

**MONOGRAF**

MEMBANGUN KEWASPADAAN MENTAL GEN Z  
SERTA PERAN KELOMPOK SWABANTU  
DALAM MENCEGAH RISIKO BUNUH DIRI

**Bagus Dwi Cahyono. S.Tr.Kep., M.Kes**  
**Evy Aristawati, S.Kep. Ns., M.Kep**  
**Ns. Nurul Huda, S.Psi. S.Kep., M.Si**

## Sanksi Pelanggaran Pasal 113

### Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**MONOGRAF**

**Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z  
Serta Peran Kelompok Swabantu  
dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri**

**Penulis:**

Bagus Dwi Cahyono. S.Tr.Kep., M.Kes  
Evy Aristawati, S.Kep.Ns., M.Kep  
Ns. Nurul Huda, S.Psi. S.Kep., M.Si

**Editor:**

Fahrudin Kurdi



Website: [www.alhijrah.or.id](http://www.alhijrah.or.id)

## **MONOGRAF**

### **MEMBANGUN KEWASPADAAN MENTAL GEN Z SERTA PERAN KELOMPOK SWABANTU DALAM MENCEGAH RISIKO BUNUH DIRI**

#### **Penulis:**

Bagus Dwi Cahyono, S.Tr.Kep., M.Kes  
Evy Aristawati, S.Kep.Ns., M.Kep  
Ns. Nurul Huda, S.Psi. S.Kep., M.Si

QRCBN: 62-4300-0739-795

Editor: Fahrudin Kurdi

Pracetak dan Produksi:

Perkumpulan Al Hijrah Indonesia

Penerbit:

Perkumpulan Al Hijrah Indonesia



#### **Redaksi:**

Tambakrejo 02/02,  
Plandaan, Jombang  
Jawa Timur, Indonesia  
penerbitalhijrah@gmail.com

Cetakan Pertama, Oktober 2024

x+56 hlm, 15.5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa seizin tertulis dari penerbit

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, monograf yang berjudul **“Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z dan Peran Serta Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri”** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Monograf ini hadir sebagai salah satu upaya Fakultas Keperawatan Universitas Jember dalam memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental remaja. Pada era yang penuh dengan dinamika seperti saat ini, generasi muda, khususnya Generasi Z, menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Monograf ini menawarkan panduan penting dalam membangun kewaspadaan mental melalui penguatan kelompok swabantu sebagai salah satu pendekatan preventif dalam mengatasi risiko bunuh diri pada generasi ini.

Kami menyadari bahwa upaya pencegahan bunuh diri bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, namun juga melibatkan partisipasi aktif dari keluarga, komunitas, dan institusi pendidikan. Dalam hal ini, kelompok swabantu memegang peranan strategis sebagai wadah dukungan sosial yang dapat memberikan pendampingan serta meningkatkan kapasitas deteksi dini terhadap gangguan kesehatan mental pada Generasi Z.

Kami berharap, monograf ini dapat menjadi sumber inspirasi dan rujukan bagi para akademisi, praktisi kesehatan, pendidik, serta seluruh pihak yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan mental remaja. Lebih jauh lagi, kami juga berharap bahwa kajian yang disajikan di dalam monograf ini dapat mendorong implementasi kebijakan dan program yang lebih komprehensif dalam upaya pencegahan bunuh diri di kalangan remaja.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan monograf ini. Semoga monograf ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi pembacanya dan menjadi sumbangsih yang berarti bagi perkembangan ilmu kesehatan mental di Indonesia.

Akhir kata, kami mengajak seluruh pembaca untuk bersama-sama mewujudkan kesehatan mental yang lebih baik bagi Generasi Z, demi masa depan yang lebih cerah dan penuh harapan.

Jember, Oktober 2024  
Dekan Fakultas Keperawatan  
Universitas Jember

## **PRAKATA**

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga monograf ini yang berjudul “Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z dan Peran Serta Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri” dapat terselesaikan dengan baik. Monograf ini merupakan salah satu produk dari penelitian yang dilakukan untuk memahami lebih dalam tentang kondisi mental Generasi Z serta efektivitas kelompok swabantu sebagai salah satu intervensi dalam mencegah risiko bunuh diri.

