

Analisis Fenomena *Copycat Suicide* di Kalangan Mahasiswa Kota Semarang: Faktor Penyebab dan Upaya Pencegahannya

Aulia Wilda Sholikha¹, Mahla Zayani², Intan Kusuma Pratiwi³

Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya²

Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Peradaban³

auliawildasholikha@students.undip.ac.id, mahlazayani.23151@mhs.unesa.ac.id,

kusumapratiiintan@gmail.com

Kata kunci

Copycat Suicide,
bunuh diri,
mahasiswa

Abstrak

Copycat Suicide atau sering disebut sebagai *werther effect* adalah perilaku bunuh diri imitatif (bersifat tiruan) yang terjadi setelah adanya laporan tentang bunuh diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merinci dan menganalisis fenomena maraknya *copycat suicide* di kalangan mahasiswa Kota Semarang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik analisis dokumen, analisis literatur dan analisis media sosial. Hasil yang diperoleh yaitu adanya kemungkinan faktor-faktor yang memicu fenomena *copycat suicide* di kalangan mahasiswa, antara lain dari tekanan akademis, peran media dalam membentuk persepsi bunuh diri, serta komentar dari netizen di media sosial. Beberapa upaya pencegahan dan intervensi yang dapat dilakukan, antara lain melakukan *suicide prevention*, menjadi *caregiver*, memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental, serta mampu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung

Keywords

Copycat Suicide,
suicide, college
students

Abstract

Copycat suicide or often referred to as the Werther effect is imitative suicide behavior that occurs after a report of suicide. The purpose of this study is to detail and analyze the phenomenon of copycat suicide among students in Semarang City. The method used is a qualitative approach with document analysis, literature analysis and social media analysis techniques. The results obtained are the possible factors that trigger the phenomenon of copycat suicide among students, including academic pressure, the role of

the media in shaping perceptions of suicide, and comments from netizens on social media. Some prevention and intervention efforts that can be done include suicide prevention, being a caregiver, having an understanding of mental health, and being able to create a safe and supportive environment.

PENDAHULUAN

Provinsi Jawa Tengah menjadi provinsi nomor satu dengan kasus bunuh diri terbanyak sepanjang bulan Januari hingga bulan Oktober tahun 2023. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri) terdapat 356 kasus bunuh diri di Jawa Tengah dari 971 kasus bunuh diri di Indonesia. Kasus-kasus tersebut paling banyak ditemukan di perumahan atau pemukiman sebanyak 741 kasus, di perkebunan 104 kasus, dan di persawahan 18 kasus.

Akhir-akhir ini, ramai diberitakan kasus dugaan bunuh diri di lingkungan mahasiswa, terutama mahasiswa di Kota Semarang. Mahasiswa merupakan manusia yang memasuki masa dewasa, umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun. Mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk menapaki masa dewasa (Hulukati, 2018). Mahasiswa juga memiliki empat peran penting yang menjadi harapan bagi masyarakat, yakni peran sebagai agen perubahan (*agent of change*), kontrol sosial (*social control*), generasi penerus yang tangguh (*iron stock*), dan suri tauladan (*moral force*) (Cahyono, 2019). Gebrakan serta pemikiran mahasiswa, mampu mengubah tatanan yang sudah berkembang dalam suatu kelompok dan mengarahkannya berdasarkan kepentingan bersama. Sikap kritis mahasiswa juga dapat menciptakan suatu perubahan besar, beserta semangatnya yang selalu menjadi kebanggaan.

Selain menjadi agen perubahan, mahasiswa juga sepatutnya menjadi agen pemberdayaan yang berperan dalam pembangunan fisik dan mental suatu bangsa. Pemberdayaan tersebut kemudian ditunjang dengan fungsi mahasiswa yang selanjutnya, yaitu sebagai pemegang kontrol sosial dan suri tauladan. Mahasiswa bukan hanya sebagai pengamat, melainkan dituntut untuk menjadi pelaku bagi diri sendiri maupun dalam masyarakat. Idealnya, mahasiswa menjadi panutan bagi masyarakat dan orang-orang sekitarnya. Namun, pada kenyataannya tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan. Meskipun sebagian mahasiswa masih ada yang melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terhitung lebih sedikit jika dibandingkan dengan mahasiswa yang cenderung hanya fokus mendalami teori di bangku perkuliahan saja.

Kota Semarang menjadi salah satu kota tujuan untuk mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Terdapat lebih dari dua tinggi bereputasi yang berada di Kota Semarang sehingga membuatnya menjadi 'Kota Mahasiswa' atau '*City of Intellectual*' (detikNews, 2020). Parameter penilaian kota tersebut menjadi kota mahasiswa, antara lain adanya upaya untuk menjadi kota yang aman, bersih, memiliki aksesibilitas fasilitas kota yang baik, harga barang yang dikonsumsi tergolong murah, serta mendahulukan kenyamanan bagi orang tua. Namun, pada tahun 2023, sejumlah daerah di Indonesia termasuk Kota Semarang

mengalami kasus yang menimbulkan keprihatinan semua pihak, yakni kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa yang seharusnya menjadi agen perubahan dalam masyarakat, justru mengakhiri hidupnya dengan dalih tidak ingin menjadi beban masyarakat. Banyak mahasiswa yang berada jauh dari rumah untuk pertama kalinya dan mempunyai akses yang lebih sedikit untuk mendapatkan dukungan dari keluarga, teman dan orang-orang terdekatnya. Tanpa adanya arahan dan dukungan dari orang-orang tersebut, menimbulkan kemungkinan seorang mahasiswa memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Meningkatnya kebebasan dan kemandirian juga beriringan dengan mahasiswa yang harus menghadapi stres dari berbagai sumber, seperti adaptasi dengan lingkungan yang baru, tuntutan akademik yang meningkat, serta pengembangan dan sistem pendukung yang baru. Misalnya ketika pandemi Covid-19, menurut Nugroho, dkk (2022), akibat dari Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa. Kegiatan mahasiswa didominasi oleh peningkatan waktu melihat layar laptop maupun gawai selama periode karantina. Prestasi akademik mahasiswa menurun, serta mahasiswa memiliki akses yang sangat terbatas untuk beraktivitas di luar ruangan. Aktivitas sosial mahasiswa secara langsung menjadi lebih bergantung pada penggunaan gawai. Penggunaan gawai berlebihan akhirnya berakibat pada hasil kesehatan mental yang merugikan, keterlambatan pematangan otak, dan gangguan keterampilan komunikasi sosial.

