

MENGAPA KASUS BUNUH DIRI DI NTT KIAN MARAK?

Isidorus Lilijawa
(VIRAL NTT Edisi 4 - 25 Februari 2023)*

- *Seorang Imam Katolik di Ruteng Akhiri Hidup dengan Gantung Diri (Kompas, 16 Pebruari 2023)*
- *Seorang pelajar di salah satu SMA di Kota Borong, Kabupaten Manggarai Timur mengakhiri hidup, di lahan kebun milik warga, Jumat 27 Januari 2023 (Poskupang.com)*
- *GEGER!! Penjaga Sekolah di Fatukoa Kota Kupang Tewas Gantung Diri, Senin, 16 Januari 2023 | 07:20 WIB (Victorynews)*
- *Idap Sakit Menahun, Pemuda di Kupang Akhiri Hidup dengan Bunuh Diri, Rabu (16/11/2022 11:45 WIB (KataNTT.com)*
- *Ibu di NTT Gantung Diri di Hadapan Anaknya yang Berusia 9 Tahun, Titip Pesan Jaga Adik dan Ayah (Kompas.com - 12/09/2022, 11:07 WIB)*
- *Warga Kelurahan Maulafa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT), ditemukan tewas gantung diri di rumahnya, Minggu (31/7/2022) pagi (Kompas.com)*

Pada tahun 2018, BPS merilis data jumlah kasus bunuh diri di NTT sebanyak 158 kasus. Terbanyak Flores Timur (18), Sumba Barat Daya (16), Sikka (16), Kabupaten Kupang (14), Sumba Timur (13), TTS (13), Manggarai (10).



Berdasarkan laporan media Flores.co, terlihat tren peningkatan jumlah kasus di wilayah Manggarai Raya – sebutan untuk tiga kabupaten, Manggarai, Manggarai Barat dan Manggarai Timur. Situasi ini juga terkonfirmasi oleh studi yang dilakukan pada Desember 2022 oleh Yayasan Maria Moe Peduli (YMP), lembaga sosial berbasis di Ruteng, Kabupaten Manggarai yang memiliki perhatian khusus terhadap isu bunuh diri. Lembaga itu menyebut tren, khususnya di kalangan remaja untuk mengakhiri hidup

dengan cara tak wajar, mencemaskan. “Rationya dua [peristiwa] per bulan. Usia yang cukup rawan adalah usia 15-19 tahun,” kata Albina Redemta Umen, Direktur YMP. Dari sisi jenis

kelamin, kata dia, potensi bunuh diri sama besar peluangnya antara remaja perempuan dan laki-laki.

Mengapa Orang Bunuh Diri?

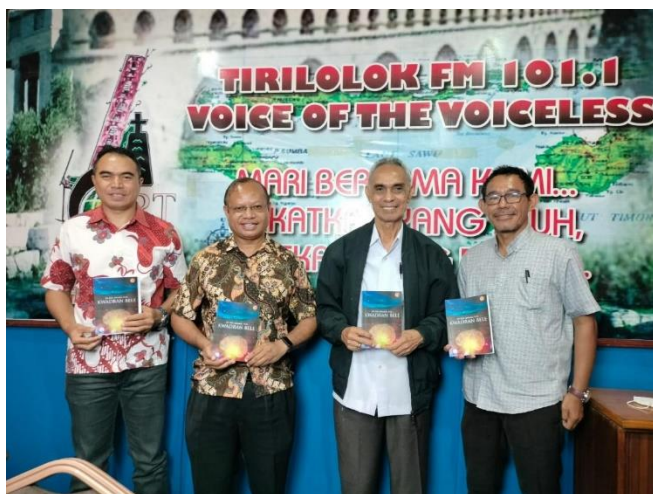
Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, WHO) mencatat hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun atau satu orang setiap 40 detik. Ada indikasi bahwa untuk setiap orang yang meninggal karena bunuh diri, kemungkinan ada lebih dari 20 orang lain yang mencoba bunuh diri.

Indonesia, dibandingkan dengan negara Asia lainnya, prevalensi bunuh dirinya terbilang rendah, yaitu 3,7 per 100.000 penduduk. Namun dengan jumlah total penduduk 265 juta, berarti ada 10 ribuan orang yang bunuh diri di Indonesia tiap tahun, atau satu orang per jam.

Merujuk pada munculnya rentetan kasus dalam beberapa waktu terakhir untuk konteks di Manggarai Raya, menurut para aktivis dan akademisi, sudah harus menjadi peringatan yang membutuhkan respons semua pihak.

Jefryn Harianto dari YMP mengatakan banyak faktor yang menyebabkan naiknya angka kasus bunuh diri, seperti kehilangan orang dekat, ketiadaan tempat, terlupakan dan terabaikan, merasa tidak nyaman (insecure), dan kecemasan. “Kemudian, penerimaan diri yang rendah, pola asuh yang buruk, komunitas yang sudah longgar kekerabatannya, negara yang sibuk dengan administrasi dan seremonial ketika bicara anak, lembaga dan otoritas yang mengurus kehidupan anak-anak dan remaja tetapi berjarak, anak-anak yang kehilangan mentor yang terbaik, dan masih banyak variabelnya,” ujarnya.

