

MONOGRAF

MEMBANGUN KEWASPADAAN MENTAL GEN Z SERTA PERAN KELOMPOK SWABANTU DALAM MENEGAH RISIKO BUNUH DIRI

Bagus Dwi Cahyono. S.Tr.Kep., M.Kes
Evy Aristawati, S.Kep. Ns., M.Kep
Ns. Nurul Huda, S.Psi. S.Kep., M.Si

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

MONOGRAF

Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z Serta Peran Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri

Penulis:

Bagus Dwi Cahyono. S.Tr.Kep., M.Kes
Evy Aristawati, S.Kep.Ns., M.Kep
Ns. Nurul Huda, S.Psi. S.Kep., M.Si

Editor:

Fahrudin Kurdi



Website: www.alhijrah.or.id

MONOGRAF

MEMBANGUN KEWASPADAAN MENTAL GEN Z SERTA PERAN KELOMPOK SWABANTU DALAM MENCEGAH RISIKO BUNUH DIRI

Penulis:

Bagus Dwi Cahyono. S.Tr.Kep., M.Kes

Evy Aristawati, S.Kep.Ns., M.Kep

Ns. Nurul Huda, S.Psi. S.Kep., M.Si

ISBN: Dalam proses

Editor: Fahrudin Kurdi

Pracetak dan Produksi:

Perkumpulan Al Hijrah Indonesia

Penerbit:

Perkumpulan Al Hijrah Indonesia



Redaksi:

Tambakrejo 02/02,

Plandaan, Jombang

Jawa Timur, Indonesia

penerbitalhijrah@gmail.com

Cetakan Pertama, Oktober 2024

x+56 hlm, 15.5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

**Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa seizin tertulis dari penerbit**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, monograf yang berjudul **“Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z dan Peran Serta Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri”** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Monograf ini hadir sebagai salah satu upaya Fakultas Keperawatan Universitas Jember dalam memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental remaja. Pada era yang penuh dengan dinamika seperti saat ini, generasi muda, khususnya Generasi Z, menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Monograf ini menawarkan panduan penting dalam membangun kewaspadaan mental melalui penguatan kelompok swabantu sebagai salah satu pendekatan preventif dalam mengatasi risiko bunuh diri pada generasi ini.

Kami menyadari bahwa upaya pencegahan bunuh diri bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, namun juga melibatkan partisipasi aktif dari keluarga, komunitas, dan institusi pendidikan. Dalam hal ini, kelompok swabantu memegang peranan strategis sebagai wadah dukungan sosial yang dapat memberikan pendampingan serta meningkatkan kapasitas deteksi dini terhadap gangguan kesehatan mental pada Generasi Z.

Kami berharap, monograf ini dapat menjadi sumber inspirasi dan rujukan bagi para akademisi, praktisi kesehatan, pendidik, serta seluruh pihak yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan mental remaja. Lebih jauh lagi, kami juga berharap bahwa kajian yang disajikan di dalam monograf ini dapat mendorong implementasi kebijakan dan program yang lebih komprehensif dalam upaya pencegahan bunuh diri di kalangan remaja.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan monograf ini. Semoga monograf ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi pembacanya dan menjadi sumbangsih yang berarti bagi perkembangan ilmu kesehatan mental di Indonesia.

Akhir kata, kami mengajak seluruh pembaca untuk bersama-sama mewujudkan kesehatan mental yang lebih baik bagi Generasi Z, demi masa depan yang lebih cerah dan penuh harapan.

Jember, Oktober 2024
Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga monograf ini yang berjudul “Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z dan Peran Serta Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri” dapat terselesaikan dengan baik. Monograf ini merupakan salah satu produk dari penelitian yang dilakukan untuk memahami lebih dalam tentang kondisi mental Generasi Z serta efektivitas kelompok swabantu sebagai salah satu intervensi dalam mencegah risiko bunuh diri.

Monograf ini berangkat dari keprihatinan kami terhadap semakin tingginya angka kasus gangguan kesehatan mental dan percobaan bunuh diri pada remaja, khususnya di kalangan Generasi Z. Di tengah arus perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang begitu cepat, remaja saat ini menghadapi tantangan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Tekanan akademis, sosial, dan digital seringkali memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam kelompok swabantu dapat memperkuat kewaspadaan mental mereka, meningkatkan kemampuan untuk mendeteksi gejala awal gangguan psikologis, dan memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan dalam mencegah tindakan bunuh diri. Oleh karena itu,

monograf ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan, pendidik, serta para pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi pencegahan yang berbasis komunitas.

Kami menyadari bahwa penyelesaian monograf ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian dan penulisan monograf ini. Terima kasih kepada para responden, institusi, dan kolega yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini.

Kami berharap bahwa temuan dan rekomendasi yang disampaikan dalam monograf ini dapat diimplementasikan secara lebih luas untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia.

Akhir kata, kami berharap agar karya ini dapat memberikan sumbangsih positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam upaya pencegahan risiko bunuh diri pada Generasi Z.

Jember, Oktober 2024
Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar

Prakata

Daftar Isi

BAB I

PROLOG: TREN ANGKA BUNUH DIRI YANG
MENINGKAT DAN PERAN KELOMPOK

SWABANTU 1

1.1 Kontemplasi Pemikiran 1

1.2 Peran Kelompok Swabantu di Era Digital4

BAB II

KEWASPADAAN MENTAL 7

2.1 Konsep Kewaspadaan Mental 7

2.2 Pentingnya Kewaspadaan Mental 10

2.3 Dampak Remaja Dengan Kewaspadaan
Mental Yang Rendah 12

BAB III

IDEASI BUNUH DIRI 14

DAN RISIKO BUNUH DIRI 14

3.1. Ideasi Bunuh Diri 14

3.2. Hubungan Antara Ideasi Bunuh Diri Dengan
Risiko Bunuh Diri 17

BAB IV

KELOMPOK SWABANTU 21

4.1 Konsep Kelompok Swabantu 21

4.2 Kelompok Swabantu di Era Digital23

BAB V

CHATBOT27

5.1 Konsep Chatbot27

5.2 Chatbot dan Gen Z32

BAB VI	
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
6.1 Peran Kelompok Swabantu Dalam Membangun Kewaspadaan Mental.	37
6.2 Peran Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri.....	40
BAB VII	
Epilog	44
7.1 Simpulan	44
7.2 Rekomendasi	44
Daftar Pustaka	45

BAB I

PROLOG: TREN ANGKA BUNUH DIRI YANG MENINGKAT DAN PERAN KELOMPOK SWABANTU

1.1 Kontemplasi Pemikiran

Tren angka bunuh diri yang meningkat dalam kurun waktu lima tahun terakhir di kalangan remaja generasi Z. Tercatat 826 kasus bunuh diri dilaporkan pada tahun 2022, meningkat dari tahun sebelumnya (Roziqi et al., 2023). Sementara itu dari berbagai media daring dan artikel penelitian menyebutkan kecenderungan angka bunuh diri di kalangan remaja Gen Z akibat *bullying* menunjukkan tren yang meningkat (Karisma et al., 2024).

Berbagai penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan mental Gen Z telah menurun. Tekanan sosial, keuangan, dan profesional adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada kesulitan menjaga kesehatan mental mereka. Meskipun mereka menghadapi berbagai masalah perilaku dan emosi, banyak anggota Gen Z kurang proaktif dalam mencari bantuan kesehatan mental.