Terdapat beberapa kasus bunuh diri mahasiswa di Kota Semarang yang cukup menyita perhatian publik, diantaranya (1) Jumat, 2 September 2022, mahasiswa baru Universitas Katolik (Unika) Sugiyopranoto Semarang melompat dari salah satu apartemen di kawasan Tembalang, Semarang, (2) Jumat, 16 September 2022, mahasiswi semester 3 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Semarang (USM) ditemukan jatuh dari lantai 6 gedung parkir USM, (3) Jumat, 12 Agustus 2023 atau bertepatan dengan tiga hari menjelang prosesi wisudanya, mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro (Undip) Semarang menggantung diri di pojok Lapangan Tembak 600 m, Kodam IV Diponegoro, Kelurahan Tembalang, Kota Semarang, (4) Selasa, 10 Oktober 2023, mahasiswi semester 6 Fakultas MIPA Universitas Negeri Semarang (Unnes) lompat dari lantai 4 Mall Paragon Semarang, dan (5) tepat satu hari setelahnya atau Rabu, 11 Oktober 2023, mahasiswi semester akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dian Nuswantoro (Udinus) ditemukan tewas di kamar kosnya.

Berdasarkan rentetan kasus tersebut, dapat dianalisis bahwa terdapat pola yang berurutan maupun hampir serupa. Hal tersebut mengantarkan opini publik adanya gejala *copycat suicide* atau bunuh diri tiruan dari kasus sebelumnya. *Copycat Suicide* atau sering disebut sebagai *werther effect* adalah perilaku bunuh diri imitatif (bersifat tiruan) yang terjadi setelah adanya laporan tentang bunuh diri (Liputan6.com, 2022). Salah satu faktor yang memicu *copycat suicide* adalah adanya pemberitaan yang tidak bertanggung jawab mengenai tindak dan upaya bunuh diri. Masifnya pemberitaan mengenai kejadian bunuh diri, dapat menimbulkan konsekuensi dari dua sudut pandang, yakni positif dan negatif. Adanya informasi maupun pemberitaan tersebut dapat menjadi evaluasi bagi yang menerima bahwa

tindakan tersebut merugikan. Akan tetapi, bagi kelompok yang rentan, informasi dari pemberitaan tersebut dapat menjadi ide untuk melakukan perbuatan yang sama dengan apa yang dibaca maupun didengar dari media.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merinci dan menganalisis fenomena maraknya *copycat suicide* di kalangan mahasiswa Kota Semarang. Dengan menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor pemicu dan dampaknya, diharapkan penelitian ini dapat menyediakan landasan yang kokoh untuk pengembangan program pencegahan dan intervensi secara lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga berupaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental mahasiswa serta mendukung inisiatif untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih aman dan mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang fenomena *copycat suicide* di kalangan mahasiswa Kota Semarang. Fenomena seperti *copycat suicide* seringkali melibatkan aspek-aspek subjektif dan makna yang mungkin sulit diukur secara kuantitatif, sehingga dengan pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk membantu menangkap pemahaman individu terkait nilai, keyakinan, serta interpretasi individu tersebut. Pendekatan kualitatif juga memberikan fleksibilitas dalam pengumpulan data sehingga peneliti bisa menyesuaikan fokus observasi seiring berjalannya penelitian.

Subjek penelitian ini adalah berbagai dokumen terkait kejadian *copycat suicide*, literatur kesehatan mental, dan konten media sosial yang berhubungan dengan fenomena tersebut. Data akan diperoleh dari dokumen-dokumen terkait, analisis literatur dan analisis media sosial. Teknik pengumpulan data diperoleh dari analisis dokumen, seperti catatan kejadian, surat kabar, dan laporan terkait *copycat suicide* di kalangan mahasiswa. Analisis dokumen memberikan wawasan mengenai fenomena tersebut tanpa melibatkan pandangan pribadi peneliti. Tinjauan literatur yang mendalam tentang penelitian sebelumnya, artikel ilmiah, dan literatur terkait dapat membantu landasan teoretis yang kuat untuk pemahaman fenomena, serta melibatkan analisis konten dari platform media sosial yang dapat memberikan wawasan tentang percakapan *online* dan reaksi mahasiswa terhadap peristiwa *copycat suicide*. Analisis data akan difokuskan pada pemahaman dokumen dan informasi yang ditemukan. Metode analisis konten akan digunakan untuk mengidentifikasi pola tematik dan hubungan antarinformasi tanpa memasukkan interpretasi pribadi peneliti. Validitas tetap dijaga melalui penggunaan sumber data yang bervariasi dan reliabilitas hasil. Evaluasi etika dengan memastikan penggunaan dokumen dan konten media sosial yang etis dan memperhatikan kerahasiaan jika ada informasi pribadi yang terlibat. Kontribusi penelitian dengan menggunakan kombinasi analisis dokumen, analisis literatur, dan analisis media sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang faktor-faktor pemicu *copycat suicide* di kalangan mahasiswa Kota Semarang dan respon yang seharusnya dilakukan oleh masyarakat terhadap fenomena tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori Stres dan Resiliensi

Berdasarkan analisis dokumen, literatur dan media sosial, beberapa faktor pemicu *copycat suicide* di kalangan mahasiswa Kota Semarang dapat diidentifikasi. Faktor-faktor tersebut mencakup tekanan akademis yang tinggi, isolasi sosial, kurangnya dukungan emosional, serta peran media dalam membentuk persepsi bunuh diri. Menurut Fiqih (2023), stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik, yaitu stres yang berkaitan dalam kegiatan mengajar. Stres akademik secara nyata telah banyak dialami oleh mahasiswa, baik tingkat pertama maupun tingkat akhir.

Berdasarkan pembahasan Nugroho (2022) dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, menyatakan bahwa mahasiswa semester 1 hingga semester 4 cenderung memiliki gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan yang terjadi akibat adanya tuntutan untuk beradaptasi terhadap proses kuliah. Sebagian besar mahasiswa tingkat pertama adalah mereka yang pertama kali hidup merantau dan jauh dari rumah. Tentu, selain beradaptasi dengan proses kuliah, mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Adanya kekhawatiran terhadap hasil akademik, khawatir untuk mencoba hal baru serta menjelajahi lingkungan sekitar dapat memicu rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi. Mahasiswa tingkat pertama juga dituntut untuk selektif dalam memilih pergaulan. Selain karena jaringan relasi semakin meluas, faktor jauh dari orang tua dapat membuka peluang untuk terpapar pengaruh negatif dari pergaulan bebas. Pentingnya selektif dalam memilih pergaulan juga dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar, kesehatan mental, gaya hidup serta kebiasaan, dukungan sosial dalam kesulitan, pengaruh dalam pengambilan keputusan, serta pengembangan jaringan profesional.

