

Menurut Hackford and Schwenkmezger beliau memaparkan bahwa teknik self talk dimana individu berkomunikasi dengan dirinya sendiri yang dapat mengatur serta mengubah pemikiran untuk mengikuti instruksi dan penguatan bagi dirinya sendiri (Murphy, 2007), S. Self talk yang positif bertujuan untuk memotivasi diri sendiri dalam upaya melakukan kegiatan yang sudah direncanakan untuk mencapai perubahan positif (Permatasari, dkk. 2016: 4).

Adapun Salah satu solusi yang bisa untuk mengatasi bunuh diri yaitu dengan melakukan layanan *Self Talk*, yaitu sebagai berikut : Pertama, guru BK membuat *assesment* berupa kuisisioner mengenai beberapa pertanyaan tentang kecemasan. Selanjutnya, guru BK bekerjasama menyebarkan kuisisioner disetiap kelas, Setelah melakukan penyebaran, dilakukan proses pengisian. Selanjutnya guru BK melihat dihasil

kuisisioner tersebut ada peserta didik yang mengalami kecemasan Setelah itu, guru BK memanggil peserta didik dalam proses saling mengenal terlebih dahulu serta memastikan ulang mengenai kuisisioner yang telah diisi Setelah itu, guru BK menciptakan hubungan yang mana dengan peserta didik dengan tujuan agar peserta didik dapat terbuka dengan permasalahannya. Setelah peserta didik memberikan konfirmasi, selanjutnya guru BK bisa melakukan sesi konseling untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan mengapa itu terjadi, melakukan diagnosis, serta prognosis. Selanjutnya, guru Bk melakukan konseling individu dengan melakukan tahap awal yang mulai dari saling mengenal, mendengarkan secara aktif, menumbuhkan rasa empati. setelah konseli menceritakan permasalahannya, konselor mendengarkan secara aktif lalu melakukan sebuah pendekatan CBT, apabila setelah diagnosis ternyata dia mengalami kecemasan serta pikirannya yang cenderung berpikir negatif.

Guru BK memberikan sebuah teknik self talk dan meyakinkan konseli bahwa apa yang dipikirkan itu bukanlah hal yang sebenarnya. Guru BK memberikan bantuan dengan self talk, dimana siswa diarahkan untuk menutup mata sambil melakukan relaksasi pernafasan, setelah itu guru BK memandu untuk afirmasi positif bagi diri dengan perkataan yang sangat positif seperti “aku pasti bisa” dengan begitu akan membuat konseli merasa lega sehingga mereka dapat melakukan langkah-langkah mulai dari yang paling mudah namun konsisten. Itu akan berdampak positif bagi konseli baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Proses pengakhiran dimana guru BK menyimpulkan apa yang sudah di bahas dan memberikan umpan balik yang positif serta penguatan positif agar konseli tetap melangkah dan berpikir positif dengan apa yang terjadi. Mengevaluasi strategi yaitu dengan melihat perubahan peserta didik apakah setelah melaksanakan proses konseling diatas sudah merasa lebih tenang atau tidak.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya peran konselor sekolah menangani kasus bunuh diri pada remaja. Konselor sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan siswa, sebagaimana dijelaskan oleh (Ar Noya dkk. 2020). Pertama, konselor berfungsi sebagai konsultan yang menerima dari berbagai pihak untuk membantu memantau perkembangan siswa. Kedua, berperan sebagai pendidik yang menanamkan nilai-nilai karakter yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dilakukan melalui layanan konseling pendekatan dukungan psikososial dan empati, membantu siswa yang mengalami kecemasan, tekanan emosional dan depresi. Daripada itu, konselor berperan dalam memberikan

edukasi kepada siswa dan staf sekolah tentang kesehatan mental, dengan itu dapat mengurangi stigma terkait masalah ini. Oleh sebab itu sekolah berperan penting untuk memadai dukungan bagi konselor untuk menjalankan tugas ini secara maksimal dan menciptakan lingkungan yang nyaman, aman dalam mendukung para remaja.

REFERENSI

- Aristiya, N. P. A. W. D. Peran Konselor Sekolah Dalam Menangani Kecemasan Dan Depresi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.
- Ashari, A., Wahyuni, N. S., & Agustriono, L. (2023). Suicide, Youth, Psychology, Bunuh Diri Remaja Perspektif Psikologi Dan Hukum Islam. *Muadalah: Jurnal Hukum*, 3(1), 28-50.
- Asih, K. Y., & Hiryanto, H. (2020). Rekonstruksi Sosial Budaya Fenomena Bunuh Diri Masyarakat Gunungkidul. *Dikus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 4(1), 21-31.
- Bilqis, F., Karina, T., & Latipah, I. C. (2019). Peran Konselor Dalam Mewujudkan Sekolah Aman Dan Damai Bagi Siswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 115-122.
- Fasak, A., & Sulastri, A. (2023, October). Mengapa Semakin Banyak Remaja Indonesia Bunuh Diri? Sebuah Telaah Literatur. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi (Sinopsi) (Vol. 1)*.
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85-94.
- 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.
- Nasution, Y. A. (2020). Fenomena Kasus Bunuh Diri Akibat Ijime Pada Anak SMP Di Jepang. *Ayumi: Jurnal Budaya, Bahasa Dan Sastra*, 7(2).
- Novilia, R., & Budiman, A. (2021). Hubungan Faktor Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Smp Negeri 5 Samarinda. *Borneo Studies And Research*, 2(3), 1539-1546.
- Nugroho, R., & Nursi, M. (2023). Peran Sekolah Dalam Menyikapi Perilaku Bullying Di Kalangan Siswa SMK Negeri 1 Pariaman. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- Pusporani, M., Nuryanti, L., & Safitri, D. A. (2023, September). Bunuh Diri Pada Remaja: Faktor Risiko Dan Pencegahan. In *Prosiding University Research Colloquium (Pp. 10-22)*.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja: Factors Affecting Mental Health In Adolescents. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(3), 276-281.
- Suherman, A. P., & Suaidy, S. E. I. (2019). Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.
- Tandiono, I. M., Dewi, F. I. R., & Soetikno, N. (2021). Ide Bunuh Diri Pada Remaja Korban Perundungan: Keberfungsian Keluarga Dan Kualitas Hubungan Pertemanan Sebagai Prediktor. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 156-172.

Yanzami, U. M., & Widyatuti, W. (2021). Bullying Berhubungan Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 253-264.

Zuhra, A. R., Mukhtar, D. Y., & Nasution, I. K. (2023). Gambaran Ide Bunuh Diri Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Diversita*, 9(2), 152-159.