Keengganan mereka untuk mencari perawatan biasanya disebabkan oleh stigma, kekurangan dana, atau kurangnya dukungan keluarga. Selain itu, ada masalah kesadaran yang rendah dan keterlibatan dalam perawatan kesehatan. Sekitar 25% Gen Z merasa tidak termotivasi untuk memperbaiki kesehatannya dan tidak nyaman berbicara tentang masalah mental dengan dokter (Company., 2022)

Untuk menanggapi tantangan ini, aplikasi *self-mental detection* saat ini sudah familiar di kalangan remaja generasi Z. Aplikasi ini dinamakan dengan chatbots yang berbasis *artificial intelligence* (Adamopoulou & Moussiades, 2020b) seperti **Woebot**, **Wysa**, **Moodfit** dan **Moodpath** yang dapat diunduh di playstore. Chatbots membantu mendeteksi masalah kesehatan mental pada dirinya termasuk membantu mencegah keinginan bunuh diri pada remaja (Deshpande & Warren, 2021). Penggunaan chatbots ini juga efektif untuk mendeteksi awal terjadinya gangguan kecemasan (Hidayat, 2023). Dan depresi pada remaja dan dewasa muda (Karkosz et al., 2024).

Namun, teknologi saja dirasa kurang untuk mengatasi masalah ini secara komprehensif, oleh karena itu dibutuhkan upaya lain salah satunya dengan mengoptimalkan kelompok swabantu.. Kelompok swabantu merupakan kelompok sebaya yang dibentuk bertujuan untuk membantu menangani masalah kesehatan termasuk juga kesehatan mental. Kelompok ini efektif menurunkan tingkat stress pada *care giver* pasien dengan skizofrenia (Rochmawati et al., 2023), menurunkan tekanan darah pada lansia (Sari et al., 2020) dan juga meningkatkan kepatuhan pasien untuk minum obat hipertensi (Sesra et al., 2023).

Studi terbaru menunjukkan bahwa penggunaan chatbot bersama kelompok swabantu berdampak positif terhadap kesehatan mental, terutama dengan meningkatkan kewaspadaan mental dan mengurangi keinginan untuk bunuh diri. Chatbot dapat membantu dalam perawatan diri kesehatan mental dan menemukan mekanisme penanganan melalui respons interaktif dan empati mereka. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa peserta yang menggunakan chatbot untuk kesehatan mental melaporkan hasil perawatan diri

yang lebih baik, tetapi masalah kepercayaan dan keamanan masih harus diselesaikan (Moilanen et al., 2023).

Selain itu, terapi perilaku kognitif berbasis internet (iCBT) juga membantu mengurangi keinginan untuk bunuh diri. Dalam beberapa penelitian, meta-analisis intervensi digital yang mencakup iCBT menunjukkan penurunan yang signifikan dalam keinginan untuk bunuh diri (Büscher et al., 2020). Menurut review tambahan, alat kesehatan mental digital seperti intervensi berbasis ponsel pintar dan telepsikiatri meningkatkan hasil kesehatan mental bagi mereka yang berisiko bunuh diri (Al Dweik et al., 2024).

1.2 Peran Kelompok Swabantu di Era Digital

Kelompok swabantu (*Self-Help Groups*/SHGs) telah berkembang pesat di era digital dan semakin penting dalam mendukung kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda, termasuk Generasi Z. Dalam konteks ini, SHGs memberikan platform bagi individu untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan timbal balik, dan membentuk rasa komunitas—baik secara digital

maupun fisik. Kelompok Swabantu sering memanfaatkan platform online dan media sosial untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan mengatasi hambatan waktu dan geografis di era modern. Terbukti bahwa kelompok ini dapat memberikan intervensi kesehatan mental yang murah dan tanpa keterlibatan profesional secara langsung. Terbukti bahwa intervensi digital ini meningkatkan kesejahteraan psikologis anak muda dengan masalah kesehatan mental klinis dan non-klinis (Borkman & Munn-Giddings, 2020b). Sebagai contoh, situs seperti aplikasi atau forum online membuat kesehatan mental lebih mudah bagi kaum muda, terutama karena stigma sosial yang masih melekat pada masalah kesehatan mental (Babbage et al., 2022).

Dalam dunia digital, kelompok swabantu lebih mudah diakses, lebih terlibat, dan dapat memenuhi berbagai kebutuhan, seperti kesejahteraan emosional dan pemulihan dari penyalahgunaan zat. Kelompok ini melengkapi layanan kesehatan mental konvensional dan berfungsi sebagai sistem dukungan yang sangat penting saat mereka beralih ke dunia virtual (Powell & Perron, 2010). Ini

menunjukkan bahwa kelompok Swabantu dapat membantu masyarakat yang rentan, terutama dalam membantu kaum muda dalam menghadapi masalah kesehatan mental di dunia yang semakin digital.

BAB II

KEWASPADAAN MENTAL

2.1 Konsep Kewaspadaan Mental

Kemampuan seseorang untuk memahami kondisi emosional dan mentalnya sendiri dan mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental dikenal sebagai kewaspadaan mental (*mental awareness*). Ini mencakup pengetahuan tentang stres, kecemasan, depresi, dan cara menjaga keseimbangan emosional bagi remaja Gen Z. Meskipun masalah kesehatan mental meningkat, Gen Z saat ini sering tidak sadar kesehatan mental. Bahkan dengan banyaknya informasi yang tersedia secara online, remaja Gen Z kadang-kadang tidak menyadari pentingnya merawat kesehatan mental (Babbage et al., 2022).

Masalah kesehatan mental sangat umum di kalangan Gen Z, terutama remaja. Studi menunjukkan bahwa mereka mengalami lebih banyak stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan generasi sebelumnya. Selain itu, banyak orang enggan meminta bantuan atau bahkan tidak

menyadari bahwa mereka membutuhkannya (Powell & Perron, 2010).

Penurunan kewaspadaan mental pada Gen Z menjadi lebih jelas terlihat dalam lima tahun terakhir, terutama selama pandemi COVID-19. Pandemi telah memperburuk masalah kesehatan mental, karena peningkatan isolasi sosial dan ketergantungan pada media sosial (Powell & Perron, 2010).

Di berbagai negara, terutama di negara maju yang banyak dipengaruhi oleh media digital dan sosial, terjadi penurunan kewaspadaan mental. Akses ke layanan kesehatan mental di negara berkembang sering kali terbatas, yang memperburuk kondisi tersebut. Namun, bahkan di negara-negara maju, stigma dan kurangnya kesadaran tentang kesehatan mental menghambat remaja Gen Z untuk memahami dan mengelola kesehatan mental mereka (Babbage et al., 2022).

Ada beberapa alasan Gen Z tidak memiliki kewaspadaan mental yang tinggi (Company., 2022):

1. **Stigma sosial:** Banyak remaja merasa malu atau takut untuk membicarakan masalah mental.

2. **Tekanan sosial:** Remaja merasa tekanan untuk tampil sempurna secara online karena media sosial sering memperburuk kecemasan dan depresi.
3. **Kurangnya pendidikan:** Banyak remaja tidak menerima pendidikan resmi tentang kesehatan mental yang memadai, sehingga mereka kurang paham tentang pentingnya memiliki kewaspadaan mental.

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sedang meningkat, tetapi tidak cukup untuk menjangkau semua remaja. Banyak program kesehatan mental, baik digital maupun fisik, mulai beroperasi untuk remaja. Namun, masalah utama tetap pada tingkat partisipasi dan kesadaran diri. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa intervensi digital seperti aplikasi *self-help* dapat membantu remaja meningkatkan kewaspadaan mental, tetapi ini harus diimbangi dengan pendidikan dan dukungan sosial yang lebih baik. Oleh karena itu, kewaspadaan mental remaja Gen Z masih membutuhkan perhatian khusus. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan

meningkatkan akses ke kesehatan mental, pemerintah, institusi pendidikan, keluarga, dan penyedia layanan kesehatan harus bekerja sama (Powell & Perron, 2010).

