

Menjadi Pribadi yang Tangguh: Cara Menjaga Jiwa agar Terhindar dari Depresi dan Pikiran untuk Mengakhiri Hidup

Penulis : Ns. Sadarwati, M.Kep. Sp.Kep.J

Pendahuluan: Tangguh Bukan Berarti Kebal

Semua orang pernah merasa lelah, sedih, atau kewalahan oleh tekanan hidup: kehilangan pekerjaan, masalah keluarga, kegagalan di sekolah, penyakit, atau kehilangan orang tercinta. Perasaan itu manusiawi. Yang membedakan satu orang dengan yang lain bukanlah siapa yang tidak pernah jatuh, melainkan siapa yang punya bekal untuk bangkit, dan siapa yang tahu kapan harus meminta tolong.

Itulah inti dari menjadi pribadi yang **tangguh** (dalam ilmu psikologi disebut **resiliensi**). Tangguh bukan berarti selalu kuat, tidak pernah menangis, atau memendam semuanya sendiri. Tangguh berarti mampu menyesuaikan diri, mencari dukungan, dan pulih setelah menghadapi tekanan. Kabar baiknya, ketangguhan adalah keterampilan yang bisa dilatih oleh siapa saja, bukan bakat bawaan yang hanya dimiliki sebagian orang.

Seberapa Besar Masalahnya?

Menurut WHO, **lebih dari 720.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun**, dan bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga terbanyak pada kelompok usia 15–29 tahun. Sekitar 73% kasus terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Pada saat yang sama, sekitar **322 juta orang** di dunia hidup dengan depresi.

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa di antara anak muda yang mengalami depresi, **61% pernah berpikir untuk mengakhiri hidup dalam sebulan terakhir**, dibandingkan 1,7% pada anak muda yang tidak depresi. Artinya, risikonya sekitar 36 kali lebih besar. Ironisnya, **hanya 10,4%** anak muda dengan depresi yang mencari pengobatan.

Data pemeriksaan Cek Kesehatan Gratis (CKG) terhadap sekitar 7 juta anak menemukan 4,4% bergejala gangguan cemas dan 4,8% bergejala depresi. Kementerian Kesehatan juga menyebut bahwa percobaan bunuh diri pada anak meningkat dari 3,9% pada 2015 menjadi 10,7% pada 2023.

Angka-angka ini bukan untuk menakut-nakuti. Pesan terpentingnya adalah sebaliknya: **bunuh diri dapat dicegah**, terutama bila depresi dikenali dan ditangani sejak dini, dan bila orang di sekitarnya tahu cara menanggapi.

Mengenali Depresi: Bukan Kemalasan dan Bukan Kurang Iman

Depresi adalah gangguan kesehatan yang nyata. Menurut WHO, seseorang dapat dikatakan mengalami episode depresi bila selama **sedikitnya dua minggu** ia merasakan suasana hati

yang sedih, mudah tersinggung, atau hampa, disertai hilangnya minat pada kegiatan yang dulu disukai. Gejala lain yang sering menyertai antara lain sulit berkonsentrasi, rasa bersalah yang berlebihan, perasaan putus asa, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan tubuh yang terasa sangat lelah.

Depresi tidak disebabkan oleh satu hal saja. WHO menjelaskan bahwa depresi muncul dari interaksi yang kompleks antara faktor sosial, psikologis, dan biologis. Kelompok yang lebih rentan antara lain mereka yang mengalami pengangguran, kehilangan orang yang dicintai, atau peristiwa traumatis. Faktor-faktor ini juga berkaitan dengan risiko bunuh diri, bersama masalah keuangan, konflik hubungan, nyeri kronis, kekerasan, penyalahgunaan alkohol, rasa terisolasi, dan diskriminasi.

Depresi dapat diobati, baik yang ringan maupun berat. Pilihan terapi mencakup terapi psikologis (misalnya aktivasi perilaku, terapi kognitif-perilaku, dan terapi interpersonal) serta obat antidepresan untuk depresi tingkat sedang hingga berat, sesuai penilaian tenaga kesehatan.

Tujuh Langkah Membangun Pribadi yang Tangguh

Langkah 1. Latih keterampilan mengelola stres setiap hari

WHO menerbitkan panduan bergambar *Doing What Matters in Times of Stress* yang mengajarkan keterampilan praktis mengatasi stres dan hanya membutuhkan beberapa menit setiap hari. Teknik dasarnya antara lain menenangkan diri dengan memusatkan perhatian pada saat ini (misalnya merasakan kaki yang menapak lantai dan mengatur napas), tidak larut dalam pikiran yang menjerat, tetap bertindak sesuai nilai yang Anda yakini, berbuat baik pada diri sendiri dan orang lain, serta memberi ruang bagi perasaan yang tidak nyaman tanpa melawannya. Panduan ini tersedia gratis dan dapat dipraktikkan siapa saja, tanpa alat khusus.