Keluarga yang seharusnya menjadi *support system* utama bagi setiap individu, terkadang tidak berjalan semestinya. Tidak dapat dipungkiri, dukungan emosional terutama dari keluarga, teman, maupun orang terdekat sangat berperan sebagai wadah atau sekadar tempat berkeluh kesah yang sangat bermanfaat bagi setiap individu. Selain dari keluarga, seseorang juga dapat menemukan dukungan emosional dari orang-orang sekitar atau masyarakat. Menurut hasil kajian Emile Durkheim, seorang sosiolog asal Prancis yang pertama kali melakukan kajian mengenai fenomena bunuh diri dalam ranah sosiologi, menyatakan bahwa tindakan bunuh diri yang dilakukan individu dalam masyarakat disebabkan oleh dua faktor, yaitu terlampaui lemah atau kuatnya integrasi sosial (Samuel, 2010: 56-57 dalam Nugroho, 2012). Integrasi sosial adalah proses penyesuaian unsur-unsur yang berbeda di dalam kehidupan masyarakat (detik.com, 2023). Masyarakat dengan integrasi sosial yang lemah, setiap individu di dalamnya cenderung menanggung beban seorang diri, tanpa teman atau tempat berbagi kekalutan diri. Contohnya adalah budaya masyarakat Swiss yang masyarakatnya mengharuskan anak muda usia 17 tahun ke atas untuk keluar rumah, mencari kerja dan hidup secara mandiri (Beautrais & Gold, 2010:9 dalam Nugroho, 2012). Adanya budaya tersebut mengakibatkan banyak pemuda Swiss yang merasa tertekan, stres atau depresi sehingga dengan mudah mengambil keputusan untuk

mengakhiri hidupnya.

Di sisi lain, fenomena bunuh diri akibat dari terlampau kuatnya suatu integrasi sosial juga dapat terjadi dengan menyiratkan pengekangan berlebih individu oleh masyarakatnya. Individu merasa dikuasai penuh oleh lingkungan sosialnya sehingga ia tidak dapat berbuat banyak untuk mengambil keputusan dalam hidupnya sendiri. Fenomena bunuh diri akibat dari integrasi sosial tersebut terbagi dalam beberapa tipe. Pertama, bunuh diri akibat kewajiban, misalnya masyarakat India kuno yang menyaratkan istri turut mati bersama suaminya. Jika sang istri menolak, maka ia akan menuai cemoohan dari masyarakat dan menjadi aib di dalam masyarakat. Kedua, bunuh diri akibat dari dukungan masyarakat, misalnya seorang prajurit yang mengorbankan dirinya di medan perang demi bangsa dan negara yang dibelanya. Tipe bunuh diri tersebut akan menuai penghargaan dan penghormatan dari masyarakatnya. Ketiga, bunuh diri akibat kepuasan diri. Tidak ada penjelasan ilmiah bagi tindakan bunuh diri tipe ini, pelaku sekadar merasa bangga dan puas melakukan tindak dan upaya bunuh dirinya di depan publik (Samuel, 2010: 60-62 dalam Nugroho 2012).

Perihal lemahnya integrasi sosial, tercermin dalam berbagai persoalan masing-masing individu yang bersifat personal atau pribadi. Persoalan-persoalan tersebut biasanya seputar asmara, pendidikan, serta tuntutan ekonomi. Berbagai persoalan tersebut dapat dikatakan tidak berhubungan secara langsung dengan integrasi sosial yang kuat dalam masyarakat. Pada kasus tersebut, para korban melakukan tindakannya bukan berlandaskan paksaan atau dukungan masyarakat, melainkan lebih dipengaruhi oleh persoalan dalam diri yang tidak berhubungan secara langsung dengan nilai ataupun norma sosial. Oleh karena itu, setiap individu memerlukan dukungan emosional dan sosial untuk berbagi cerita atau tempat menampung keluh kesah supaya dapat dijauhkan dari pemikiran-pemikiran negatif apalagi tentang mengakhiri hidup.

Peran Media dalam Persepsi Bunuh Diri

Kemudian, faktor utama yang dapat menjadi pemicu *copycat suicide* adalah peran media dalam membentuk persepsi bunuh diri. Menurut Fitri, dkk (2022) *Copycat suicide* adalah sikap dari individu yang menirukan perilaku atau cara seseorang untuk bunuh diri. *Copycat suicide* dapat muncul dikarenakan maraknya pemberitaan tentang bunuh diri yang begitu detail, seperti cara mereka bunuh diri, alasan bunuh diri dan sebagainya. Isi berita yang begitu sensasional dan dramatis semakin membuat pembaca yang merasakan hal yang sama seperti ikut ke dalam cerita yang menyebabkan keinginan bunuh diri timbul.

Raphael Cohen Almagor dalam bukunya yang berjudul *Speech, Media and Ethics* yang dikutip oleh Murniati (2021) menyatakan bahwa liputan media tentang bunuh diri itu bermasalah karena berkaitan dengan masalah emosional yang melibatkan hilangnya nyawa manusia. Berita bunuh diri dapat mengganggu privasi individu dan berkontribusi pada rasa trauma, syok, dan ketakutan terhadap keluarga atau kerabat korban. Hal ini memungkinkan juga menular secara negatif memengaruhi keadaan pikiran orang yang tergolong secara

emosional. Beautrais, Hendi, Yip, Takahashi, dkk dalam publikasinya yang berjudul *"Portrayal of Suicide in the Media in Asia"* (dalam Murniati, 2021) menjelaskan penggambaran media tentang bunuh diri telah berasosiasi dengan tindakan bunuh diri tiruan, terutama jika bunuh diri yang dilaporkan diglorifikasi, dikemas secara sensasional, atau metode bunuh diri dijelaskan secara eksplisit. Ditambah lagi, media dapat menjadi sumber informasi yang salah tentang bunuh diri, seringkali memberikan kesan penyederhanaan bahwa bunuh diri disebabkan oleh stresor langsung dan tunggal (misalnya, masalah pekerjaan, pendidikan atau hubungan) daripada terkait dengan penyakit mental dan/atau penyalahgunaan obat-obatan (Beautrais, dkk, 2008:39 dalam Murniati, 2021).