2.2 Pentingnya Kewaspadaan Mental

Kewaspadaan mental (mental awareness) bagi Generasi Z di era digital sangat penting karena beberapa alasan utama antara lain (Company., 2022):

1. Gen Z dapat mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi dengan kewaspadaan mental yang lebih baik. Dengan pengenalan dini ini, intervensi yang lebih cepat—melalui terapi, pengobatan, dan self-help digital—dapat mencegah kondisi yang lebih serius.
2. Media sosial di era modern seringkali memberikan tekanan yang tidak sehat pada Gen Z, terutama dalam hal citra diri dan kecemasan sosial. Remaja dapat lebih kritis terhadap konten media sosial dan menjadi lebih sadar tentang dampak negatif media

sosial pada kesehatan mental mereka, yang membantu mereka mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang lebih sehat.

3. Kemampuan untuk memahami emosi orang lain dan diri sendiri adalah bagian dari kewaspadaan mental, yang penting untuk kesejahteraan emosional. Dalam dunia digital, ini dapat membantu Gen Z terhubung dengan sumber daya seperti komunitas online, aplikasi kesehatan mental, atau platform digital lainnya yang memberikan dukungan emosional.
4. Kewaspadaan mental membantu mengurangi stigma kesehatan mental di berbagai kalangan, termasuk remaja. Gen Z menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental, jadi mereka cenderung lebih terbuka untuk berbicara tentang masalah mereka dan mencari bantuan tanpa takut dihakimi.

2.3 Dampak Remaja Dengan Kewaspadaan Mental Yang Rendah.

Remaja Generasi Z rentan terhadap berbagai efek, dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi, karena kewaspadaan mental mereka yang rendah.

Dampaknya berdasarkan tingkat keparahan berikut:

1. **Gangguan Kecemasan Ringan:** Remaja sering mengalami kecemasan dan tekanan emosional terkait akademik, sosial, atau media sosial. Menurut laporan dari APA, 58% remaja Generasi Z melaporkan merasa sedih atau depresi dalam satu bulan terakhir, sementara 54% mengalami kecemasan (APA, 2021).
2. **Penurunan Motivasi:** Banyak remaja juga melaporkan penurunan motivasi dan energi, dengan 55% di antaranya merasa kurang tertarik atau tidak memiliki motivasi. Hal ini memengaruhi produktivitas mereka, terutama dalam aktivitas akademik dan sosial (APA, 2021).

3. **Depresi:** Pada tahap yang lebih berat, Generasi Z lebih mungkin mengalami depresi. Sebanyak 23% dari mereka telah didiagnosis dengan depresi (APA, 2021).
4. **Risiko Bunuh Diri:** Pada tingkat terparah, rendahnya kewaspadaan mental dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Laporan dari APA menunjukkan bahwa peningkatan angka bunuh diri menjadi salah satu sumber stres signifikan bagi 62% remaja Generasi Z (APA, 2021).

BAB III

IDEASI BUNUH DIRI

DAN RISIKO BUNUH DIRI

3.1. Ideasi Bunuh Diri

Di sebagian besar negara berpendapatan rendah dan menengah, perilaku bunuh diri merupakan penyebab kematian yang kurang dilaporkan dan tersembunyi. Ini disebabkan oleh kurangnya pelaporan sistematis nasional untuk kematian dengan penyebab tertentu, tingkat stigma yang tinggi, dan sanksi agama atau budaya. Perancangan dan pelaksanaan strategi pencegahan sangat dihambat oleh kurangnya informasi tentang perilaku bunuh diri non-fatal di negara-negara tersebut. Informasi ini termasuk ideasi, rencana, dan percobaan bunuh diri (Jordans et al., 2018).

Istilah ide dan perilaku bunuh diri digunakan untuk menunjukkan spektrum penuh fenomena bunuh diri, termasuk ide bunuh diri, perilaku bunuh diri yang tidak fatal, dan bunuh diri (Breet et al., 2018). Ideasi bunuh diri adalah pikiran, keinginan, atau rencana untuk melakukan bunuh diri. Ini mencakup berbagai tingkatan, mulai dari

pemikiran sekilas hingga rencana komprehensif untuk mengakhiri hidup. Ide bunuh diri dapat menjadi pasif, yaitu seseorang berpikir lebih baik jika dia mati, atau aktif, yaitu seseorang berpikir tentang cara tertentu untuk mengakhiri hidupnya

Ideasi bunuh diri dapat dialami oleh siapa saja, tetapi kelompok yang paling rentan adalah individu dengan gangguan kesehatan mental (seperti depresi dan kecemasan), orang yang memiliki riwayat trauma, dan mereka yang berada di lingkungan sosial atau ekonomi yang tidak mendukung. Studi terbaru menunjukkan bahwa remaja dan kaum muda, khususnya Generasi Z, semakin rentan terhadap ideasi bunuh diri, terutama akibat tekanan dari media sosial, perubahan lingkungan sosial, dan kesehatan mental yang terganggu (Weigle & Shafi, 2024)

Ide bunuh diri dapat muncul kapan saja, tetapi sering terjadi selama periode tekanan hidup yang tinggi, masalah emosi, atau situasi sosial yang buruk. Ini juga sering terjadi selama fase transisi hidup, seperti masa remaja, atau pergantian peran dalam kehidupan, seperti kehilangan pekerjaan atau hubungan (WHO, 2014)

Ide bunuh diri sering terjadi di berbagai aspek kehidupan, seperti di rumah, di tempat kerja, atau di sekolah. Faktor sosial seperti kekerasan, tekanan ekonomi, atau stigma sosial dapat membuat situasi menjadi lebih buruk. Karena orang lebih suka menghindari bantuan, masyarakat dengan stigma kesehatan mental yang tinggi seringkali memiliki tingkat ideasi bunuh diri yang lebih tinggi (Nock et al., 2008)

Berbagai kondisi mental, seperti depresi, trauma masa lalu, tekanan sosial, dan pengalaman isolasi sosial, adalah penyebab ideasi bunuh diri. Stres jangka panjang dan ketidakmampuan untuk menemukan solusi lain untuk masalah yang sedang dihadapi juga merupakan faktor penting. Selain itu, riwayat keluarga bunuh diri atau perasaan tidak berdaya dapat meningkatkan risiko (Nock et al., 2008).

Perubahan perilaku, ekspresi verbal, atau gejala kesehatan mental lainnya biasanya merupakan tanda bunuh diri. Orang yang memiliki ide bunuh diri dapat menunjukkan secara langsung atau tidak langsung keinginan mereka untuk mati, seperti melalui tulisan, percakapan, atau perilaku yang

berisiko. Meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dukungan psikososial, dan perawatan kesehatan mental yang tepat adalah cara untuk mencegah hal ini terjadi (Nock et al., 2008).

3.2. Hubungan Antara Ideasi Bunuh Diri Dengan Risiko Bunuh Diri

Menurut paradigma keperawatan, risiko bunuh diri sangat terkait dengan ide bunuh diri karena perawat adalah orang pertama yang menemukan tanda-tanda awal keinginan bunuh diri pada pasien mereka. Paradigma ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan, yang melibatkan penilaian risiko emosional dan psikologis pasien serta kondisi fisik pasien. Pendekatan ini juga memperhatikan depresi, trauma, dan stres akibat penyakit kronis, yang merupakan sumber risiko bunuh diri.

Gagasan bunuh diri sendiri terdiri dari keinginan untuk mengakhiri hidup, yang kadang-kadang tidak disertai dengan rencana khusus untuk melakukannya. Meskipun demikian, bagi perawat, mengidentifikasi gejala ide bunuh diri adalah penting untuk mencegah. Studi menunjukkan

bahwa perawat yang terlatih dalam menilai risiko bunuh diri dapat mengurangi kemungkinan bunuh diri dengan menggunakan pendekatan yang empatik dan non-judgemental saat memulai intervensi dini. Namun demikian, banyak perawat percaya bahwa mereka tidak siap atau tidak memiliki pelatihan yang cukup untuk menangani pasien dengan risiko bunuh diri, yang membuat mereka khawatir dan takut melakukan kesalahan saat menangani mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang lebih baik diperlukan untuk memerangi konsep bunuh diri dalam pendidikan keperawatan (Ding et al., 2024).

