

# World Suicide Prevention Month: September Bulan Penuh Harapan

Category: LifeStyle

10 September 2025



## Prolite – World Suicide Prevention Month: Saatnya Saling Mendengar dan Menguatkan di Bulan September

Setiap bulan September, dunia memperingati **World Suicide Prevention Month** atau Bulan Pencegahan Bunuh Diri Sedunia. Ini bukan sekadar momen seremonial, tapi panggilan untuk kita semua agar lebih peduli dengan isu kesehatan mental yang seringkali dianggap tabu.

Faktanya, menurut laporan terbaru World Health Organization (WHO, 2025), bunuh diri masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi pada remaja dan dewasa muda di seluruh dunia. Artinya, ini bukan isu kecil, ini nyata, dekat, dan bisa terjadi pada siapa saja.

# Kenapa September yang Dipilih?



## *World Suicide Prevention Month*

Tanggal 10 September setiap tahunnya diperingati sebagai **World Suicide Prevention Day**. Dari situlah kemudian berkembang menjadi **World Suicide Prevention Month** sepanjang bulan September.

Tujuannya simpel tapi penting: meningkatkan kesadaran, membuka ruang percakapan, dan memberikan edukasi tentang bagaimana kita bisa membantu mencegah bunuh diri.

Tema global tahun 2025 yang diangkat oleh International Association for Suicide Prevention (IASP) adalah "*Changing the Narrative: Hope Through Action.*" Artinya, kita diajak untuk mengubah cara pandang terhadap isu bunuh diri, bukan lagi sekadar angka atau berita, tapi sebuah ajakan nyata untuk memberikan harapan lewat aksi.

## Fakta Penting Tentang Bunuh Diri

Menurut data WHO (2025):

- Setiap tahun, lebih dari **orang** meninggal karena bunuh diri.
- Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua terbesar pada usia 15–29 tahun.
- Lebih dari 77% kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2025) mencatat tren peningkatan kasus bunuh diri pada kalangan remaja. Tekanan akademik, masalah keluarga, kesepian, hingga stigma soal kesehatan mental jadi faktor utamanya.

Bunuh diri biasanya tidak terjadi karena satu faktor saja, melainkan kombinasi dari banyak hal. Beberapa di antaranya:

- **Masalah kesehatan mental** seperti depresi, gangguan kecemasan, bipolar.
- **Tekanan hidup**: masalah ekonomi, akademik, atau pekerjaan.
- **Kesepian dan isolasi sosial**.
- **Trauma atau kekerasan** di masa lalu.
- **Kurangnya akses dukungan** baik dari keluarga, teman, maupun tenaga profesional.

Psikolog menekankan, orang yang berpikir untuk bunuh diri bukan ingin mati, tapi ingin mengakhiri rasa sakit yang mereka rasakan. Inilah kenapa empati dan pendampingan sangat penting.

## **Tanda-Tanda yang Harus Diperhatikan**



Sering kali orang yang punya pikiran untuk bunuh diri menunjukkan tanda-tanda tertentu, meski halus. Beberapa tanda yang perlu kita waspadai antara lain:

- Sering membicarakan tentang kematian atau merasa hidup tidak berarti.
- Menarik diri dari pergaulan, lebih banyak menyendiri.
- Perubahan drastis pada pola tidur atau makan.
- Memberikan barang-barang berharga kepada orang lain.
- Mengungkapkan perasaan putus asa atau merasa jadi beban.

Kalau kamu atau orang di sekitarmu menunjukkan tanda-tanda ini, jangan dianggap remeh. Itu bisa jadi sinyal minta tolong yang nggak terucapkan.

## **Apa yang Bisa Kita Lakukan?**

Kamu mungkin berpikir, "Aku bukan psikolog, jadi apa bisa

membantu?" Jawabannya: bisa banget. Hal kecil yang kita lakukan bisa berdampak besar. Misalnya:

1. **Mendengarkan tanpa menghakimi.** Kadang orang hanya butuh didengar.
2. **Menawarkan dukungan.** Tanyakan kabar mereka, tunjukkan bahwa mereka tidak sendirian.
3. **Ajak bicara ke tenaga profesional.** Jika memungkinkan, bantu hubungkan dengan psikolog atau konselor.
4. **Hapus stigma.** Jangan melabeli orang yang struggling sebagai "lemah" atau "drama."

Ingat, percakapan sederhana bisa menyelamatkan nyawa.

