

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;

Sering Terpikir untuk Bunuh Diri : Apakah Ini Normal?

Category: LifeStyle
10 September 2025



Prolite – Sering Terpikir untuk Bunuh Diri, Apakah Normal dan Bagaimana Menghadapinya?

Pernahkah kamu merasa begitu sendirian hingga dunia terasa hampa dan tak ada lagi harapan?

Pikiran-pikiran gelap menyelimuti, dan satu-satunya jalan keluar yang terbayang adalah mengakhiri segalanya. Tahukah kamu, setiap hari ribuan orang di seluruh dunia mengalami hal yang sama?

Mari kita bahas lebih dalam tentang fenomena yang sering dianggap tabu ini dan mencari tahu apa yang sebenarnya terjadi di benak seseorang ketika pikiran untuk bunuh diri atau *suicide* bisa terus berputar

Mengapa Pikiran Bunuh Diri Bisa Muncul?



Pikiran untuk bunuh diri atau yang sering disebut “*suicide*” seringkali muncul ketika seseorang merasa terjebak dalam situasi yang sulit, mengalami kesepian yang mendalam, atau sedang berjuang dengan masalah kesehatan mental.

Faktor-faktor lain yang dapat memicu pikiran ini antara lain:

- **Trauma:** Pengalaman traumatis masa lalu, seperti kekerasan atau kehilangan orang yang dicintai, dapat meninggalkan bekas luka emosional yang dalam.
- **Tekanan:** Tekanan hidup yang berlebihan, baik di lingkungan kerja, keluarga, atau pertemanan, dapat membuat seseorang merasa kewalahan.
- **Kesepian:** Merasa terisolasi atau tidak memiliki dukungan sosial yang cukup dapat meningkatkan risiko pikiran bunuh diri.
- **Penyakit fisik:** Penyakit kronis atau sakit yang parah dapat memengaruhi kualitas hidup dan memicu pikiran negatif.
- **Penggunaan zat adiktif:** Penggunaan narkoba atau alkohol secara berlebihan dapat mengganggu keseimbangan kimia otak dan memicu pikiran untuk bunuh diri.

Pikiran Bunuh Diri Bukanlah Kelemahan



Penting untuk diingat bahwa memiliki pikiran untuk *suicide* bukanlah tanda kelemahan atau kegagalan.

Ini adalah tanda bahwa seseorang sedang mengalami kesulitan yang sangat besar dan membutuhkan bantuan. Sama seperti penyakit fisik, gangguan mental juga perlu diobati.

Bagaimana Mengatasi Pikiran Bunuh Diri?



Jika Kamu atau seseorang yang kamu kenal sering kali berpikir untuk *suicide*, berikut beberapa hal yang dapat dilakukan:

- **Cari bantuan profesional:** Seorang terapis atau psikiater dapat membantu mengidentifikasi penyebab pikiran bunuh diri dan mengembangkan strategi untuk menghadapinya.
- **Berbicara dengan orang yang Anda percaya:** Berbagi perasaan dengan orang yang dipercaya, seperti teman dekat atau anggota keluarga, dapat memberikan dukungan emosional yang sangat berharga.
- **Jaga hubungan sosial:** Berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang positif dapat membantu merasa lebih terhubung dan berharga.
- **Latih teknik relaksasi:** Teknik seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.
- **Hindari penggunaan zat adiktif:** Penggunaan narkoba atau

alkohol dapat memperburuk kondisi mental dan meningkatkan risiko bunuh diri.

- **Buat rencana keselamatan:** Buatlah rencana yang berisi daftar orang yang dapat dihubungi jika merasa ingin melukai diri sendiri, serta tempat-tempat yang aman untuk pergi.

Jika kamu atau seseorang yang kamu kenal memiliki pikiran untuk bunuh diri, jangan pernah merasa bahwa kamu harus menghadapi semuanya sendirian.



Ingat, setiap kehidupan berharga, termasuk hidupmu. Meskipun saat ini mungkin terasa berat, selalu ada harapan di ujung jalan.

Kamu lebih kuat daripada yang kamu kira, dan ada banyak orang yang peduli padamu—keluarga, teman, bahkan orang-orang yang mungkin belum kamu kenal.

Jangan takut untuk membuka diri dan menerima uluran tangan mereka. Hidup ini penuh dengan kemungkinan, dan setiap hari adalah kesempatan baru untuk menemukan makna dan kebahagiaan.

Kamu penting, dan dunia ini lebih baik dengan kehadiranmu. Jadi, tetaplah bertahan, cari bantuan, dan percayalah bahwa kamu bisa melewati semua ini. ☺

Atlet MMA Rahul Pinem Diduga Usai Nekat Loncat dari Hotel

di Bandung

Category: News

10 September 2025



Atlet MMA Rahul Pinem Tewas Usai Nekat Loncat dari Hotel di Bandung

Prolite – Kabar duka datang dari dunia olahraga atlet MMA berusia 24 tahun melakukan aksi bunuh diri di salah satu hotel yang berada di Bandung, Jawa Barat.

Rahul Pinem merupakan atlet MMA berusia 24 tahun yang berasal dari Karo, Sumatra Utara, diketahui melompat dari atas hotel yang berada di Kota Bandung.

Aksi nekatnya untuk melompat dari atas hotel sempat diketahui oleh seseorang, bahkan seseorang sudah berusaha untuk membujuk Rahul untuk turun.