Konsep bahwa ide bunuh diri merupakan tahap awal dari spektrum perilaku bunuh diri, menunjukkan hubungan antara ide bunuh diri dan risiko bunuh diri. Ide bunuh diri adalah pikiran, fantasi, atau rencana untuk bunuh diri tanpa tindakan langsung, sedangkan risiko bunuh diri mencakup kemungkinan bahwa seseorang akan beralih dari pikiran mereka menjadi upaya nyata untuk mengakhiri hidup.

Tahapan Perkembangan: Tanda-tanda awal risiko bunuh diri biasanya termasuk ide bunuh diri.

Ini dapat dimulai dengan pikiran yang tidak jelas tentang mati, yang kemudian berkembang menjadi rencana konkrit tentang cara seseorang dapat melukai diri sendiri atau mengakhiri hidupnya. Beberapa teori, seperti Teori Bunuh Diri Interpersonal, mengatakan bahwa bunuh diri terjadi ketika seseorang merasakan beban dalam hidup mereka (persepsi beban) dan merasa terisolasi (perasaan terisolasi) (Ding et al., 2024).

Faktor risiko yang memperburuk ide bunuh diri: Hal-hal seperti depresi, kecemasan, trauma, atau perasaan putus asa dapat membuat seseorang berpikir tentang bunuh diri dan meningkatkan kemungkinan mereka benar-benar mencobanya. Salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering dikaitkan dengan ide bunuh diri adalah depresi, di mana seseorang mungkin merasa tidak ada jalan keluar dari kesulitan mereka, sehingga ide bunuh diri menjadi lebih kuat (Ding et al., 2024).

Peran intervensi dan penilaian: Identifikasi dan intervensi dini dalam perawatan kesehatan sangat penting. Para profesional kesehatan, terutama perawat dan psikolog, dilatih untuk mencegah risiko bunuh diri dengan mengidentifikasi tanda-

tanda konsep bunuh diri. Langkah pencegahan yang tepat dapat dibuat dengan melakukan penilaian faktor risiko seperti riwayat trauma, tekanan sosial, atau masalah kesehatan mental (Ding et al., 2024).

BAB IV

KELOMPOK SWABANTU

4.1 Konsep Kelompok Swabantu

Kelompok swabantu (SHG) adalah kelompok sukarela di mana orang-orang dengan pengalaman yang sama berkumpul untuk memberikan dukungan emosional dan praktis satu sama lain (Borkman & Munn-Giddings, 2020). Kelompok-kelompok ini biasanya berkonsentrasi pada hal-hal seperti pemberdayaan sosial, kesehatan mental, pemulihan kecanduan, atau penyakit jangka panjang. Para anggota berbagi kisah pribadi mereka dan cara mereka menangani masalah.

Kelompok swabantu ini biasanya terdiri dari orang-orang yang menghadapi masalah yang sama dalam hidup mereka, seperti pasien kesehatan mental, orang yang berurusan dengan penyalahgunaan narkoba, atau orang-orang di komunitas yang tidak mendapatkan layanan yang memadai. Selain itu, para profesional atau sukarelawan dapat hadir untuk memfasilitasi pembicaraan dan memberikan arahan kepada kelompok (Borkman & Munn-Giddings, 2020)

Kelompok-kelompok ini dibentuk ketika ada kebutuhan di dalam masyarakat, dan mereka terus berfungsi selama para anggotanya tertarik untuk berpartisipasi. Mereka dapat bertemu setiap minggu, setiap bulan, atau sesuai kebutuhan (Saha et al., 2013)

Kelompok swabantu dapat ditemukan di banyak tempat, seperti rumah sakit, pusat-pusat komunitas, gereja atau masjid, atau bahkan platform online. Di negara berkembang, kelompok ini juga sering digunakan di daerah pedesaan untuk mendorong pemberdayaan sosial dan ekonomi (Saha et al., 2013).

Dengan menumbuhkan rasa saling mendukung dan berbagi pengalaman, tujuan utama kelompok ini adalah untuk memberdayakan individu. Dalam kelompok ini, anggota dapat membahas masalah mereka tanpa menghakimi, meningkatkan kepercayaan diri, dan belajar mengatasi masalah. Kelompok swabantu ini meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan mengatasi isolasi sosial (Saha et al., 2013).

Kelompok-kelompok ini bekerja dengan pertemuan rutin di mana anggota berbagi

pengalaman, memberikan saran, dan mendukung satu sama lain. Seringkali, kelompok ini terstruktur dengan aturan, peran, dan tujuan yang ditetapkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Selain itu, dukungan atau dana eksternal dapat datang dari LSM, program pemerintah, atau donor swasta (Saha et al., 2013).

4.2 Kelompok Swabantu di Era Digital

1. Pentingnya Kelompok Swabantu di Era Global

Kelompok swabantu (SHG) adalah bagian penting dari era global saat ini karena mereka membantu membangun resiliensi komunitas dan memberikan dukungan emosional dan praktis kepada masyarakat yang rentan. Dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, ketidaksetaraan pendapatan, dan isolasi sosial, SHG menjadi solusi penting yang berkelanjutan dan murah, terutama di negara-negara berkembang di mana layanan kesehatan tersedia secara terbatas (Borkman & Munn-Giddings, 2020a)

2. Peran di Era Disrupsi

SHGs memberikan stabilitas emosional dan jejaring dukungan di era disrupsi, di mana perubahan teknologi yang cepat mengganggu norma sosial dan industri tradisional. Stres dan masalah kesehatan mental seringkali meningkat sebagai akibat dari perubahan cepat dalam pekerjaan, akses ke layanan kesehatan, dan hubungan sosial yang muncul sebagai hasil dari kemajuan teknologi. Melalui mekanisme dukungan komunitas berbasis solidaritas, SHG membantu anggota beradaptasi dengan perubahan (Borkman & Munn-Giddings, 2020a).

3. Relevansi pada Era Revolusi Industri

Kelompok swabantu menghadapi tantangan dan peluang di Revolusi Industri 4.0, yang ditandai dengan otomatisasi, kecerdasan buatan (AI), dan internet of things (IoT). SHG sekarang dapat membentuk komunitas daring, memperluas jangkauan, dan menjadi lebih mudah diakses oleh audiens di seluruh dunia berkat teknologi. Namun, masalah seperti manajemen literasi digital anggota dan

perlindungan data juga muncul (Borkman & Munn-Giddings, 2020a).

4. Tantangan di Masa Depan Era Society 5.0

SHGs harus mampu berintegrasi dengan sistem pintar dalam Society 5.0, di mana teknologi diharapkan dapat menyelesaikan masalah sosial. Namun, masalah terbesar adalah memastikan bahwa aspek kemanusiaan SHG tetap terjaga dan tidak tertelan oleh automasi. Mengingat kelompok marjinal yang paling membutuhkan SHG mungkin tidak memiliki akses ke alat teknologi, masalah inklusi digital menjadi sangat penting (Borkman & Munn-Giddings, 2020a).

5. Peran Pemerintah

Pemerintah berperan penting dalam mendukung dan mengatur SHGs dengan beberapa cara:

- a. Memberikan pendanaan dan sumber daya untuk inisiatif SHGs, terutama dalam bidang kesehatan mental, pengentasan kemiskinan, dan pemberdayaan sosial.
- b. Membuat kebijakan yang mendorong pengembangan SHGs, khususnya bagi

kelompok rentan seperti perempuan, penyandang disabilitas, dan komunitas marjinal.