Pengkajian terhadap media di Indonesia yang berjudul *"Indonesian Online newspaper reporting of suicidal behavior: Compliance with World Health Organization media guidelines"* menemukan bahwa mayoritas media daring atau koran mempunyai tendensi dalam menyajikan narasi dengan melebih-lebihkan berita tentang bunuh diri. Narasi di media *online* Indonesia biasanya cenderung 1) Melaporkan metode bunuh diri dengan eksplisit dalam hampir seluruh pelaporannya, 2) Mencantumkan nama dari seseorang yang melakukan tindakan bunuh diri, 3) Alasan mereka melakukan bunuh diri langsung dicantumkan pada judul beritanya, 4) Kebanyakan pemberitaan memberikan gambaran detail informasi tentang setiap kasus bunuh diri, termasuk gambar dan ilustrasi seseorang yang meninggal karena bunuh diri, 5) Media biasanya menyebutkan penyebab mengapa seseorang memutuskan untuk bunuh diri, dan biasanya informasi tersebut didapatkan dari wawancara kepada pihak keluarga, saksi, dari catatan bunuh diri atau surat wasiat korban, 6) Media juga sering menggambarkan tahap demi tahap terkait proses seseorang melakukan bunuh diri bahkan menyebutkan zat atau racun yang digunakan. 7) Mayoritas media di Indonesia tidak mencoba untuk mengedukasi pembaca mengenai masalah bunuh diri. Sangat sedikit dari media Indonesia yang mencantumkan informasi bagaimana cara mendapatkan pertolongan dan pencegahan bunuh diri (Nisa, Arifin, dkk, 2020:6 dalam Murniati, 2021).

Murniati (2021) juga menyatakan bahwa akhirnya Dewan Pers pun merumuskan dan merilis Peraturan Dewan Pers Nomor:2/Peraturan-DP/III/2019 tentang Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri yang ditetapkan di Jakarta tanggal 22 Maret 2019. Pedoman tersebut menimbang bahwa bunuh diri merupakan salah satu kasus serius, namun sering dianggap sepele. Ketidakmampuan individu dalam mengatasi stres disimpulkan sebagai penyebab individu mengekspresikan dirinya yang kehilangan harapan hidup. Dikatakan bahwa hampir 90 persen individu yang melakukan tindakan bunuh diri dan upaya bunuh diri kemungkinan mempunyai gangguan mental setara depresi. Pemberitaan media yang ada seringkali memberitakan kasus bunuh diri sebagaimana halnya sebuah peristiwa kriminal. Identitas korban, tempat tinggal, serta keluarganya diungkap secara gamblang. Modus, peralatan, maupun cairan yang digunakan pun diberitakan tanpa sensor. Banyak wartawan yang ternyata tidak memiliki sensitifitas dalam melaporkan aksi maupun upaya percobaan bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan adanya Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri sebagai panduan bagi wartawan Indonesia dan

organisasi pers dalam menjalankan tugasnya.

Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri berisi dua puluh poin yang terdiri dari pengarahan kepada wartawan untuk mempertimbangkan secara saksama manfaat sebuah pemberitaan bunuh diri bukan justru mengeksploitasi kasus tersebut sebagai berita yang sensasional. Pemberitaan bunuh diri juga sebaiknya diposisikan sebagai isu kesehatan jiwa bukan isu kriminalitas, karena kasus bunuh diri tidak hanya disebabkan oleh faktor tunggal saja. Wartawan seharusnya menyadari bahwa pemberitaan bunuh diri dapat menimbulkan efek traumatik pada keluarga, teman, dan orang-orang yang mengenal korban. Pentingnya untuk tidak mencantumkan identitas korban, lokasi bunuh diri secara gamblang, metode bunuh diri, serta menghindari mengekspos gambar, foto, suara, maupun video korban bunuh diri.

Dalam pedoman tersebut juga menyadari pentingnya mempertimbangkan adanya dampak imitasi atau peniruan (*copycat suicide*) di mana orang lain justru bisa saja mendapat inspirasi dan melakukan aksi peniruan. Wartawan seharusnya dapat menghindari penyiaran modus aksi bunuh diri secara detail, dengan tidak menjelaskan cara yang dilakukan, alat yang digunakan, dan jenis obat atau bahan kimia maupun teknik yang digunakan korban. Termasuk tidak mengutip secara detail informasi yang berasal dari dokter maupun penyidik kepolisian ataupun membuat sketsa maupun bagan terkait hal tersebut. Wartawan juga menghindari pengambilan bahan dari media sosial, baik foto, tulisan, suara maupun video, dari korban bunuh diri untuk membuat berita bunuh diri.

Wartawan sebaiknya dapat menghindari pemberitaan yang menggambarkan perilaku bunuh diri sebagai respons "alami" atau "yang dapat dipahami" terhadap masalah, misalnya kegagalan mencapai tujuan penting, kesulitan hubungan atau krisis keuangan. Pihak pers atau wartawan juga diharapkan menghindari eksploitasi pemberitaan kasus bunuh diri dengan cara mengulang-ulang pemberitaan kasus bunuh diri yang terjadi atau yang pernah terjadi, dan sebagainya. Bagi pers yang tidak melayani Hak Jawab delain melanggar Kode Etik Jurnalistik juga dapat dijatuhi sanksi hukum pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) (Dewan Pers: 2019). Selain karena maraknya pemberitaan mengenai bunuh diri, faktor yang dapat memicu terjadinya *copycat suicide* adalah komentar dari para pengguna media sosial.

Media sosial merupakan revolusi dan pengembangan media massa yang menghadirkan fitur komentar sebagai salah satu bentuk sarana interaktif. Fitur ini biasanya berada di bagian bawah suatu wacana atau konten. Fitur ini tentunya tidak dimiliki media konvensional seperti koran maupun majalah cetak. Khalayak pengguna media sosial disebut netizen. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), netizen sama dengan warganet atau akronim dari warga internet; orang yang aktif menggunakan internet. Netizen dibenarkan menuliskan komentar apapun atas unggahan yang dibuat oleh si pembuat konten, baik itu memuji, mengkritik, memberi saran maupun pendapat di kolom komentar. Setiap komentar yang masuk akan ditampilkan nama akun yang berkomentar. Kegiatan tersebut mengakibatkan adanya perkembangan media. Netizen yang tadinya hanya sebagai audiens dalam sebuah

konten, kini juga dapat menjadi pengguna

Khalayak media sosial saat ini tidak hanya sebatas penerima pesan saja, namun memiliki kemampuan untuk mengintervensi atau mengubah apa yang sudah diunggah dalam sebuah konten jika banyak yang menganggap bahwa konten tersebut tidak sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat. Komentar netizen dapat disebut dengan opini publik. Publik berhak menulis komentar atau tanggapan mengenai segala informasi yang diberikan, asal tidak berisi unsur-unsur negatif, seperti ujaran kebencian atau *hate speech*, mengarah kepada pelecehan, menyinggung suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA), dan lain-lain.

Komentar seseorang di media sosial dapat berpengaruh besar bagi suatu konten atau unggahan. Jika komentar tersebut positif, maka akan menarik opini publik yang positif, namun jika komentar tersebut negatif maka akan menarik opini publik yang negatif pula. Banyaknya komentar netizen pada sebuah konten, dapat membuat konten tersebut viral dan terus diangkat di media sosial. Komentar yang tidak bijaksana juga dapat menjerumuskan seseorang. Tidak jarang orang yang berkomentar mengenai kasus bunuh diri seolah-olah terlalu menyederhanakan alasan bunuh diri dengan merujuk pada suatu peristiwa saja atau suatu pemicu stres yang dialami seseorang.