Namun ia tidak menghiraukan orang lain, aksi nekatnya untuk melompat tetap di lakukannya akinya terjadi pada Sabtu (1/6)

sekitar pukul WIB.

Menurut keterangan Rahul Pinem datang ke sebuah hotel di Bandung pada pukul WIB untuk menemui seseorang perempuan yang diduga merupakan pacarnya.

Saat seseorang membujuk Rahul terlihat sang atlet sudah berlumuran darah hingga akhirnya ia melompat dan nyawanya tidak tertolong lagi.

Rahul merupakan atlet beladiri yang telah mengikuti beragam ajang pertarungan seperti kick boxing, MMA, dan boxing. Ia berlatih tinju di Jakarta, yang terkenal karena banyak melahirkan juara tinju tingkat member.

Memiliki julukan Ninja Karo, Rahul Pinem mengawali kariernya di One Pride MMA sejak tahun 2019 di kelas bantam. Rahul Pinem kelahiran Mbetong, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, 4 Maret 2000. Saat ini masih berusia 24 tahun.

Rahul Pinem merupakan petarung yang memiliki prestasi luar biasa di laga profesional One Pride MMA.

Sementara itu, akun Instagram @onepridemma pada Minggu, 2 Juni 2024, menginformasikan berita duka tersebut. "Turut berduka yang sedalam-dalamnya petarung yang hebat, teman yang baik. Selamat jalan, Rahul Pinem," tulis akun tersebut.

7 Fakta Horor Hutan Aokigahara yang Bikin

Merinding

Category: News

10 September 2025



7 Fakta Horor Hutan Aokigahara yang Bikin Merinding

Prolite – Aokigahara Forest di Jepang terkenal dengan image ‘horor’ nya.

Bagaimana tidak, hutan lebat dan luas yang letaknya di samping Gunung Fuji ini menjadi tempat untuk orang-orang melakukan bunuh diri.

Ternyata, ada beberapa fakta mengerikan dari hutan ini yang perlu kamu ketahui. Berikut fakta-faktanya.

1. Hutan Aokigahara Adalah Destinasi Bunuh Diri Paling Populer di Dunia

Statik tingkat bunuh diri di hutan Aokigahara tidak dapat diprediksi.

Penyebab terbesarnya adalah karena hutannya yang terlalu lebat hingga banyak mayat yang tidak bisa ditemukan sampai bertahun-tahun, bahkan bisa tidak pernah ditemukan.

Diperkirakan ada 100 orang per tahun yang bunuh diri di Aokigahara.



ROB GILHOOLEY

2. Aokigahara Menyeramkan Secara Alami

Selain karena reputasinya sebagai hutan bunuh diri, Aokigahara memang memiliki suasana menyeramkan secara alami.

Pohon-pohon tinggi yang rapat, tanah yang tidak rata dan penuh lubang, dan banyaknya goa.

Tetapi yang paling mengerikan adalah suasana sepi dan sunyi, membuat orang yang datang berhalusinasi tentang hal-hal menyeramkan.

3. Jepang Memiliki Tradisi Bunuh Diri yang Panjang

Seppuku, adalah tradisi bunuh diri Samurai yang dianggap terhormat.

Meskipun tradisi ini sudah tidak dipraktekkan lagi, tapi hal ini meninggalkan bekas.

“Sisa-sisa tradisi seppuku masih bisa dilihat hari ini, di mana bunuh diri dipandang sebagai cara untuk mengambil tanggung jawab.”

Kata Yoshinori Cho, penulis buku “Why Do People Commit Suicide?”.

4. Jepang Memiliki Angka Bunuh Diri Tertinggi ke 3 di Dunia

Krisis finansial di Jepang pada tahun 2008 menyebabkan total

kasus bunuh diri tercatat pada Januari 2009, meningkat 15 persen dari tahun sebelumnya.

Kesehatan mental, masalah keluarga, masalah finansial, dan kehilangan pekerjaan menjadi penyebab terbesarnya.

5. Percobaan Pencegahan Bunuh Diri di Jepang

Karena tingkat bunuh diri yang tinggi, pemerintah Jepang berencana melakukan aksi pencegahan yang bertujuan untuk mengurangi angka tersebut sebesar 20 persen dalam beberapa tahun ke depan.

Bagian dari aksi pencegahan tersebut termasuk memasang kamera keamanan di pintu masuk hutan Aokigahara dan meningkatkan patroli, juga memasang rambu-rambu di jalan setapak Aokigahara yang bertuliskan “Pikirkan baik-baik tentang anak-anak dan keluarga anda”, atau “hHdup anda adalah hadiah berharga pemberian orangtua”.

6. Hutan Berhantu

Beberapa orang percaya bahwa hantu atau yurei dari roh-roh korban praktik ubasute dan para korban bunuh diri berusaha memikat pengunjung yang sedang sedih dan kehilangan arah untuk melakukan bunuh diri.

7. Tidak Bisa Memanggil Bantuan

Tanah di Aokigahara kaya dengan besi magnet. Sinyal ponsel, GPS, dan bahkan kompas sekalipun tidak akan berguna disini.

Inilah kenapa pengunjung biasanya menggunakan pita perekat sebagai penanda jalan mereka.

Tapi ternyata banyak juga masyarakat yang berpikir bahwa fenomena tersebut adalah bukti dari hantu dan kegelapan yang ada di hutan ini.