- c. Menyediakan infrastruktur digital untuk memastikan SHGs lebih mudah diakses, terutama di daerah pedesaan atau wilayah dengan layanan terbatas.

BAB V

CHATBOT

5.1 Konsep Chatbot

Joseph Weizenbaum pertama kali membuat chatbot dengan program bernama Eliza, yang dapat berbicara dengan orang lain. Algoritma pengenalan pola memungkinkan chatbot ini untuk menanggapi pertanyaan yang telah ditetapkan oleh pengguna. Chatbot telah berkembang seiring berjalannya waktu. Salah satu perkembangan terbesar adalah ALICE, yang muncul pada tahun 1995 dan memiliki basis pengetahuan yang lebih besar dan dapat berbicara tentang berbagai topik. Pengembangan lebih lanjut membawa kita ke chatbot kontemporer yang didukung oleh kecerdasan buatan, seperti Siri dari Apple dan Alexa dari Amazon, yang dapat memahami perintah suara dan memberikan respons yang lebih bermakna (Adamopoulou & Moussiades, 2020a)

Teknologi chatbot sekarang tersebar di banyak tempat, seperti speaker pintar rumah, SMS, WhatsApp, dan Facebook Messenger, serta aplikasi perpesanan pekerjaan seperti Slack. Jenis

kecerdasan buatan terbaru, chatbot, yang sering disebut sebagai "asisten virtual cerdas" atau "agen virtual," memiliki kemampuan untuk mengotomatiskan tugas-tugas tertentu selain dapat memahami percakapan secara mandiri menggunakan model bahasa yang canggih. Selain asisten virtual cerdas sisi konsumen yang populer, seperti Siri dari Apple, Amazon Alexa, Gemini dari Google, dan ChatGPT dari OpenAI, agen virtual semakin banyak digunakan oleh bisnis untuk membantu pelanggan dan karyawan mereka (IBM, 2024).

Chatbot adalah istilah yang paling universal. Chatbot adalah perangkat lunak apa pun yang memulai percakapan manusia dengan AI atau navigasi menu konvensional. Chatbot dapat ditemukan di banyak saluran komunikasi, seperti telepon, media sosial, dan aplikasi dan situs web tertentu.

Chatbot kecerdasan buatan (AI) adalah chatbot yang menggunakan berbagai teknologi kecerdasan buatan, seperti pemrosesan bahasa alami (NLP) dan pemahaman bahasa alami (NLU), yang mengoptimalkan respons dari waktu ke

waktu, dan machine learning, yang terdiri dari algoritma, fitur, dan kumpulan data. Agen virtual adalah pengembangan lebih lanjut dari perangkat lunak chatbot AI. Mereka tidak hanya menggunakan kecerdasan buatan untuk memperbaiki diri melalui percakapan dan pembelajaran terus-menerus, tetapi mereka juga sering bergabung dengan RPA, atau otomatisasi proses robotik, sehingga pengguna dapat bertindak secara langsung sesuai keinginan mereka tanpa campur tangan manusia. Jika pengguna tertarik dengan cuaca esok hari, ini akan menunjukkan perbedaannya. Chatbot tradisional memungkinkan pengguna menggunakan frase tertentu, seperti "beri tahu saya ramalan cuaca", dan chatbot mengatakan hujan akan turun. Namun, chatbot AI dapat meminta pengguna, "Seperti apa cuaca besok?" dan chatbot menafsirkan pertanyaan dengan benar dan mengatakan hujan akan turun. Pengguna dapat bertanya kepada agen virtual, "Seperti apa cuaca besok?" Agen virtual tidak hanya memprediksi hujan besok, tetapi juga menawarkan untuk menyetel alarm lebih awal untuk

mempertimbangkan kemungkinan hujan yang akan terlambat di pagi hari (IBM, 2024)

Chatbot mulai banyak digunakan dalam bidang kesehatan, terutama kesehatan mental. Mereka berfungsi sebagai alat untuk mendukung terapi, memberikan informasi, dan membantu pengguna dalam manajemen stres serta kecemasan. Misalnya, chatbot dapat memberikan konseling awal, mengidentifikasi masalah, dan merujuk pengguna ke profesional kesehatan jika diperlukan. Chatbots telah menunjukkan potensi besar untuk membantu kesehatan mental, terutama dengan memberikan dukungan emosional dan meningkatkan akses. Woebot, Wysa, dan Tess adalah chatbot kesehatan mental yang digunakan untuk mengelola kecemasan, depresi, dan stres. Chatbots ini dapat digunakan untuk terapi berbasis percakapan seperti CBT, kesadaran, atau bahkan hanya mendengarkan pengguna dengan aman dan tanpa stigma (Chin et al., 2023).

Chatbots dapat menjadi alat yang efektif dan aman untuk mengurangi gejala mental seperti depresi dan kecemasan, menurut penelitian. Namun, ada sedikit bukti klinis yang kuat untuk

beberapa penyakit. Selain itu, keunggulan utama penggunaan chatbot adalah kenyamanan, aksesibilitas, dan privasi, yang dapat memungkinkan pengguna untuk mengungkapkan perasaan mereka lebih bebas (Abd-Alrazaq et al., 2020).

Sebagai contoh, penelitian telah dilakukan oleh ChatPal, sebuah chatbot multibahasa yang menawarkan konten psikoedukatif seperti latihan kesadaran diri dan pengaturan mood. Temuan ini menunjukkan bahwa chatbot seperti ChatPal meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi peningkatan ini tidak signifikan secara statistik. Namun, temuan ini menunjukkan bahwa chatbot seperti ini dapat berfungsi sebagai alat tambahan untuk layanan kesehatan mental tambahan (Potts et al., 2023).

Chatbots membantu mendeteksi masalah kesehatan mental pada dirinya termasuk membantu mencegah keinginan bunuh diri pada remaja (Deshpande & Warren, 2021). Penggunaan chatbots ini juga efektif untuk mendeteksi awal terjadinya gangguan kecemasan (Hidayat, 2023).

Dan depresi pada remaja dan dewasa muda (Karkosz et al., 2024).

5.2 Chatbot dan Gen Z

Generasi Z, yang terdiri dari orang-orang yang lahir antara pertengahan 1990-an dan awal 2010-an, adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi digital. Mereka sangat terbiasa dengan internet, media sosial, dan perangkat cerdas, yang membuat mereka lebih terbuka terhadap inovasi digital seperti chatbots. Studi menunjukkan bahwa Gen Z sangat tertarik dengan penggunaan chatbots dalam pendidikan karena mereka mencari cara pembelajaran yang interaktif. Chatbot memenuhi kebutuhan pelanggan Gen Z yang inovatif, berpendidikan tinggi, dan melek teknologi. Karena chatbot sangat penting untuk pemasaran, tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan karakteristik chatbot yang memengaruhi penerimaan, kepercayaan diri, dan keterlibatan pelanggan (M et al., 2024). Studi tentang asisten virtual kesehatan mental yang digerakkan oleh kecerdasan buatan menunjukkan bahwa penerimaan berbeda di antara Generasi X, Y, dan Z.

Kegunaan yang dirasakan, kemudahan penggunaan, dan kepercayaan pada teknologi adalah faktor utama yang memengaruhi penerimaan. Generasi X memiliki tingkat penerimaan yang paling rendah, sementara Generasi Y memiliki tingkat penerimaan tertinggi selanjutnya adalah Gen Z (Alanzi et al., 2023).

