BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental telah menjadi perhatian global dalam beberapa tahun terakhir, dengan gangguan mental yang menjadi beban penyakit terbesar di dunia. Menurut laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 450 juta orang menderita gangguan mental pada tahun 2020. Data WHO juga menunjukkan bahwa bunuh diri adalah salah satu penyebab kematian utama secara global, dengan lebih dari 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya. WHO sendiri mengatakan pada negara-negara berpendapatan kecil menengah itu 75% penduduk tidak mendapat terapi. Hal ini menekankan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengurangi angka bunuh diri di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental, termasuk risiko bunuh diri, juga menjadi perhatian serius. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 melaporkan prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 10,8%. Angka ini menunjukkan bahwa gangguan mental merupakan masalah kesehatan signifikan. Prevalensi rumah tangga yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis pada tahun 2018 tercatat sebanyak 282.654 atau 6,7%. Di Provinsi Gorontalo, prevalensi tersebut adalah 1.182 jiwa atau 6,6%. Selain itu, prevalensi depresi pada penduduk usia di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 706.689 atau 6,1%, sedangkan di Gorontalo tercatat sebanyak 3.117 jiwa atau 10,3%. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia adalah 9,8%, sedangkan di Gorontalo mencapai 17,7%. (Riset Kesehatan Dasar(RISKESDAS), 2018),(Riskesdas, 2018).

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi rumah tangga dengan anggota yang mengalami gangguan jiwa psikosis/skizofrenia adalah 315.621 atau 4,0%, sementara di Gorontalo tercatat 1.260 atau 2,9%. Prevalensi depresi dalam dua minggu terakhir pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 1,4% secara nasional dan 1,0% di Gorontalo. Juga, prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun yang memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir adalah 0,25% secara nasional, sedangkan di Gorontalo

tercatat 0,11%. Angka kematian akibat bunuh diri meningkat antara tahun 2008 hingga 2017 di kalangan remaja, dewasa muda, dan dewasa. Indonesia memiliki angka bunuh diri tertinggi kelima di Asia Tenggara, dengan tingkat 3,7 per 100.000 penduduk. (KESEHATAN, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti depresi, kecemasan, dan stres berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri di Indonesia. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi gangguan mental, termasuk depresi dan risiko bunuh diri. Teknik-teknik CBT, seperti Cognitive Restructuring, Safety Planning, Problem-Solving Skills Training, Increasing Social Support, Reducing Impulsive Behaviors, dan Activity Scheduling, dapat diterapkan baik dalam sesi terapi individu maupun kelompok dan sering kali melibatkan kolaborasi dengan keluarga dan profesional kesehatan lainnya. (Zuraidah, 2023).

Mengingat pentingnya masalah risiko bunuh diri dan potensi CBT sebagai salah satu solusi intervensi yang efektif, maka penelitian yang menguji pengaruh CBT terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo menjadi sangat relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan dan penanganan risiko bunuh diri, serta memperkuat pemahaman terhadap efektivitas CBT dalam konteks masyarakat Indonesia.

Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo, terdapat 49 siswa bermasalah yang sering masuk ruangan BK. Wawancara dengan siswa dan guru BK menunjukkan adanya kebutuhan untuk bercerita dan adanya kasus bullying verbal serta gejala depresi. Meskipun pentingnya CBT telah diakui, belum ada penelitian yang menguji penerapannya di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan risiko bunuh diri serta memperkuat pemahaman terhadap efektivitas CBT dalam konteks masyarakat Indonesia.

Islam melarang keras pembunuhan dan bunuh diri, seperti yang diingatkan dalam Surah An-Nissa ayat 29-30 :

وَلَاتَقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا ۝ وَمَنْ يَّفْعَلْ ذٰلِكَ عُدْوَانًا وَّظُلْمًا
فَسَوْفَ نُصْلِيْهِ نَارًا ۗ وَكَانَ ذٰلِكَ عَلَى اللّٰهِ يَسِيْرًا {انساء 29-30}

Artinya : “Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya allah adalah maha penyayang kepada mu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan

melanggar dan aniaya, maka kami kelak akan memasukkan kedalam neraka, yang demikian itu adalah mudah bagi Allah ‘’ (An-Nissa ayat 29-30

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh CBT terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Cognitive Behavioral Theraphy* Terhadap Kejadian Risiko Bunuh Diri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo’’

1.2. Identifikasi Masalah

1. Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 10,8%, dengan prevalensi depresi sebesar 6,1%. Khusus di Provinsi Gorontalo, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 17,7%.
2. Belum ada penelitian mengenai *Cognitive Behavioral Theraphy* di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo, meskipun terdapat siswa dengan gejala depresi dan kasus bullying verbal.
3. Data menunjukkan banyaknya siswa bermasalah yang sering masuk ruangan BK (49 siswa dari angkatan 2023 dan 2024).

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo?"

1.4. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap kejadian risiko bunuh diri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian RBD sebelum CBT
2. Mengidentifikasi Kejadian RBD Sesudah CBT
3. Mengidentifikasi RBD sebelum dilakukan CBT
4. Menganalisis pengaruh CBT terhadap kejadian RBD

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

   Menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman terkait apa Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kejadian risiko bunuh diri

2. Bagi Peneliti Lain

   Peneliti berharap proposal ini dapat menjadi bahan acuan kedepannya untuk peneliti yang akan datang

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

   Hasil penelitian ini, diharapkan dapat digunakan dalam menambah wawasan pengetahuan serta jadi bahan acuan untuk mahasiswa, terutama dibidang mata kuliah Keperawatan Jiwa.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Diharapkan dapat menambah informasi mengenai Pengaruh *Cognitive Behavioral Theraphy* Terhadap Kejadian Risiko Bunuh Diri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Sehingga dapat digunakan sebagai bahan untuk peningkatan dan pengembangan program *prevention*.

3. Bagi Masyarakat

   Memberikan informasi bagi masyarakat luas mengenai *Cognitive Behavioral Theraphy*, Agar masyarakat dapat mempelajari serta dapat mencegah resiko bunuh diri tersebut.