Langkah 2. Bergerak: olahraga membantu suasana hati

Tinjauan besar yang dimuat di jurnal *The BMJ (British Medical Journal)* menganalisis 218 uji acak dengan 14.170 peserta. Hasilnya, **jalan cepat/jogging, yoga, dan latihan kekuatan** memberi penurunan gejala depresi dalam tingkat sedang dibandingkan kelompok pembanding. Intensitas yang lebih tinggi cenderung memberi manfaat lebih besar, sedangkan yoga dan latihan kekuatan lebih mudah diterima peserta. Para peneliti menyarankan olahraga dipertimbangkan bersama psikoterapi dan obat sebagai bagian terapi depresi, namun juga mengakui bahwa tingkat keyakinan terhadap sebagian besar temuan masih rendah.

Tip praktis: mulailah dari yang ringan dan realistis, misalnya berjalan kaki beberapa kali seminggu, lalu tingkatkan bertahap. Bila Anda memiliki penyakit tertentu, konsultasikan dulu dengan tenaga kesehatan. Olahraga adalah penunjang, **bukan pengganti** pengobatan bagi depresi yang sudah berat.

Langkah 3. Jaga rutinitas tidur, makan, dan kegiatan yang menyenangkan

Saran perawatan diri dari WHO untuk menjaga kesehatan jiwa cukup sederhana: tetap melakukan kegiatan yang Anda nikmati, menjaga pola makan dan tidur yang teratur, serta **membatasi alkohol dan zat terlarang**. Penyalahgunaan alkohol sendiri tercatat sebagai salah satu faktor yang meningkatkan risiko depresi dan bunuh diri. Saat suasana hati sedang turun, godaan untuk berhenti beraktivitas sangat besar. Justru pada saat itulah melakukan satu kegiatan kecil yang bermakna (membersihkan kamar, menelepon teman, berjalan di sekitar rumah) menjadi langkah penting.

Langkah 4. Rawat hubungan dan dukungan sosial

Dukungan sosial adalah salah satu faktor pelindung terkuat dalam penelitian di atas, sedangkan rasa terisolasi tercatat sebagai faktor risiko bunuh diri oleh WHO. Anda tidak perlu memiliki banyak teman; cukup **satu atau dua orang yang benar-benar bisa dipercaya**. Luangkan waktu rutin untuk bertemu atau menghubungi mereka, ikut kegiatan komunitas, kelompok hobi, atau kegiatan keagamaan yang membuat Anda merasa diterima.

Langkah 5. Berani bicara, termasuk tentang pikiran yang paling gelap

Banyak orang takut menanyakan soal bunuh diri karena khawatir "memberi ide". Kekhawatiran ini **tidak terbukti**. Tinjauan terhadap 13 studi yang dimuat dalam *Psychological Medicine* tidak menemukan bukti bahwa menanyakan tentang bunuh diri meningkatkan pikiran bunuh diri. Sebaliknya, mengakui dan membicarakannya justru dapat menurunkan pikiran tersebut. WHO juga menganjurkan untuk berbicara dengan orang yang Anda percayai tentang perasaan Anda.

Langkah 6. Cari bantuan profesional lebih awal

Depresi dapat diobati, tetapi pengobatan hanya berhasil bila dimulai. Sayangnya, hanya sekitar 1 dari 10 anak muda dengan depresi di Indonesia yang mencari pengobatan. Jangan menunggu sampai "sudah parah". Anda dapat memulai dari **puskesmas**, psikolog, psikiater, atau rumah sakit jiwa terdekat.

Langkah 7. Ciptakan lingkungan yang aman dan saling menjaga

Dalam kehidupan sehari-hari, ini dapat diwujudkan dengan cara berikut.

- **Menyimpan obat-obatan dan benda berbahaya di tempat yang aman**, terutama bila ada anggota keluarga yang sedang dalam masa sulit.
- **Tidak menyebarkan berita, foto, atau video** yang merinci cara atau menggambarkan bunuh diri secara sensasional. Bagikan informasi tentang tempat mencari bantuan.
- **Membekali anak dan remaja** dengan keterampilan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, dan meminta tolong.
- **Belajar pertolongan pertama psikologis** agar siap membantu orang di sekitar yang sedang kesulitan.