Bagaimana suatu komentar dapat memengaruhi pemikiran seseorang, seperti kutipan komentar berikut, "*Tekanan batin memang lebih berat daripada tekanan hidup,*" komentar salah satu warganet dari akun base @AREAJULID. Komentar tersebut dapat memicu terjadinya *copycat suicide*. Karena tanpa disadari, komentar-komentar yang demikian dapat memengaruhi orang yang rentan bahwa sah-sah saja melakukan perbuatan yang demikian, atau jika ingin melakukannya ia tidak seorang diri. Padahal, organisasi global sudah memberikan pedoman jika ingin turut berempati dengan kejadian tersebut, cukup untuk menyampaikan duka cita kepada keluarga yang ditinggalkan tanpa mengulang kembali alasan korban mengakhiri hidup (Suara.com, 2023).

Program Pencegahan dan Intervensi

Suicide Prevention atau pencegahan bunuh diri merupakan upaya mengurangi risiko bunuh diri. Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan pemerintah, tenaga pendidik, dan komunitas. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah dengan memahami pentingnya pencegahan bunuh diri. Melalui program pendidikan dan kesadaran, masyarakat diarahkan supaya mampu mengenali tanda dan gejala pada diri sendiri maupun orang lain. Masyarakat diharapkan untuk turut menciptakan ekosistem yang tidak mengkerdilkan penyakit mental dan bunuh diri. Melalui diskusi, masyarakat juga dapat memahami *Signs of Suicide* (SOS) dan menyikapinya dengan serius.

Program selanjutnya yaitu skrining bagi orang yang berisiko tinggi. Identifikasi individu diperlukan bagi orang yang berisiko tinggi dengan mengarahkannya ke perawatan tertentu menjadi langkah yang memadai dalam peta individu yang berpotensi bunuh diri. Intervensi farmakoterapi, psikoterapi, dan perawatan lanjutan setelah percobaan bunuh diri dapat membantu individu untuk menghindari diri dan percobaan bunuh diri lebih lanjut.

Memberikan akses terbatas terhadap sarana mematikan seperti benda tajam, pestisida, dan barbiturat juga menjadi salah satu cara untuk menekan angka percobaan bunuh diri. Pelaporan media juga sangat berperan penting untuk tidak menggambarkan bunuh diri sebagai penyelesaian masalah. Kampanye propaganda bunuh diri juga dapat dilakukan untuk membunuh kasus-kasus bunuh diri berkelanjutan. Mengajak lingkungan sekitar seperti staf, tenaga pendidik, atau teman sebaya mengenai pentingnya keterampilan mengidentifikasi gejala dan tanda-tanda bunuh diri serta merespons secara efektif dapat membantu menciptakan ekosistem 'penolong alami'.

Mengenalinya faktor-faktor risiko kemungkinan terjadinya bunuh diri dapat membantu upaya pencegahan bunuh diri. Faktor-faktor tersebut antara lain, gangguan jiwa, dengan 50-65% dari 90% orang yang melakukan bunuh diri memiliki kriteria depresi. Faktor kedua, yakni faktor keperibadian yang sering dikaitkan sebagai faktor perilaku bunuh diri, seperti tingkat percaya diri yang rendah, keputusan, impulsif, dan kemampuan pemecahan masalah yang rendah. Faktor ketiga, ialah faktor keluarga, sekitar 50% dari kasus bunuh diri remaja, faktor keluarga terlibat di dalamnya. Tingkat upaya bunuh diri pada remaja cenderung meningkat pada remaja yang terpapar psikopatologi dari orang tua, termasuk depresi. Kemudian ada peristiwa spesifik dan pengaruh imitasi.

Kehilangan seseorang menjadi dampak yang besar bagi seseorang untuk menjadi alasan melakukan upaya bunuh diri. Kematian keluarga, teman dekat, maupun putusnya hubungan dapat menimbulkan hilangnya gairah atau semangat hidup bagi sebagian orang. Masalah akademik juga dapat memberikan pengaruh yang cukup pelik. Bagi kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, tingkat pertama kemungkinan mengalami gangguan kesehatan mental akibat dari kelemahan beradaptasi, kekhawatiran nilai akademik, salahnya pergaulan, hingga korban dari kasus pelecehan seksual. Sedangkan untuk mahasiswa tingkat akhir, biasanya memiliki tekanan mental karena tugas akhirnya, tuntutan keluarga, serta bayangan kehidupan setelah lulus perkuliahan. Efek imitasi dan pengaruh media sosial dapat memperkuat keinginan seseorang untuk melakukan tindak dan upaya bunuh diri. Perilaku imitasi ini juga bisa menjadi lebih besar yang ditandai dengan terjadinya *suicide cluster* atau tiga atau lebih bunuh diri yang terjadi dalam ruang dan waktu yang ditentukan.

Terdapat beberapa cara untuk merespon orang yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri, antara lain menjadi diri sendiri, jangan berpura-pura dan tunjukkan ketulusan. Orang-orang yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri tentu akan lebih sensitif dan selektif dalam memilih kepada siapa dia akan bercerita. Jika diberikan kesempatan untuk menjadi tempat berbagi cerita, sangat dianjurkan untuk mendengarkan tanpa menilai, sabar dan tenang. Jangan menganggap remeh omongan tentang bunuh diri, dan jangan berdebat dan berargumen. Menginterupsi setiap pernyataan dari orang yang memiliki pemikiran untuk bunuh diri hanya berpotensi pada pembulatan tekad dan bisa berujung pada realisasi ide tersebut. Buat seseorang yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri merasa bahwa dirinya tidak sendiri. Merangkulnya dan mengajaknya melakukan hal-hal positif bisa menjadi pengalihan pikiran yang efektif, seperti melakukan hobi bersama-sama, jalan-jalan ke

tempat-tempat yang ingin dikunjungi, membeli makanan yang menggugah selera, dan sebagainya. Tawarkan harapan dan bantuan, misalnya mengatakan bahwa masih banyak hal-hal menyenangkan yang belum dilakukan, masih banyak tempat-tempat indah yang belum dikunjungi, dan makanan-makanan enak yang belum dibeli. Jangan biarkan mereka sendiri dan berfikir bahwa mengakhiri hidup adalah solusi.