Berikut ini penggunaan chatbots oleh Gen Z:

1. **Pembelajaran Mandiri:** Chatbots memberikan informasi yang akurat dan personal kepada siswa, membantu mereka mengambil dan menggunakan pengetahuan. Mereka memungkinkan siswa untuk belajar tanpa bergantung sepenuhnya pada guru; ini sangat relevan bagi Gen Z yang menyukai belajar secara mandiri (Jo, 2024).
2. **Personalisasi Pengalaman Belajar:** Chatbots dapat mengubah interaksi mereka sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pengguna, meningkatkan kepuasan pengguna dan meningkatkan keterlibatan siswa. Fitur ini sangat penting untuk menarik perhatian Gen Z, yang lebih memilih pengalaman yang sesuai

dengan minat dan relevan dengan mereka (Labadze et al., 2023).

3. **Aksesibilitas:** Chatbots memudahkan Gen Z untuk mengakses sumber pendidikan karena memiliki kemampuan untuk memberikan dukungan kapan saja dan di mana saja. Ini membuat mereka alat yang berharga dalam dunia pendidikan yang semakin digital (Labadze et al., 2023).

Chatbots yang diadopsi dalam sistem kesehatan untuk membantu Generasi Z dalam "deteksi diri mental" menawarkan banyak kesempatan untuk meningkatkan kesadaran dan kesehatan mental mereka.

Berikut ini beberapa cara dan keuntungannya:

1. **Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental**

Chatbots dapat dibuat untuk melakukan skrining dini untuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi. Chatbots dapat membantu pengguna, terutama Gen Z, mengidentifikasi gejala awal masalah mental dengan pertanyaan yang disesuaikan. Studi menunjukkan bahwa Gen Z mungkin lebih terlibat

dalam perawatan kesehatan mental dengan teknologi digital (Labadze et al., 2023).

2. Edukasi dan Sumber Informasi

Chatbots dapat memberikan informasi edukatif tentang kesehatan mental, seperti gejala, penyebab, dan cara untuk mengatasinya. Ini membuat Gen Z lebih siap untuk mengenali dan menangani masalah kesehatan mental (McGrath et al., 2024).

3. Konsultasi Anonim

Kemampuan untuk menawarkan konsultasi anonim dan tanpa stigma adalah salah satu keuntungan terbesar dari penggunaan chatbots. Gen Z biasanya lebih suka berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka secara digital daripada secara langsung. Hal ini dapat mengurangi kesulitan yang mungkin mereka hadapi saat mencari bantuan, meningkatkan kesadaran kesehatan mental mereka (Jo, 2024).

4. Pemantauan Kesehatan Mental Secara Berkala

Chatbots dapat digunakan untuk memantau kesehatan mental Gen Z secara teratur. Ini memungkinkan mereka untuk mencatat perubahan dalam suasana hati mereka, tingkat stres, dan

metrik lainnya, sehingga mereka dapat lebih sadar akan kondisi mereka dan melakukan intervensi jika diperlukan (Labadze et al., 2023).

5. Akses Mudah ke Sumber Daya dan Dukungan

Chatbots dapat langsung mengakses artikel, video, atau layanan dukungan profesional. Generasi Z dapat menemukan bantuan dan informasi yang mereka butuhkan tanpa harus mencari secara manual (McGrath et al., 2024).

6. Keterlibatan dalam Kegiatan Positif

Chatbots dapat merekomendasikan aktivitas positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental, seperti latihan fisik, meditasi, atau hobi yang menyenangkan. Ini dapat membantu Gen Z untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional mereka (Jo, 2024).

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1 Peran Kelompok Swabantu Dalam Membangun Kewaspadaan Mental.

Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z (Gen Z), yang biasanya lahir antara tahun 1997 dan 2012, menghadapi masalah psikologis yang berbeda. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Gen Z mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi lainnya, sebagian besar karena kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri. Sebuah survei yang dilakukan oleh (American Psychological Association, 2020) menunjukkan bahwa Gen Z mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri.

Salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kemungkinan bunuh diri di kalangan remaja adalah kelompok pendukung teman. Sebuah studi yang diterbitkan oleh Journal of Adolescence (2022) menemukan bahwa berpartisipasi dalam kelompok swabantu dapat membantu remaja

mengurangi kecemasan sosial dan membantu mereka menangani masalah psikologis secara mandiri.

Program dukungan kelompok sebaya meningkatkan gejala kesehatan mental pasien gangguan mental berat, terutama mengurangi depresi dan kecemasan. Pasien merasa lebih terhubung dan dibantu oleh kelompok dukungan sebaya, yang penting untuk pemulihan kesehatan mental. Selain itu beberapa pasien melaporkan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kesejahteraan emosional yang lebih baik dan dorongan yang lebih besar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Intervensi dukungan kelompok sebaya (swabantu) bukan untuk menggantikan layanan klinis; sebaliknya, mereka membantu lebih banyak dengan pengalaman dan pemahaman yang saling mendukung peserta (Lee & Yu, 2024).

Teori tentang modal sosial menjelaskan bahwa meskipun modal ikatan sosial dan modal sosial perantara (hubungan dengan jaringan yang lebih luas), kedua jenis keterhubungan sosial ini sangat penting untuk kesehatan mental seseorang.

Modal ikatan sosial memberikan dukungan emosional dan modal sosial perantara menghubungkan individu dengan lebih banyak sumber daya, yang dapat membantu mereka merasa lebih baik. Kelompok swabantu dapat meningkatkan hasil kesehatan mental dengan meningkatkan modal sosial ikatan dan perantara (Hoffman et al., 2023).

Dukungan dan identitas kelompok mencegah bunuh diri. Menurut teori identitas sosial dan keterhubungan sosial, menjadi anggota kelompok, seperti bergabung dengan komunitas atau jaringan dukungan, dapat membantu seseorang menghindari masalah kesehatan mental. Metode ini menunjukkan bahwa identitas sosial yang berasal dari keanggotaan kelompok dapat meningkatkan kesehatan mental, yang dapat menjelaskan mengapa risiko bunuh diri lebih rendah pada kelompok yang menerima intervensi Swabantu (Marek & Oexle, 2024).

Di era *internet of things* saat ini, peran kelompok swabantu sangat penting untuk meningkatkan kewaspadaan mental Gen Z. Kelompok swabantu mencegah isolasi sosial yang meningkat yang

disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Mereka memberikan remaja tempat aman di mana mereka dapat merasa didukung dan tidak dihakimi. Kelompok ini membantu berbagi masalah dan belajar keterampilan kesehatan mental seperti manajemen stres, komunikasi yang sehat, dan pemecahan masalah melalui interaksi langsung, baik secara online maupun luring.

Kelompok swabantu memiliki prospek yang menjanjikan, tetapi keberhasilannya bergantung pada struktur dan partisipasi aktif anggota. Untuk membuat model intervensi yang lebih sesuai dengan konteks lokal dan budaya, penelitian lebih lanjut diperlukan, terutama di Indonesia. Ini karena beberapa elemen dukungan psikologis dalam kelompok swabantu mungkin tidak cocok untuk diterapkan secara universal tanpa penyesuaian budaya.

6.2 Peran Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri

Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital, menghadapi berbagai tantangan mental yang unik. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention*

(CDC), bunuh diri merupakan penyebab utama kematian di kalangan remaja dan dewasa muda berusia 15-24 tahun. Sebuah survei oleh *American Psychological Association* (APA) pada 2020 juga melaporkan bahwa 91% dari Gen Z mengalami setidaknya satu gejala stres yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental (Beard et al., 2024). Dengan dukungan dari teman sebaya, kelompok swabantu telah terbukti membantu mengurangi perasaan isolasi dan kecemasan, yang sering menyebabkan bunuh diri. Selain itu, teknologi seperti chatbots semakin banyak digunakan sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental, menawarkan bantuan anonim dan mudah bagi orang-orang yang mungkin enggan mencari bantuan langsung dari profesional.