Peran Keluarga, Sekolah, dan Lingkungan

Ketangguhan tidak tumbuh di ruang hampa. Menteri Kesehatan menegaskan bahwa yang perlu ditenahi bukan hanya anak, tetapi juga **pola asuh keluarga dan lingkungan belajar**. Kementerian Kesehatan menganjurkan agar seluruh lapisan masyarakat diajarkan keterampilan hidup dan pertolongan pertama psikologis, anak dibantu mengembangkan cara sehat merespons stres, guru dan konselor sekolah dilibatkan untuk mendampingi anak yang bergejala, serta layanan krisis dimanfaatkan.

Bagi orang tua dan pendidik, beberapa sikap sederhana sangat berarti: mendengarkan tanpa menghakimi, tidak meremehkan perasaan anak ("cuma begitu saja kok sedih"), tidak membandingkan anak dengan orang lain, dan membuat anak yakin bahwa ia boleh bercerita tentang hal tersulit sekalipun.

Jika Orang Terdekat Berpikir untuk Mengakhiri Hidup

Anda tidak perlu menjadi psikolog untuk menolong. Langkah-langkah berikut dapat membuat perbedaan besar.

1. **Tanyakan secara langsung dan tenang**, misalnya, "Apakah kamu sedang berpikir untuk mengakhiri hidup?" Menanyakannya tidak akan memberi ide.
2. **Dengarkan tanpa menghakimi**. Hindari kalimat seperti "kurang bersyukur", "kurang iman", atau "masih banyak orang yang lebih susah". Cukup akui bahwa rasa sakitnya nyata.
3. **Jangan tinggalkan sendirian** bila bahayanya terasa mendesak, dan jauhkan benda-benda yang dapat dipakai untuk melukai diri.
4. **Hubungkan dengan bantuan profesional**: Puskesmas, psikolog atau psikiater, rumah sakit jiwa, atau IGD terdekat bila darurat. Temani bila ia bersedia.
5. **Tindak lanjuti**. Hubungi lagi dalam beberapa hari. Tindak lanjut yang peduli termasuk bagian penting dari pencegahan.

Jangan lupa menjaga diri sendiri. Menolong orang dalam krisis bisa menguras tenaga, dan Anda pun berhak mendapat dukungan.

Penutup

Menjadi pribadi yang tangguh adalah proses seumur hidup yang dibangun dari kebiasaan kecil: mengelola stres, bergerak, menjaga rutinitas, merawat hubungan, berani bicara, dan berani meminta bantuan. Tidak ada yang harus melakukannya sempurna, dan tidak ada yang harus melakukannya sendirian. Bila hari ini terasa sangat berat, ingatlah bahwa perasaan itu bisa berubah, dan bantuan tersedia.

Daftar Pustaka

Dazzi, T., Gribble, R., Wessely, S., & Fear, N. T. (2014). Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence? *Psychological Medicine*, 44,

3361–3363. <https://doi.org/10.1017/S0033291714001299>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Depresi pada anak muda di Indonesia* [Factsheet Survei Kesehatan Indonesia 2023]. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repositori/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Kesehatan Jiwa. (2025, 7 Agustus). *Cegah bunuh diri, dukung kesehatan jiwa: Kenali layanan Healing119.id*. Kesprimkom Kemenkes. <https://kesprimkom.kemkes.go.id/konten/158/151/0/cegah-bunuh-diri-dukung-kesehatan-jiwa-kenali-layanan-healing119-id> (diakses 3 Oktober 2026)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026, 9 Maret). *Alarm kesehatan mental anak: CKG temukan ratusan ribu anak bergejala cemas dan depresi*. <https://kemkes.go.id/id/alarm-kesehatan-mental-anak-ckg-temukan-ratusan-ribu-anak-bergejala-cemas-dan-depresi> (diakses 3 Oktober 2026)
- Noetel, M., dkk. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The BMJ*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Selak, Š., Crnković, N., Šorgo, A., Gabrovec, B., Cesar, K., & Žmavc, M. (2024). Resilience and social support as protective factors against suicidal ideation among tertiary students during COVID-19: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, Article 1942. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19470-1>
- World Health Organization. (2020). *Doing what matters in times of stress: An illustrated guide*. WHO. ISBN 9789240003927. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>
- World Health Organization. (2021). *LIVE LIFE: An implementation guide for suicide prevention in countries*. WHO. Ringkasan: <https://www.iasp.info/2021/06/22/who-live-life-implementation-guide-on-suicide-prevention/>
- World Health Organization. (2026a, 11 September). *Depression* [Fact sheet]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (diakses 3 Oktober 2026)
- World Health Organization. (2026b, 28 Agustus). *Suicide* [Fact sheet]. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (diakses 3 Oktober 2026)