Cara pencegahan bagi orang awam untuk mencegah orang terdekat dalam upaya bunuh diri salah satunya adalah menjadi *caregiver*. *Caregiver* adalah orang yang memberikan jasa perawatan atau pengasuhan bagi orang lain. *Caregiver* bisa berasal dari keluarga maupun tenaga medis. Keluarga memerankan peran penting dalam memberikan dukungan dan mendeteksi tanda-tanda peringatan yang dapat membantu proses pencegahan bunuh diri (Le Moal, dkk, 2018 dalam Dearifda99, 2019). Kiat-kiat bagi *caregiver*, antara lain dapat memahami dan mendeteksi tanda-tanda potensi bunuh diri. Beri dukungan emosional tanpa diminta dengan membangun komunikasi yang aktif dan efektif. Tidak menunggu orang tersebut meminta bantuan. Tantangan bagi mahasiswa yang merantau adalah jarak yang memisahkan komunikasi secara langsung dengan anggota keluarga. Oleh karena itu, mengusahakan untuk berkabar melalui media daring secara rutin bisa menjadi pilihan. Kiat paling penting adalah menjaga kesehatan mental diri. Seorang penolong tidak akan menjadi penolong apabila dia juga menjadi korban pada akhirnya. Maka, diperlukan pertahanan mental yang kuat bagi seseorang yang ingin menolong orang lain untuk mencegah upaya bunuh diri.

Masyarakat atau lingkungan sekitar juga berperan penting dalam menyikapi peristiwa bunuh diri, baik dalam upaya pencegahan maupun pasca peristiwa. Masyarakat sekitar dapat melakukan *Suicide postvention* atau upaya sistematis yang terorganisir setelah adanya peristiwa bunuh diri (*Survivors of Suicide Loss Task Force*, 2015 dalam Mutiara, 2018). tindakan *Suicide Postvention* penting dilakukan untuk mencegah adanya *copycat suicide* atau bunuh diri tiruan. Masyarakat sekitar seringkali melupakan kebutuhan para penyintas kehilangan bunuh diri atau *suicide loss survivor*. Padahal, mereka adalah orang-orang yang sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitar karena mereka memiliki risiko bunuh diri tiruan yang lebih tinggi. Menurut American Association of Suicidology (2014) dalam *Into The Light Indonesia* (2019) menyatakan bahwa para penyintas kehilangan bunuh diri (*suicide loss survivor*) adalah anggota keluarga atau teman dari seseorang yang meninggal karena bunuh diri. Penyintas kehilangan bunuh diri juga termasuk siapa saja yang dekat dengan korban maupun yang merasa terpengaruh dengan hal itu. Menurut Young, dkk, (2012) dalam *Into The Light Indonesia* (2019), orang lain di sekitar orang yang meninggal karena bunuh diri juga dapat terkena dampak. Mereka diantaranya adalah kekasih atau pasangan, perespon layanan gawat darurat, penyedia layanan, kerabat kerja, dan kenalan dari orang yang meninggal karena bunuh diri.

Proses berduka yang dialami seseorang yang kehilangan orang terdekat karena bunuh diri seringkali lebih kompleks dibandingkan dengan kemarian akibat hal lainnya. Peristiwa tersebut seringkali mengejutkan, menyakitkan, dan tidak disangka. Terdapat beberapa emosi

yang dirasakan para penyintas bunuh diri, antara lain kebingungan, rasa bersalah, rasa malu, kemarahan, dan trauma. Rasa bingung seringkali dirasakan para penyintas bunuh diri, terutama mengenai alasan kenapa orang tersebut bunuh diri, serta tidak adanya kepastian dalam kasus bunuh diri mengenai kematian tersebut apakah benar-benar terjadi karena bunuh diri atau hanya terlihat seperti bunuh diri. Kebingungan akan semakin menjadi apabila seseorang yang terindikasi melakukan bunuh diri terlihat baik-baik saja dan penuh harapan di waktu terakhirnya, namun melakukan tindak dan upaya bunuh diri untuk mengakhiri hidupnya.

Penyintas bunuh diri seringkali merasa bersalah atau merasa gagal karena tidak bisa melakukan sesuatu untuk mencegah kematian orang yang meninggal karena bunuh diri. Mereka merasa dihantui oleh tanggung jawab bahwa kematian tersebut merupakan kesalahannya. Stigma negatif yang ada pada masyarakat mengenai tindakan bunuh diri juga membuat penyintas kehilangan bunuh diri seringkali merasa tidak nyaman atau tidak dapat menerima bahwa orang terdekat mereka meninggal karena bunuh diri. Mereka khawatir akan dianggap sebagai seorang teman atau keluarga yang buruk, serta akan disalahkan oleh masyarakat perihal kematian tersebut. Hal ini menyebabkan para penyintas kehilangan bunuh diri memilih untuk merahasiakan peristiwa tersebut atau berpura-pura bahwa peristiwa tersebut tidak pernah terjadi. Sayangnya, perilaku yang demikian juga dapat menyebabkan tekanan emosi yang serius.

Para penyintas kehilangan bunuh diri seringkali marah kepada orang yang meninggalkan dirinya dengan cara bunuh diri. Rasa marah tersebut juga dapat ditujukan kepada dirinya sendiri (karena rasa bersalah), kepada anggota keluarga, kenalan yang lain, atau lingkungan sekitar yang tidak dapat melakukan hal lebih untuk mencegah kematiannya. Dalam beberapa kasus, para penyintas kehilangan bunuh diri juga bisa merasa marah kepada Tuhan atau dunia secara keseluruhan, karena peristiwa tersebut dapat memengaruhi kehidupannya secara menyeluruh. Hal yang tidak bisa dihindari oleh para penyintas kehilangan bunuh diri adalah trauma. Mereka yang mendengar apalagi menyaksikan kejadian bunuh diri dari gambaran kejadian maupun pemberitaan secara eksplisit dapat mengganggu dan ter berputar di pikirannya. Penyintas kehilangan bunuh diri akan terus berimajinasi dan membayangkan bagaimana kejadian tersebut bisa terjadi. Reaksi-reaksi tersebut pada akhirnya dapat berkaitan dengan gejala gangguan stress pascatrauma atau *post-traumatic stress disorder* (PTSD) (*Into The Light Indonesia*, 2019).

Berdasarkan pemaparan apa saja yang dialami oleh penyintas kehilangan bunuh diri (*suicide loss survivor*), maka diperlukan penanganan pasca peristiwa bunuh diri atau *suicide postvention* oleh lingkungan sekitar. Beberapa cara yang dapat dilakukan setelah adanya peristiwa bunuh diri, antara lain segera bekerja sama dengan media untuk mendorong pemberitaan yang aman, misalnya meminta untuk media melaporkan berita secara tepat, netral, serta tetap menjaga privasi korban, keluarga, maupun kerabatnya. Menolong orang-orang yang terkena dampak dari peristiwa bunuh diri dengan membangun kapasitas tenaga dukungan dan perawatan meliputi profesional dan *peer-support*, serta menyediakan

dukungan dan petunjuk untuk teman dan anggota keluarga yang berkabung. Ubah stigma negatif dalam masyarakat bahwa orang-orang sekitar korban bunuh diri adalah orang yang bersalah karena tidak dapat mencegah peristiwa tersebut, justru mereka adalah orang-orang yang paling kehilangan dan membutuhkan bantuan.