Menurut teori bantuan sosial, interaksi sosial positif, seperti dalam kelompok swabantu, memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mental. Dukungan dari orang yang sebaya dapat memberikan validasi emosional dan solusi praktis dari pengalaman yang sama. Selain itu, teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diterapkan

melalui *chatbots* juga berperan penting dalam intervensi pencegahan bunuh diri. Menurut sebuah studi di *Journal of Medical Internet Research*, chatbot yang dirancang untuk memberikan teknik CBT dapat membantu pengguna mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir negatif yang memicu ide bunuh diri. Chatbots memberikan respons cepat yang dapat menenangkan pengguna di saat krisis dan memberikan langkah-langkah praktis untuk mengurangi risiko bunuh diri (Abd-Alrazaq et al., 2020).

Dengan bantuan chatbot, kelompok swabantu dapat mengurangi risiko bunuh diri, terutama di Gen Z yang sangat terhubung dengan teknologi. Chatbot dapat diintegrasikan ke dalam kelompok swabantu untuk menawarkan dukungan tambahan di luar pertemuan langsung dan membantu remaja yang mungkin mengalami krisis mental di luar pertemuan biasa. Remaja mungkin lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan chatbot karena mereka dapat berkomunikasi secara anonim. Tantangan lain yang harus diperhatikan juga termasuk kemungkinan chatbot tidak dapat memahami emosi yang kompleks. Oleh karena itu,

penggabungan chatbot dan dukungan teman sebaya harus dirancang secara hati-hati agar maksimal.

BAB VII

Epilog

7.1 Simpulan

Chatbots merupakan alat bantu berbasis kecerdasan buatan yang bermanfaat bagi Gen Z terutama meningkatkan kewaspadaan mental dan juga dapat menurunkan risiko bunuh diri, tentunya pemanfaatan chatbots dengan pendampingan kelompok swabantu.

7.2 Rekomendasi

Pemanfaatan chatbots tentunya harus disosialisasikan oleh tenaga kesehatan di era digital sekarang ini dan penguatan peran kelompok swabantu lebih didorong oleh pemangku kepentingan sehingga dapat mengurangi risiko bunuh diri pada kelompok Gen Z dapat signifikan.

Daftar Pustaka

- Abd-Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M., & Househ, M. (2020). Effectiveness and Safety of Using Chatbots to Improve Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, 22(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
- Adamopoulou, E., & Moussiades, L. (2020a). Chatbots: History, technology, and applications. *Machine Learning with Applications*, 2, 100006. <https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2020.100006>
- Adamopoulou, E., & Moussiades, L. (2020b). An Overview of Chatbot Technology. In I. Maglogiannis, L. Iliadis, & E. Pimenidis (Eds.), *Artificial Intelligence Applications and Innovations* (pp. 373–383). Springer International Publishing.
- Al Dweik, R., Ajaj, R., Kotb, R., Halabi, D. El, Sadier, N. S., Sarsour, H., & Elhadi, Y. A. M. (2024). Opportunities and challenges in leveraging digital technology for mental health system strengthening: a systematic review to inform interventions in the United Arab Emirates. *BMC Public Health*, 24(1), 2592. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19980-y>

- Alanzi, T., Alsalem, A. A., Alzahrani, H., Almudaymigh, N., Alessa, A., Mulla, R., AlQahtani, L., Bajonaid, R., Alharthi, A., Alnahdi, O., & Alanzi, N. (2023). AI-Powered Mental Health Virtual Assistants' Acceptance: An Empirical Study on Influencing Factors Among Generations X, Y, and Z. *Cureus*, 15(11), e49486. <https://doi.org/10.7759/cureus.49486>
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- APA. (2021). *Stress in America: Generation Z*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/decision-making-october-2021.pdf>
- Babbage, C. M., Jackson, G. M., Davies, E. B., & Nixon, E. (2022). Self-help Digital Interventions Targeted at Improving Psychological Well-being in Young People With Perceived or Clinically Diagnosed Reduced Well-being: Systematic Review. *JMIR Ment Health*, 9(8), e25716. <https://doi.org/10.2196/25716>
- Beard, D., Cottam, C., & Painter, J. (2024). Evaluation of the Perceived Benefits of a Peer Support Group for People with Mental Health Problems. In *Nursing Reports* (Vol. 14, Issue 3, pp. 1661–1675). [https:// doi.org/ 10.3390/](https://doi.org/10.3390/)

nursrepl4030124

- Borkman, T., & Munn-Giddings, C. (2020a). Self-Help Groups. In R. A. List, H. K. Anheier, & S. Toepler (Eds.), *International Encyclopedia of Civil Society* (pp. 1–7). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-99675-2_84-1
- Borkman, T., & Munn-Giddings, C. (2020b). *Self-Help Groups BT - International Encyclopedia of Civil Society* (R. A. List, H. K. Anheier, & S. Toepler (eds.); pp. 1–7). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-99675-2_84-1
- Breet, E., Goldstone, D., & Bantjes, J. (2018). Substance use and suicidal ideation and behaviour in low- and middle-income countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 18(1), 549. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5425-6>
- Büscher, R., Torok, M., Terhorst, Y., & Sander, L. (2020). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 3(4), e203933–e203933. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3933>
- Chin, H., Song, H., Baek, G., Shin, M., Jung, C., Cha, M., Choi, J., & Cha, C. (2023). The Potential of

Chatbots for Emotional Support and Promoting Mental Well-Being in Different Cultures: Mixed Methods Study. *J Med Internet Res*, 25, e51712. <https://doi.org/10.2196/51712>

Company., M. &. (2022). *Addressing Gen Z Mental Health Challenges*. Company, McKinsey&.

Deshpande, S., & Warren, J. (2021). Self-Harm Detection for Mental Health Chatbots. *Studies in Health Technology and Informatics*, 281, 48–52. <https://doi.org/10.3233/SHTI210118>

Ding, C., Duan, Z., Luo, W., Li, L., Li, G., Li, X., Xie, L., & Yang, R. (2024). Pathways linking workplace violence and suicidal ideation/non-suicidal self-injury among nurse staff: the mediating role of loneliness and depressive symptoms. *BMC Nursing*, 23(1), 363. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02044-2>

Hidayat, R. R. (2023). Chatbot Deteksi Awal Gangguan Kecemasan Menggunakan Dialogflow. *Chatbot Deteksi Awal Gangguan Kecemasan Menggunakan Dialogflow*, 11(2), 293–302.

Hoffman, A., Mehrpour, A., & Staerklé, C. (2023). *The Many Faces of Social Connectedness and Their Impact on Well-being BT - Withstanding Vulnerability throughout Adult Life: Dynamics of Stressors, Resources, and Reserves* (D. Spini & E. Widmer

- (eds.); pp. 169–187). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_11
- IBM. (2024). *Apa yang dimaksud dengan chatbot?* <https://www.ibm.com/id-id/topics/chatbots>
- Jo, H. (2024). From concerns to benefits: a comprehensive study of ChatGPT usage in education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00471-4>
- Jordans, M., Rathod, S., Fekadu, A., Medhin, G., Kigozi, F., Kohrt, B., Luitel, N., Petersen, I., Shidhaye, R., Ssebunnya, J., Patel, V., & Lund, C. (2018). Suicidal ideation and behaviour among community and health care seeking populations in five low- and middle-income countries: a cross-sectional study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 27(4), 393–402. <https://doi.org/DOI: 10.1017/ S2045796017000038>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S., & Manik, Y. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3, 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>