Monograf ini berangkat dari keprihatinan kami terhadap semakin tingginya angka kasus gangguan kesehatan mental dan percobaan bunuh diri pada remaja, khususnya di kalangan Generasi Z. Di tengah arus perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang begitu cepat, remaja saat ini menghadapi tantangan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Tekanan akademis, sosial, dan digital seringkali memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam kelompok swabantu dapat memperkuat kewaspadaan mental mereka, meningkatkan kemampuan untuk mendeteksi gejala awal gangguan psikologis, dan memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan dalam mencegah tindakan bunuh diri. Oleh karena itu,

monograf ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan, pendidik, serta para pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi pencegahan yang berbasis komunitas.

Kami menyadari bahwa penyelesaian monograf ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian dan penulisan monograf ini. Terima kasih kepada para responden, institusi, dan kolega yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini.

Kami berharap bahwa temuan dan rekomendasi yang disampaikan dalam monograf ini dapat diimplementasikan secara lebih luas untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia.

Akhir kata, kami berharap agar karya ini dapat memberikan sumbangsih positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam upaya pencegahan risiko bunuh diri pada Generasi Z.

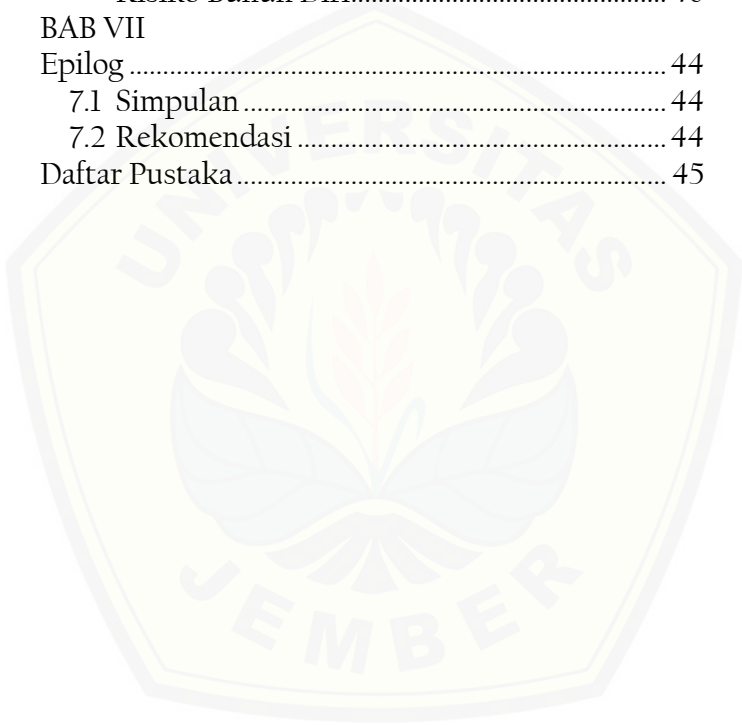
Jember, Oktober 2024  
Penulis



## Daftar Isi

Kata Pengantar	
Prakata	
Daftar Isi	
BAB I	
PROLOG: TREN ANGKA BUNUH DIRI YANG MENINGKAT DAN PERAN KELOMPOK SWABANTU .....	1
1.1 Kontemplasi Pemikiran .....	1
1.2 Peran Kelompok Swabantu di Era Digital .....	4
BAB II	
KEWASPADAAN MENTAL .....	7
2.1 Konsep Kewaspadaan Mental .....	7
2.2 Pentingnya Kewaspadaan Mental .....	10
2.3 Dampak Remaja Dengan Kewaspadaan Mental Yang Rendah .....	12
BAB III	
IDEASI BUNUH DIRI .....	14
DAN RISIKO BUNUH DIRI .....	14
3.1. Ideasi Bunuh Diri .....	14
3.2. Hubungan Antara Ideasi Bunuh Diri Dengan Risiko Bunuh Diri .....	17
BAB IV	
KELOMPOK SWABANTU .....	21
4.1 Konsep Kelompok Swabantu .....	21
4.2 Kelompok Swabantu di Era Digital .....	23
BAB V	
CHATBOT .....	27
5.1 Konsep Chatbot .....	27
5.2 Chatbot dan Gen Z .....	32

