



Pernyataan Bersama

“Masyarakat Peduli, Bunuh Diri Bisa Dicegah”

Lebih dari 800.000 orang di dunia meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya, yang berarti 1 orang bunuh diri setiap 40 detik (*International Association for Suicide Prevention / IASP, 2020*). Angka ini tidak berhenti di sini, karena orang-orang terdekat dari orang yang meninggal karena bunuh diri adalah kelompok berisiko tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri akibat trauma kehilangan, stigma yang terasosiasi dengan kehilangan ini, juga karena potensi masalah keluarga / lingkungan yang serupa serta adanya peniruan sosial (*social modelling*).

Kondisi pandemi Covid-19 yang cukup panjang memunculkan beragam masalah kesehatan mental. Berdasarkan data dari 14.619 individu yang mendapatkan penanganan dari psikolog klinis anggota Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (IPK-Indonesia), 4 masalah yang paling banyak ditemui adalah kesulitan belajar, kecemasan, stress, dan gangguan *mood* antara lain depresi. Hal ini selaras dengan temuan hasil kuesioner swaperiksa masyarakat yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) bahwa 57.6% yang melakukan swaperiksa teridentifikasi memiliki gejala depresi. Terdapat 58.9% pasien swaperiksa melaporkan memiliki pikiran kematian dan menyakiti diri sendiri, bahkan 15.4% di antaranya melaporkan bahwa mereka mengalaminya setiap hari.

Peningkatan kasus bunuh diri yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa **kesehatan jiwa penting diperhatikan agar kasus bunuh diri bisa dicegah**. Kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa harus dibangun di setiap lapisan masyarakat.

Dengan kondisi tersebut, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (PDSKJI) dan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (IPK-Indonesia) yang selama ini telah berkolaborasi dan berpartisipasi aktif untuk membantu pemerintah dalam upaya mewujudkan kesehatan jiwa dan kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia, bersama menyatakan bahwa:

1. Pikiran, niat atau tindakan bunuh diri mempunyai penyebab multidimensional, bio-psiko-sosial; bukan semata diakibatkan lemahnya keimanan seseorang.
2. Bunuh diri dapat dicegah. Pikiran tentang kematian dan menyakiti diri adalah masalah **kesehatan jiwa** yang perlu mendapatkan penanganan intensif dari psikiater dan psikolog klinis agar tak berujung pada tindakan bunuh diri.
3. Masyarakat perlu mengenali tanda-tanda kecenderungan individu melakukan upaya tindakan bunuh diri seperti ucapan, ide, niat mengakhiri hidup, penyebutan alat dan waktu untuk mengakhiri hidup. Segera cari bantuan terdekat apabila mengetahui ada individu yang mempunyai kecenderungan upaya tindakan bunuh diri.
4. Masyarakat perlu mempelajari dan memahami berbagai hal yang dapat melatarbelakangi permasalahan kesehatan jiwa dan penanggulangannya. Untuk itu PDSKJI dan IPK Indonesia menyediakan diri untuk menjadi pendamping masyarakat untuk mewujudkan kesehatan mental masyarakat Indonesia.

Apabila masyarakat peduli, maka bunuh diri dapat dicegah. Mari bersama menjadi masyarakat yang peduli, agar dapat melakukan pencegahan bunuh diri di lingkungan sekitar kita. Ingat, **“Masyarakat Peduli, Bunuh Diri Bisa Dicegah”**.

10 September 2020

Ketua Umum PP PDSKJI

Ketua Umum PP IPK Indonesia



Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp. KJ., MARS



Dr. Indria Laksmi Gamayanti, M.Si., Psikolog

