

## Improving Adolescents' Knowledge in Efforts to Prevent Depression and Suicide Idea at SMK Respati 1 East Jakarta

\*Dwinara Febrianti<sup>1)</sup>, Lia Fitriyanti<sup>2)</sup>, Sri Suryati<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin, Jl Raya Pondok Gede No 23-25 Kramat Jati, Jakarta Timur

Correspondence author: [savantiara@gmail.com](mailto:savantiara@gmail.com), Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v7i2.2824>

### Abstract

*Adolescent mental health has become a serious concern in Indonesia. Adolescents experiencing severe depression are often vulnerable to suicidal thoughts or desires. According to WHO data, suicide is the second leading cause of death among adolescents globally. In 2024, the increasing number of reports of adolescents considering or attempting suicide is a serious concern. This community service project aims to improve adolescents' cognitive understanding and provide education on preventing depression and suicidal thoughts. This activity was held at SMK Respati 1, East Jakarta in May 2025, involving 42 students in grades 10 and 11, as well as several teachers. The implementation process began with a site survey, permit processing, and discussions with the school regarding the activity's objectives. The activity began with a pre-test, followed by health education on preventing depression and suicidal thoughts, and concluded with a post-test. The results showed a 57.2% increase in student knowledge on the topic, from only 7.1% of students with good knowledge in the pre-test to 64.3% after participating in the activity. As a follow-up, it is hoped that students will implement efforts to prevent depression and suicidal ideation in their schools and surrounding areas. Principals and teachers are also expected to act as facilitators in supporting the implementation of these prevention measures.*

**Keywords:** *Depression, Suicidal Ideation, Adolescents*

### Abstrak

Kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian serius di Indonesia. Remaja yang mengalami depresi berat sering kali berada dalam kondisi yang rentan terhadap munculnya pikiran atau keinginan untuk mengakhiri hidup. Berdasarkan data dari WHO, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor dua tertinggi di kalangan remaja secara global. Pada tahun 2024, meningkatnya jumlah laporan mengenai remaja yang mempertimbangkan atau mencoba bunuh diri menjadi perhatian serius. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kognitif remaja serta memberikan edukasi mengenai pencegahan depresi dan keinginan bunuh diri. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Respati 1 Jakarta Timur pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan 42 siswa kelas X dan XI, serta sejumlah guru. Proses pelaksanaan dimulai dengan survei lokasi, pengurusan perizinan, dan diskusi bersama pihak sekolah terkait tujuan kegiatan. Kegiatan diawali dengan pre-test, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan depresi dan pikiran bunuh diri, dan diakhiri dengan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 57,2% mengenai topik tersebut, dari hanya 7,1% siswa yang memiliki pengetahuan baik pada pre-test menjadi 64,3% setelah mengikuti kegiatan. Sebagai tindak lanjut, diharapkan para siswa dapat mengaplikasikan upaya pencegahan depresi dan ide bunuh diri di lingkungan sekolah dan sekitar mereka. Kepala sekolah dan para guru juga diharapkan berperan sebagai fasilitator dalam mendukung implementasi pencegahan tersebut.

**Kata Kunci :** Depresi, Ide Bunuh Diri, Remaja

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Indonesia (2023), diperkirakan bahwa 1 dari 5 remaja mengalami gejala depresi, dan tren ini terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Lebih mengkhawatirkan lagi, data dari UNICEF (2023) menunjukkan bahwa hampir 15% remaja di Indonesia pernah mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri, terutama akibat tekanan sosial dan emosional yang semakin tinggi.

Salah satu faktor yang mendorong tingginya angka depresi pada remaja adalah perubahan sosial yang cepat. Media sosial, yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, sering kali memperburuk rasa ketidakcukupan dan kecemasan pada remaja. Mereka kerap membandingkan diri dengan orang lain, merasa terisolasi, atau menjadi korban perundungan siber (*cyberbullying*), yang semuanya dapat memperburuk kondisi mental mereka (Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia, 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa depresi pada remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya ide bunuh diri. Dalam sebuah studi tahun 2023, ditemukan bahwa tingkat gejala depresi yang lebih tinggi pada remaja berbanding lurus dengan risiko munculnya ide bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Riziana et al (2023) melibatkan 98 siswa SMA di Indonesia, menunjukkan bahwa 79,6% responden memiliki risiko rendah memikirkan bunuh diri, tetapi semakin parah gejala depresinya, semakin besar kemungkinan untuk mempertimbangkan ide bunuh diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Juli 2024 oleh Feny, Febrianti, dan Mujahidah (2024) di SMK Respati 1, diketahui bahwa dari 77 responden, sebagian besar siswa berusia antara 15 hingga 19 tahun dan didominasi oleh jenis kelamin laki-laki. Mayoritas siswa menunjukkan tingkat depresi sedang sebesar 53,2% dan tingkat risiko ide bunuh diri yang tinggi sebesar 79,2%. Studi tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan munculnya ide bunuh diri pada remaja. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya pencegahan terhadap depresi dan ide bunuh diri di lingkungan SMK.