- Karkosz, S., Szymański, R., Sanna, K., & Michałowski, J. (2024). Effectiveness of a Web-based and Mobile Therapy Chatbot on Anxiety and Depressive Symptoms in Subclinical Young Adults: Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research*, 8, e47960. <https://doi.org/10.2196/47960>
- Labadze, L., Grigolia, M., & Machaidze, L. (2023). Role of AI chatbots in education: systematic literature review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00426-1>
- Lee, S.-N., & Yu, H.-J. (2024). Effectiveness of Peer Support Programs for Severe Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Healthcare* (Vol. 12, Issue 12). <https://doi.org/10.3390/healthcare12121179>
- M, J., P, V. S., & Kryvinska, N. (2024). Exploring the Chatbot usage intention-A mediating role of Chatbot initial trust. *Heliyon*, 10(12), e33028. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33028>
- Marek, F., & Oexle, N. (2024). Supportive and non-supportive social experiences following suicide loss: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1), 1190. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18545-3>
- McGrath, C., Farazouli, A., & Cerratto-Pargman, T. (2024). Generative AI chatbots in higher

education: a review of an emerging research area. *Higher Education*. [https:// doi.org/ 10.1007/s10734-024-01288-w](https://doi.org/10.1007/s10734-024-01288-w)

Moilanen, J., Van Berkel, N., Visuri, A., Gadiraju, U., & Hosio, S. (2023). Supporting Mental Health Self-Care Discovery Through a Chatbot: Dataset. *Frontiers in Digital Health*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.6084/m9.figshare.22193803.v1>

Nock, M. K., Borges, G., & Bromet, E. J. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *Br J Psychiatry*, 192. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.040113>

Potts, C., Lindström, F., Bond, R., Mulvenna, M., Booth, F., Ennis, E., Parding, K., Kostenius, C., Broderick, T., Boyd, K., Vartiainen, A.-K., Nieminen, H., Burns, C., Bickerdike, A., Kuosmanen, L., Dhanapala, I., Vakaloudis, A., Cahill, B., MacInnes, M., ... O'Neill, S. (2023). A Multilingual Digital Mental Health and Well-Being Chatbot (ChatPal): Pre-Post Multicenter Intervention Study. *J Med Internet Res*, 25, e43051. <https://doi.org/10.2196/43051>

Powell, T. J., & Perron, B. E. (2010). The Contribution of Self-Help Groups to the Mental Health/Substance Use Services System. In L. D. Brown & S. Wituk (Eds.),

- Mental Health Self-Help: Consumer and Family Initiatives* (pp. 335–353). Springer New York.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6253-9_15
- Rochmawati, D. H., Susanto, H., & Ediati, A. (2023). *Efektivitas Model Intervensi Kelompok Swabantu Reduksi Stres Berbasis Komunitas terhadap Stres Caregiver Orang dengan Skizofrenia (ODS)*. Universitas Diponegoro.
- Roziqi, M., Muslihati, M., & Hambali, I. M. (2023). Faktor Protektif Ide Bunuh Diri Remaja. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1 SE-Literature Review), 205–212.
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.764>
- Saha, S., Annear, P. L., & Pathak, S. (2013). The effect of Self-Help Groups on access to maternal health services: evidence from rural India. *International Journal for Equity in Health*, 12(1), 36. <https://doi.org/10.1186/1475-9276-12-36>
- Sari, N. W., Margiyati, M., & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas metode self-help group (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(03), 10–16.
- Sesra, S., Sabri, R., Banowo, A. S., Neherta, M., Andri, C., & Tasman, T. (2023). PENGARUH INTERVENSI KELOMPOK SWABANTU (SELF HELP GROUP) TERHADAP KEPATUHAN MINUM OBAT HIPERTENSI

PADA LANSIA. *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)*, 15(2), 13–21.

Weigle, P. E., & Shafi, R. M. A. (2024). Social Media and Youth Mental Health. *Current Psychiatry Reports*, 26(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01478-w>

WHO. (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564878_eng.pdf;jsessionid=82AB174FE5A43C9077A49E28F652525A?sequence=8

BIOGRAFI PENULIS



Bagus Dwi Cahyono, S.Tr.Kep., M.Kes.

Penulis menempuh Pendidikan Akademi Keperawatan Depkes RI Malang Lulus Tahun 1996, Pendidikan DIV Perawat Pendidik di Universitas Sumatera Utara Medan Lulus Tahun 1999. Pendidikan S2 Pendidikan Profesi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta Lulus tahun 2011. Sebagai dosen di Akademi Keperawatan Pemerintah Kota Pasuruan mulai tahun 2001 s.d 2019 dan sebagai Dosen di Prodi D-3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan mulai tahun 2019 sampai sekarang. Mata kuliah yang diampui adalah Psikologi, Keperawatan Jiwa, Antropologi, dan Keperawatan Profesional. Buku ajar yang telah ditulis pada tahun 2021 adalah Buku Ajar Psikologi dan Buku Ajar Antropologi. Tahun 2023 adalah Buku Ajar Keperawatan Keluarga dan 2024 Buku Ajar Antropologi Kesehatan



Nurul Huda, S.Psi., S.Kep.Ns., M.Si,

Pendidikan Sekolah Perawat Kesehatan (SPK) Pasuruan lulus tahun 1990, melanjutkan pendidikan pada AKPER Depkes RI Malang lulus tahun 2001, Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Darul Ulum Jombang lulus tahun 2005, Pendidikan Sarjana Keperawatan tahun 2008 dilanjutkan Profesi Ners lulus tahun 2009 di Universitas Kadiria Kota Kediri. Melanjutkan pendidikan Magister Administrasi Publik pada Universitas Wijaya Putra Surabaya lulus tahun 2014. Pekerjaan sebagai Guru SPK Pasuruan tahun 1993 - 1999, Dosen di AKPER PEMKOT Pasuruan mulai tahun 1999 - 2019 dan Sebagai Koordinator Prodi D-3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan tahun 2019 sampai sekarang. Menulis buku perawatan komplementer pada tahun 2017. Mata kuliah yang diampu adalah Psikologi, Keperawatan Jiwa, Antropologi, dan Keperawatan Profesional.



Evy Aristawati , S.Kep.Ns., M.Kep

Merupakan Dosen pada Prodi D-3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan tahun 2019 sampai sekarang. Juga sebagai Dosen di AKPER PEMKOT Pasuruan mulai tahun 2007-2019. Riwayat pendidikan keperawatan dari dari Akper Adi Husada Surabaya lulus tahun 2002, melanjutkan SI Keperawatan di Universitas Brawijaya lulus tahun 2006, Pendidikan Profesi Ners lulus tahun 2007 di Universitas Brawijaya. Melanjutkan pendidikan Magister Keperawatan pada Universitas Brawijaya lulus tahun 2013. Sebagai Mata kuliah yang diampu adalah Konsep Dasar keperawatan, Gizi dan Diet, Ilmu Biomedik Dasar, Keperawatan Jiwa, keperawatan keluarga dan perkesmas, Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, serta Keperawatan Gerontik. Buku ajar yang telah diterbitkan adalah Buku Ajar Keperawatan Keluarga tahu 2023.

MONOGRAF

MEMBANGUN KEWASPADAAN MENTAL GEN Z SERTA PERAN KELOMPOK SWABANTU DALAM MENCEGAH RISIKO BUNUH DIRI

Semakin tingginya angka kasus gangguan kesehatan mental dan percobaan bunuh diri pada remaja, khususnya di kalangan Generasi Z. Di tengah arus perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang begitu cepat, remaja saat ini menghadapi tantangan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Tekanan akademis, sosial, dan digital seringkali memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Keterlibatan remaja dalam kelompok swabantu dapat memperkuat kewaspadaan mental mereka, meningkatkan kemampuan untuk mendeteksi gejala awal gangguan psikologis, dan memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan dalam mencegah tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, monograf ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan, pendidik, serta para pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi pencegahan yang berbasis komunitas.