Pemahaman Kesehatan Mental Mahasiswa

Kondisi kesehatan mental mahasiswa terutama di Semarang saat ini memerlukan perhatian saksama, apalagi dikarenakan adanya kasus bunuh diri mahasiswa dengan rentang waktu yang berdekatan. Berdasarkan analisis faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya upaya bunuh diri, 90% orang yang melakukan bunuh diri memiliki kriteria depresi. Hal tersebut membuktikan bahwa isu *mental health* atau kesehatan mental tidak dapat disepelekan. Menurut Clark (2021); Pretsch et al. (2012) dalam Aziz (2021), kesehatan mental dapat didefinisikan dengan dua pendekatan yang bersifat positif dan negatif. Pendekatan pertama mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi terpenuhinya aspek positif kondisi psikologis seseorang. Kondisi yang dimaksud seperti adanya rasa senang, kepuasan dalam hidup, dan tumbuhnya rasa cinta terhadap sesama. Sedangkan, pendekatan kedua, mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi terhindarnya dari penyakit-penyakit mental seperti cemas, depresi, dan kontrol perilaku (Asmika et al., 2008; Coles, 2016; Wani & Singh, 2019 dalam Aziz, 2021). Kedua pendekatan ini kemudian dikenal dengan nama *dual theory model* dalam kesehatan mental (Grych et al., 2020; Lasiello & Agteren, 2020; Suido et al., 2016 dalam Aziz, 2021).

Pendekatan pertama menjelaskan bahwa karakteristik individu yang sehat adalah memiliki tiga karakter positif. Pertama, mereka adalah individu yang memiliki kesenangan sebagai suatu pengalaman positif yang melibatkan adanya kenikmatan (Qayoom & Husain, 2016 dalam Aziz, 2021). Kedua, mereka adalah individu yang memiliki rasa cinta sebagai ekspresi dari suatu perasaan positif dalam membina hubungan dengan orang lain (Tengland, 2001 dalam Aziz, 2021). Ketiga, mereka adalah individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, artinya mereka memiliki suatu kemampuan untuk menikmati pengalaman-pengalaman dalam hidupnya yang disertai dengan adanya kegembiraan (Clark, 2021 dalam Aziz, 2021).

Pendekatan kedua menjelaskan bahwa individu yang dianggap sehat adalah mereka yang terhindar dari adanya perasaan cemas, depresi, dan kehilangan kontrol. Kecemasan diartikan sebagai kondisi psikologis yang mewakili karakteristik berupa gelisah, khawatir, risau hati, atau takut (McPherson, 2015 dalam Aziz dkk, 2021). Depresi diartikan sebagai gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan rasa tidak peduli terhadap keadaan (Li, 2015 dalam Aziz dkk, 2021). Serta kehilangan kontrol merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar, sehingga menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain (Sneath et al., 2009 dalam Aziz dkk, 2021). Dapat disimpulkan bahwa ciri dari individu yang sehat menurut pendekatan kedua adalah rendahnya tiga karakteristik individu berupa cemas, depresi, dan kehilangan

kontrol.

Perlunya akses penanganan kesehatan mental bagi mahasiswa serta promosi lingkungan kampus untuk mengurangi tingkat bunuh diri maupun *copycat suicide* di kalangan mahasiswa. Sayangnya, berdasarkan hasil penelitian Syafitri (2021), menunjukkan rendahnya literasi kesehatan mental mahasiswa terutama terkait dengan mencari bantuan psikologis. Sebagian besar mahasiswa tidak mengetahui di mana dapat memperoleh layanan psikologis dan enggan menceritakan masalah mereka kepada psikolog. Mereka lebih memilih untuk mencari bantuan religius melalui berdoa dan mencari bantuan informal dari keluarga atau teman. Terdapat beberapa hal yang dapat menjelaskan kecenderungan mencari budaya psikologis pada budaya Asia. Pertama, adanya stigma yang kuat terkait dengan kesehatan mental dan penanganan terhadap gangguan kejiwaan. Kedua, masalah kesehatan mental dianggap berhubungan dengan rendahnya iman seseorang, kerasukan roh, karma, dan gangguan setan sehingga keluarga maupun individu menghindari mencari bantuan untuk masalah psikologis mereka. Ketiga, adanya ikatan yang kuat antara individu dan keluarga dalam budaya Asia yang membuat individu khawatir masalahnya akan mempermalukan keluarga atau menunjukkan pada orang lain bahwa ia tampak lemah, keempat, rendahnya kesadaran komunitas dalam budaya tersebut terkait dengan masalah kesehatan mental.

Oleh karena itu, diperlukan psikoedukasi terkait dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa khususnya di Kota Semarang. Psikoedukasi mengenai berbagai permasalahan psikologis, deteksi dini gangguan psikologis, serta informasi terkait dengan prosedur penanganan yang dilakukan oleh profesional kesehatan mental juga di perlukan, supaya mahasiswa tahu kapan mereka memerlukan layanan psikologis, bagaimana bentuk layanannya, serta bagaimana meminta bantuan kepada psikolog supaya bisa membantu mereka.

Pada bulan Januari 2023, Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi (PPID) Kota Semarang merilis Rumah Duta Revolusi Mental (RDRM) Kota Semarang. Rumah Duta Revolusi Mental (RDRM) merupakan sebuah bentuk tanggung jawab Pemerintah Kota Semarang dalam memberikan pelayanan dan untuk membantu warga menyelesaikan masalah yang dialaminya. Terutama bagi kaum perempuan dan anak, karena mereka cenderung khawatir akan muncul risiko yang lebih besar jika mengadukan persoalannya kepada pihak lain. Mahasiswa juga dapat menanyakan layanan kesehatan mental di berbagai Puskesmas, Rumah Sakit, maupun Biro Psikologi di Kota Semarang.

Lingkungan Pendidikan yang Aman dan Mendukung

Transisi merupakan peralihan dari satu keadaan, tindakan, kondisi, tempat, dan sebaianya ke keadaan, tindakan, kondisi, atau tempat yang lain. Masa perkuliahan merupakan masa yang baru bagi seorang remaja yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi setelah lulus Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK). Sistem pembelajaran yang berbeda, pertemuan dengan teman baru, ambisi baru, serta jauh dari orang tua akan menjadi permasalahan yang harus dihadapi setiap mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan

kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di Perguruan Tinggi. Namun, beberapa individu juga menampakkan derajat kecemasan karena sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasiswa juga rentan mengalami stres karena tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa tingkat pertama (semester 1 sampai 4), biasanya dibebankan dengan adaptasi di lingkungan baru, penugasan perkuliahan, nilai akademik, dan berbagai organisasi atau kepanitiaan. Sedangkan mahasiswa tingkat akhir biasanya dibebankan dengan penyelesaian tugas akhir (skripsi), penelitian, magang, Kuliah Kerja Nyata (atau KKN), serta rancangan kehidupan setelah lulus kuliah.