## Peran Media Sosial

Di era digital, media sosial punya peran besar. Sayangnya, kadang justru jadi pemicu karena adanya perundungan, perbandingan hidup, atau berita hoaks. Tapi di sisi lain, medsos juga bisa jadi sarana berbagi cerita, menyebarkan informasi positif, dan membangun komunitas support system. Banyak organisasi kesehatan mental yang aktif kampanye di media sosial sepanjang September, jadi kamu bisa ikut menyuarakan pesan positif di sana.

## Ayo Jadi Bagian dari Perubahan!

☒

Bulan September bukan sekadar bulan biasa, tapi momen pengingat bahwa setiap nyawa itu berharga. Kalau kamu sedang merasa berat, ingatlah: **kamu tidak sendirian**. Dan kalau ada orang di sekitarmu yang berjuang, mungkin kehadiranmu bisa jadi cahaya kecil di tengah gelapnya hari mereka.

Jangan takut untuk membuka percakapan, jangan ragu untuk menawarkan bantuan, dan jangan malu untuk mencari pertolongan profesional. Karena mencegah bunuh diri bukan hanya tugas

psikolog atau dokter, tapi tugas kita semua sebagai manusia. Mari ubah September jadi bulan penuh harapan. Mari bersama-sama jaga satu sama lain, karena dunia ini masih butuh kamu, masih butuh kita;

---

# **Simak, 4 Ramalan Zodiak yang Mengalami Perubahan di Bulan September**

Category: LifeStyle

10 September 2025



# **Simak, 4 Ramalan Zodiak yang Mengalami Perubahan di Bulan September**

**Prolite** – Hallo wargi Bandung, di awal bulan September ini kami akan memberikan prediksi yang dilihat melalui Zodiak.

Di bulan September ini ada beberapa ramalan Zodiak yang mengalami perubahan kearah yang lebih baik dari pada bulan kemarin.

Mungkin salah satu dari 4 bintang yang di ramalkan akan mendapatkan perubahan kearah yang positif itu adalah bintang kamu.

Berikut ini merupakan 4 zodiak yang mengalami keberuntungan dan segala hal buruk di bulan lalu telah berganti menjadi nasib yang sangat baik. Yuk, kita simak satu per satu!

## **1. Virgo**



Fimella

Sebagai zodiak yang lahir di bulan September, tentu saja Virgo menjadi bintang yang sangat beruntung di bulan September.

Di bulan September ini merupakan waktu yang tepat bagi Virgo untuk fokus pada kemampuan yang dimilikinya.

Meski banyak tugas yang di berikan pada bulan September ini namun karena itulah Virgo akan menjadikan bintang di manapun.

Bersiaplah dengan banyaknya peluang di depan mata, pergunakanlah waktumu secara maksimal dan kerahkan segala kemampuanmu.

Inilah waktunya untuk menunjukkan pada dunia bahwa Virgo adalah zodiak yang sangat hebat!

## **2. Gemini**



Fimella

Yang kedua ada Gemini yang menjadi zodiak beruntung di bulan September. Sama seperti Virgo, Gemini juga akan disibukkan dengan berbagai tugas yang menyita waktu.

Hal ini disebabkan karena banyak orang yang sangat mempercayai kinerja Gemini. Mungkin kamu sedikit terasa lelah, namun lelahmu akan terbayar dengan sangat manis.

Ada pepatah, siapa pun yang diberi tanggung jawab besar, maka dia memiliki kemampuan hebat dalam dirinya. Ingat, akan ada keberuntungan besar setelah kamu berhasil mengerjakan setiap tugasmu.

### **3. Pisces**



Fimella

Pices memiliki keberuntungan yang berbeda dari bintang-bintang sebelumnya. Jika sebelumnya di ramalkan akan beruntung dalam pekerjaan kalo Pices akan mendapatkan keberuntungan dari segi percintaan.

Buat kamu yang masih lajang, kamu akan merasa sangat dekat dengan seseorang yang kamu sukai. Dan buat kamu yang sudah memiliki pasangan, kamu akan merasakan hangatnya cinta yang datang dari pasanganmu.

Luangkan waktu untuk kencan romantis dengan pasanganmu, siapkan segala sesuatunya seromantis mungkin. Nikmatilah masa-masa penuh cinta di bulan ini bersama orang kesayangan.

### **4. Sagitarius**



Fimella

Bulan September ini merupakan awal musim yang baru untuk

Sagittarius, karena pikirannya akan dipenuhi dengan ide-ide kreatif yang sangat inovatif.

Di zaman yang semakin modern ini sangat banyak peluang yang bisa dimanfaatkan untuk menyalurkan ide kreatifmu, karena semakin ke sini semakin banyak media yang bisa kamu manfaatkan.