Melihat kondisi yang telah dipaparkan sebelumnya serta merujuk pada hasil dan rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan, penulis berinisiatif untuk melanjutkan langkah berikutnya melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini akan dilaksanakan melalui kolaborasi dengan pihak sekolah sebagai bentuk tindak lanjut dari temuan penelitian, dengan fokus pada pencegahan depresi dan pemikiran bunuh diri di kalangan remaja SMK Respati 1 Jakarta Timur. Tujuan utama dari program ini adalah meningkatkan pengetahuan kognitif siswa serta menyampaikan informasi penting terkait <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/article/view/2824/2530>

upaya pencegahan depresi dan ide bunuh diri. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi pijakan awal dalam memperkuat upaya promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah serta membantu menurunkan angka kejadian depresi dan pemikiran bunuh diri di kalangan remaja.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Respati 1 Jakarta Timur pada bulan Mei 2025, dengan melibatkan 42 siswa dari kelas X dan XI serta beberapa guru sebagai peserta. Proses pelaksanaan diawali dengan survei lokasi dan pengurusan perizinan. Dalam tahap survei ini, dilakukan diskusi bersama mitra mengenai tujuan kegiatan serta penentuan waktu pelaksanaannya. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pelaksanaan pretest, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan depresi dan ide bunuh diri, dan ditutup dengan posttest. Sesi penyuluhan berlangsung selama 90 menit dan disampaikan oleh tiga orang dosen yang didukung oleh empat mahasiswa, bertempat di aula sekolah..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 di SMK Respati 1 Jakarta Timur, mulai pukul 08.00 hingga 10.30 WIB. Sebanyak 42 siswa dari kelas X dan XI serta beberapa guru turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Agenda utama berupa penyuluhan kesehatan mengenai strategi pencegahan depresi dan pemikiran bunuh diri pada remaja. Sesi penyuluhan berlangsung selama 90 menit dan disampaikan oleh tiga dosen dengan bantuan empat mahasiswa, bertempat di aula sekolah. Pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini



**Gambar 1 :Dokumentasi 1**



Gambar 2 :Dokumentasi 2



Gambar 3 :Dokumentasi 3

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang upaya pencegahan depresi dan ide bunuh diri diawali dengan kegiatan *pre test* untuk menggali pemahaman siswa terhadap depresi dan ide bunuh diri. Selanjutnya dilakukan apersepsi pemahaman siswa tentang depresi dan ide bunuh diri, kemudian diteruskan dengan kegiatan pemberian materi upaya pencegahan depresi dan ide bunuh diri, lalu diskusi tanya jawab dan di akhiri dengan kegiatan *post test*.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar tanpa adanya kendala. Hal ini ditunjukkan dari siswa mengikuti penyuluhan dengan seksama dan mendengarkan materi penyuluhan dengan baik dan antusias bertanya tentang materi yang disampaikan.

Efektivitas kegiatan penyuluhan kesehatan dievaluasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, di mana peserta diminta menjawab sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disampaikan, yakni tentang langkah-langkah pencegahan depresi dan ide bunuh diri. Hasil evaluasi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Pre Dan Post Test Pengetahuan Pencegahan Depresi Dan Ide Bunuh Diri (n : 42)

Variabel	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
<b>Pengetahuan Pencegahan Depresi Dan Ide Bunuh Diri</b>				
<b>Baik</b>	3	7,1	27	64,3
<b>Cukup</b>	26	61,9	10	23,8
<b>Kurang</b>	13	31	5	11,9
<b>Total</b>	42	100	42	100

Data pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 57,2% terkait pencegahan depresi dan pemikiran bunuh diri, di mana tingkat pengetahuan yang tergolong baik meningkat dari 7,1% saat pretest menjadi 64,3% setelah post-test. Hasil ini mencerminkan bahwa siswa mampu memahami materi yang telah disampaikan. Diharapkan siswa SMK Respati 1 Jakarta Timur dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan depresi dan ide bunuh diri baik di lingkungan sekolah maupun di sekitarnya. Mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah SMK Respati 1 Jakarta Timur. Dukungan penuh diberikan oleh kepala sekolah dan para guru, yang juga menyampaikan harapan agar kegiatan penyuluhan kesehatan semacam ini dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan, sehingga siswa memperoleh informasi kesehatan yang akurat dan bermanfaat.