Beragamnya faktor yang dapat memicu tingkat stres mahasiswa, terutama dari faktor akademik, diperlukannya lingkungan belajar yang memfasilitasi kesehatan mental. Adanya kolaborasi antara lembaga pendidikan (universitas), pihak berwenang (layanan keamanan dan kesehatan), serta komunitas mahasiswa sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan mendukung. Implementasi kebijakan yang mendukung kesehatan mental serta keamanan di lingkungan kampus menjadi krusial untuk menurunkan tingkat bunuh diri atau *copycat suicide*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemungkinan penyebab terjadinya fenomena *copycat suicide* adalah adanya perbedaan ketahanan setiap individu terhadap tingkat stres dan resiliensi, peran media dalam persepsi bunuh diri, serta komentar netizen di media sosial. Beberapa program pencegahan dan intervensi tindak dan upaya bunuh diri antara lain, mematuhi Peraturan Dewan Pers Nomor:2/Peraturan-DP/III/2019 tentang Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri, melakukan upaya *Suicide postvention* atau upaya sistematis yang terorganisir setelah adanya peristiwa bunuh diri, menjadi *caregiver* atau orang yang memberikan jasa perawatan atau pengasuhan bagi orang lain, tidak menganggap remeh kondisi kesehatan mental seseorang, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Rahmat, dkk. 2021. *Model Pengukuran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam*, dalam *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*. Vol.1/No.2. Desember. Malang. Fakultas Psikologi & Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <https://journal.uir.ac.id>. Diunduh pada Sabtu, 9 Desember 2023.
- Cahyono, Habib. 2019. *Peran Mahasiswa di Masyarakat*, dalam jurnal *Pengabdian Masyarakat Setiabudi*. Vol.1/No/1. Oktober. Rangsasbitung. Dosen Pendidikan Bahasa Inggris STKIP Setia Budhi. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id>. Diunduh Jumat, 8 Desember 2023.
- Dearifda99. 2019. "Suicide Prevention Day", dalam *LM Psikologi UGM*, <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2019/10/suicide-prevention-day/>. Diakses pada 9 Desember 2023.

- Fikriansyah, Ilham. 2023. "Integrasi Sosial adalah: Kenali Syarat, Faktor, dan Contohnya", dalam *detikbali*, <https://www.detik.com/bali/berita/d-6543484/integrasi-sosial-adalah-kenali-syarat-faktor-dan-contohnya>. Diakses pada 9 Desember 2023.
- Fiqih, Arthur, Vivi Ratnawati. 2023. *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*, dalam jurnal *Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran Ke-6*. Kediri. Universitas Nusantara PGRI Kediri. <https://proceeding.unpkediri.ac.id>. Diunduh Jumat, 8 Desember 2023.
- Fitri, Winda Shania, Ayu Widowati Dwi Hapsari, Kintan Maharani Poetri. 2022. *Fenomena Copycat Suicides dan Peran Pemberitaan Massa yang Berlebihan Terinspirasi dari Surah An-Nisa ayat 29*, dalam jurnal ... Yogyakarta. Prodi Fisika Fakultas Mipa Universitas Gajah Mada. <https://www.researchgate.net>. Diunduh Jumat, 8 Desember 2023.
- Garjito, Dony, Dyah Ayu Nur Wulan. 2023. "Akhir Hidup Mahasiswa Unnes, Copycat Suicide Bisa Jadi Pemicu", dalam *Suara.com*, <https://www.suara.com/lifestyle/2023/10/11/124434/akhir-hidup-mahasiswa-unnes-copycat-suicide-bisa-jadi-pemicu>. Diakses pada 8 Desember 2023.
- Hulukati, Wenny & Moh. Rizki Djibran. 2018. *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*, dalam jurnal *Bikotetik*. Vol.2/No.01. Hlm.74. Gorontalo. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. <https://journal.unesa.ac.id>. Diunduh Kamis, 7 Desember 2023.
- Muhammad, Nabilah. 2023. "Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah", dalam *databoks.katadata.co.id*, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>. Diakses pada 7 Desember 2023.
- Murniati, Ratih Latifah & Nurul Hasfi. 2021. *Analisis Framing Pemberitaan Tindak dan Upaya Bunuh Diri di tribunnews.com*, dalam jurnal ... Semarang. Program studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. <https://ejournal3.undip.ac.id>. Diunduh Jumat, 8 Desember 2023.
- Mutiara, Amira Budi. 2018. "Pentingnya Suicide Postvention:Upaya Setelah Kematian Bunuh Diri", dalam *Into The Light*, <https://www.intothelightid.org/2018/06/23/pentingnya-suicide-postvention-upaya-setelah-kematian-bunuh-diri/>. Diakses pada 10 Desember 2023.
- Nugroho, Bayu Yoni Setyo, Muhammad Iqbal, Haikal. 2022. *Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Selama Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat*, dalam jurnal *Ilmiah Kesehatan*. Vol.21/No.1. Hlm 24. Semarang. Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro. <https://journals.stkim.ac.id>. Diunduh Jumat, 8 Desember 2023.
- Nugroho, Wahyu Budi. 2012. *Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia*, dalam *Jurnal Studi Pemuda*.

- Vol.1/No.1. Yogyakarta. Mahasiswa Pascasarjana Prodi Sosiologi Fisipol Universitas Gajah Mada. <https://jurnal.ugm.ac.id>. Diunduh pada Sabtu 9 Desember 2023.
- Purbaya, Angling Adhitya. 2020. "Semarang Jadi Kota Mahasiswa, Ini Kata Pemkot Semarang", dalam *detikNews*, <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-5256274/semarang-jadi-kota-mahasiswa-ini-kata-pemkot-semarang/1>. Diakses pada 8 Desember 2023.
- Safanja, Hani. 2022. "Kenali Istilah Suicide Copycat, Fenomena Menirukan Perilaku Bunuh Diri" dalam *Liputan6.com*, <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5092896/kenali-istilah-suicide-copycat-fenomena-menirukan-perilaku-bunuh-diri>. Diakses pada 7 Desember 2023.
- Syafitri, Diany Ufieta. 2021. *Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang: Perilaku Mencari Bantuan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, dalam jurnal *UMSIDA*. Vol.1/No.1. Semarang. Universitas Islam Agung Semarang. <https://press.umsida.ac.id>. Diunduh pada Sabtu, 9 Desember 2023.