Beberapa tanda yang bisa menjadi indikasi bahwa seorang remaja mau bunuh diri bisa terlihat melalui beberapa gejala, termasuk membicarakan akan mengakhiri hidupnya. “Jangan sepelekan jika ada anak atau remaja yang mengucapkan hal seperti ini; ‘Kelak saya tidak akan menjadi beban untuk kalian lagi’ atau ‘Saya ingin mengakhiri hidup,’ meski hal itu diungkapkan dalam situasi yang tidak serius,” katanya.



Sementara itu, sebuah kajian dari pengajar di Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng – Marianus Mantovanny Tapung, Maksimus Regus, Marselus R. Payong – juga menemukan bahwa penggunaan teknologi digital seperti media sosial yang tidak kritis dan bermanfaat, menjadi salah satu pemicu dalam melakukan tindakan fatalistik bunuh diri.

“Sekitar 85% orang muda Manggarai menggunakan teknologi digital ini untuk kepentingan komunikasi, tetapi banyak juga yang menggunakan untuk kepentingan yang tidak efektif, termasuk merusak diri dengan mengeksplorasi konten-konten yang bersifat kriminal, berbau fatalistik (game perang, pembunuhan dan bunuh diri), pornografi dan pornoaksi.”

Perlunya Dukungan Orang Dekat

Pentingnya dukungan orang-orang dekat, seperti orang tua dalam kasus anak atau remaja. Orang tua harus menunjukkan perhatian apabila menyadari bahwa anak mereka mulai menjauhkan diri dari lingkungan sosial. “Ingatkan anak-anak bahwa Anda mendukung dan menyayangi mereka, terlepas dari apa pun yang terjadi.” Dukungan dari seorang terapis juga tidak kalah penting, terutama jika sang anak enggan terbuka kepada orang tuanya. Perasaan terjebak atau putus asa atas suatu hal juga bisa menjadi pertanda adanya niat pengakhiran hidup pada seorang remaja.

Hani Kumala, Psikolog Biro Layanan Atmajaya menyatakan yang mempunyai keinginan bunuh diri yang sangat kuat belum tentu mau mati. “Tetapi lebih karena mereka merasa lelah, mereka merasa capek dan nggak tahu harus ngapain lagi. Mereka berpikir pengen istirahat, pengen berhenti dari semuanya,” katanya.



Bunuh diri terjadi, kata dia, karena tidak adanya dukungan secara sosial. “Dalam kasus bunuh diri ibu muda misalnya, ketika ia menceritakan masalahnya, mungkin suami atau keluarga tidak mendukungnya,” ujarnya. “Ketika seseorang menceritakan masalahnya, mungkin jawaban yang diberikan, ‘ya sudah berdoa.’ Atau ‘ya sudah kamu jangan terlalu manja.’ Ya sudah tidak usah dipikirin,” katanya. Akhirnya, kata dia, “orang-orang yang dalam keadaan tertekan ini tidak bisa menceritakan isi

hatinya.”

“Mungkin cerita ke guru BK [Bimbingan Konseling], tetapi guru BK belum dilatih bisa menjadi pendengar yang baik, konselor yang baik,” katanya. Bunuh diri terjadi, kata dia, “biasanya karena respons orang di sekitar kurang memberi penerimaan atau dalam bahasa psikologinya kurang melakukan validasi terhadap emosi.”

Mencegah Bersama

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan sebagai langkah preventif terhadap kasus bunuh diri. Salah satunya adalah membenahi hubungan interpersonal. Kita koreksi jarak sosial kita. Kita

temukan masalah dasarnya. Semua orang harus terlibat. Negara harus melakukan intervensi berbasis penyebab utama, bukan lips service atau sebatas bicara. Edukasi tentang pola pengasuhan yang benar harus jadi prioritas.

Penting juga menekankan edukasi kepada media agar tidak menjadi sarana belajar pengakhiran hidup dengan cara tak wajar karena keterbatasan pengetahuan tentang cara menulis kasus-kasus seperti ini. Di lembaga pendidikan perlu dibangun sebuah sistem di mana guru BK dilatih untuk bisa menjadi konselor yang baik. Di masyarakat perlu ada pelatihan tenaga konselor walaupun belum ada psikolog. Mungkin konselor di gereja atau orang-orang yang menyediakan dirinya jadi konselor.

Demikian juga di Puskesmas-Puskesmas perlu ada tenaga kesehatan yang bisa menjadi konselor. Setidaknya, ketika ada yang tertekan, punya orang untuk bercerita, punya orang untuk menyampaikan keluhan kesah tanpa merasa dihakimi, tanpa merasa bahwa emosinya disederhanakan.

**Narasumber dalam Viral NTT edisi 4 ini adalah Bapak Anton Bele (pemerhati budaya dan filsafat) dan Bapak Abdi Keraf (dosen psikologi Undana)*