Depresi yang tidak ditangani secara tepat pada usia remaja dapat menimbulkan konsekuensi jangka panjang, baik secara psikologis maupun sosial. Remaja yang mengalami kondisi ini umumnya mengalami penurunan dalam pencapaian akademik, kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat, serta memiliki kemungkinan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat adiktif dan tindakan kriminal (Sulistiani, 2024). Jika berlanjut, depresi di masa remaja dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih berat di usia dewasa, termasuk gangguan kecemasan dan depresi yang bersifat kronis (Purnama, 2023).

Pencegahan depresi dan ide bunuh diri pada remaja harus menjadi prioritas dalam upaya kesehatan masyarakat. Menurut WHO (2022), sebagian besar kasus depresi dan bunuh diri dapat dicegah dengan intervensi yang tepat waktu dan tepat sasaran. Upaya pencegahan perlu melibatkan berbagai pihak, mulai dari keluarga, sekolah, hingga pemerintah. Program-program intervensi yang fokus pada peningkatan keterampilan sosial-emosional, deteksi dini masalah kesehatan mental, serta penyediaan dukungan psikologis yang memadai perlu diimplementasikan secara konsisten.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah berhasil diselenggarakan di SMK Respati 1 Jakarta Timur dengan melibatkan 42 siswa dari kelas X dan XI serta beberapa guru sebagai peserta. Fokus kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan depresi dan pemikiran bunuh diri. Materi penyuluhan disampaikan oleh tiga orang dosen yang didampingi oleh empat mahasiswa, dan berlangsung di aula sekolah. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan, tercatat adanya peningkatan pengetahuan di kalangan siswa, yang mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

## REFERENSI

- Ardi, W. R., Dwidiyanti, M., Sarjana, W., & ... (2021). Pengalaman mahasiswa dalam mengatasi depresi. *Journal of Holistic ...*  
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/3443>
- Feny, Febrianti, & Mujahidah. (2024). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri Pada Remaja SMK Respati 1 Jakarta Timur. *Skripsi*.
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran tingkat depresi pada lansia di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/429333501.pdf>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2023). *Laporan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia. (2024). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jakarta: LPT-UI.
- Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & ... (2020). Depresi pada komunitas dalam menghadapi pandemi COVID-19: A systematic review. *Jurnal Sains Dan ...*  
<https://jsk.ff.unmul.ac.id/index.php/JSK/article/view/285>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*.  
<https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/view/1979>
- Omega, Y. P., & Herman, S. (2024). Penanganan depresi melalui dimensi rohani di Kota Bandung. *Fidei: Jurnal ...*  
<https://e-journal.stt-tawangmangu.ac.id/index.php/fidei/article/view/488>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran tingkat depresi pada remaja: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional ...*  
<https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/832>
- <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/article/view/2824/2530>

- Purnama, D. (2023). *Dampak Jangka Panjang Depresi pada Remaja*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Putri, S. A. (2025). *Depresi*.  
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=HLtxEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=depresi&ots=xhpaFWR8fC&sig=twqhNV-SioRiej3yKLezHxzhOBI>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of ...*  
<https://ojp.lp2m.uinjambi.ac.id/index.php/demos/article/view/1017>
- Riziana, Fatmawati, & Darmawan. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *JOMS*, 3(1).
- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Ulf-Sany/publication/358285746\\_Gangguan\\_Kecemasan\\_dan\\_Depresi\\_Menurut\\_Perspektif\\_Al\\_Qur'an/links/67e15e8c3ad6d174c4bbf976/Gangguan-Kecemasan-dan-Depresi-Menurut-Perspektif-Al-Quran.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ulf-Sany/publication/358285746_Gangguan_Kecemasan_dan_Depresi_Menurut_Perspektif_Al_Qur'an/links/67e15e8c3ad6d174c4bbf976/Gangguan-Kecemasan-dan-Depresi-Menurut-Perspektif-Al-Quran.pdf)
- Sulistiani, R. (2024). *Remaja dan Risiko Bunuh Diri: Perspektif Psikologi*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF. (2023). *Child and Adolescent Mental Health in Indonesia*. New York: UNICEF.
- WHO. (2022). *Adolescent Mental Health Overview*. Geneva: World Health Organization.