

APA ITU BUNUH DIRI ?

Tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri.

FAKTOR RISIKO BUNUH DIRI

- Faktor Komunitas
- Faktor lingkungan & Sosial
- Faktor Individu



TANDA PERINGATAN BUNUH DIRI

Perubahan Ucapan

- Mengatakaningin mati
- Mengungkapkan tidak ada harapan
- Merasa menjadi beban

Perubahan Perilaku

- Menarik diri dariorang lain
- Memberikan barang berharga
- Mencari cara bunuh diri di internet
- Perubahan drastis pada pola makan/tidur

Perubahan Emosi

- Sedihterus-menerus
- Mudah marah
- Gelisah & Cemas
- Perubahan mood ekstrem

Tanda Fisik

- Luka-luka menyakiti diri
- Kondisi tidak terawat

PENCEGAHAN & PENANGANAN BUNUH DIRI

RUMAH SAKIT JIWA
MANAH SHANTI MAHOTTAMA

02.3/PKRS/2026



ISTILAH DALAM BUNUH DIRI

1. Risiko Bunuh Diri (Suicide Risk)
2. Pemikiran Bunuh Diri (Suicidal Ideation)
3. Percobaan bunuh diri (Attempted suicide)
4. Bunuh diri (Suicide/ Committed suicide)

FAKTOR PROTEKSI BUNUH DIRI

- **Dukungan Agama**
- **Dukungan Keluarga**
- **Menjaga Emosi Diri**
- **Gaya Hidup Sehat**

MITOS VS FAKTA BUNUH DIRI

Fakta ✓	Mitos ✗
Kebanyakan orang yang akan menyampaikan ide bunuh diri sedang meminta bantuan	Orang yang bunuh diri hanya mencari perhatian
Berbicara terbuka dapat mencegah tindakan bunuh diri	Membicarakan bunuh diri membuat orang ingin melakukannya
8 dari 10 orang yang bunuh diri memberikan tanda peringatan sebelumnya	Orang yang berniat bunuh diri tidak memberikan tanda
Bunuh diri bisa terjadi pada siapa saja,dengan atau tanpa diagnosis gangguan jiwa	Bunuh diri dilakukan orang yang mengalamai depresi berat

PENCEGAHAN BUNUH DIRI



Meningkatkan Kesadaran & Menghilangkan Stigma

- **Tingkatkan literasi kesehatan mental untuk melawan stigma.**
- **Ciptakan lingkungan aman, terbuka, dan tidak menjatuhkan mental**
- **Dorong individu berani mencari bantuan profesional tanpa takut dikucilkan.**

Membangun Dukungan Sosial yang Kuat

- Perkuat hubungan keluarga, pertemanan, komunitas.
- Jadil pendengar aktif & hadir secara emosional bagi orang sekitar.