BAB VI	
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	37
6.1 Peran Kelompok Swabantu Dalam Membangun Kewaspadaan Mental. ....	37
6.2 Peran Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri.....	40
BAB VII	
Epilog .....	44
7.1 Simpulan .....	44
7.2 Rekomendasi .....	44
Daftar Pustaka .....	45



## **BAB I**

### **PROLOG: TREN ANGKA BUNUH DIRI YANG MENINGKAT DAN PERAN KELOMPOK SWABANTU**

#### **1.1 Kontemplasi Pemikiran**

Tren angka bunuh diri yang meningkat dalam kurun waktu lima tahun terakhir di kalangan remaja generasi Z. Tercatat 826 kasus bunuh diri dilaporkan pada tahun 2022, meningkat dari tahun sebelumnya (Roziqi et al., 2023). Sementara itu dari berbagai media daring dan artikel penelitian menyebutkan kecenderungan angka bunuh diri di kalangan remaja Gen Z akibat *bullying* menunjukkan tren yang meningkat (Karisma et al., 2024).

Berbagai penelitian yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan mental Gen Z telah menurun. Tekanan sosial, keuangan, dan profesional adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada kesulitan menjaga kesehatan mental mereka. Meskipun mereka menghadapi berbagai masalah perilaku dan emosi, banyak anggota Gen Z kurang proaktif dalam mencari bantuan kesehatan mental.

## **BAB II**

### **KEWASPADAAN MENTAL**

#### 2.1 Konsep Kewaspadaan Mental

Kemampuan seseorang untuk memahami kondisi emosional dan mentalnya sendiri dan mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental dikenal sebagai kewaspadaan mental (*mental awareness*). Ini mencakup pengetahuan tentang stres, kecemasan, depresi, dan cara menjaga keseimbangan emosional bagi remaja Gen Z. Meskipun masalah kesehatan mental meningkat, Gen Z saat ini sering tidak sadar kesehatan mental. Bahkan dengan banyaknya informasi yang tersedia secara online, remaja Gen Z kadang-kadang tidak menyadari pentingnya merawat kesehatan mental (Babbage et al., 2022).

Masalah kesehatan mental sangat umum di kalangan Gen Z, terutama remaja. Studi menunjukkan bahwa mereka mengalami lebih banyak stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan generasi sebelumnya. Selain itu, banyak orang enggan meminta bantuan atau bahkan tidak

## **BAB III**

### **IDEASI BUNUH DIRI**

### **DAN RISIKO BUNUH DIRI**

#### **3.1. Ideasi Bunuh Diri**

Di sebagian besar negara berpenghasilan rendah dan menengah, perilaku bunuh diri merupakan penyebab kematian yang kurang dilaporkan dan tersembunyi. Ini disebabkan oleh kurangnya pelaporan sistematis nasional untuk kematian dengan penyebab tertentu, tingkat stigma yang tinggi, dan sanksi agama atau budaya. Perancangan dan pelaksanaan strategi pencegahan sangat dihambat oleh kurangnya informasi tentang perilaku bunuh diri non-fatal di negara-negara tersebut. Informasi ini termasuk ideasi, rencana, dan percobaan bunuh diri (Jordans et al., 2018).

Istilah ide dan perilaku bunuh diri digunakan untuk menunjukkan spektrum penuh fenomena bunuh diri, termasuk ide bunuh diri, perilaku bunuh diri yang tidak fatal, dan bunuh diri (Breet et al., 2018). Ideasi bunuh diri adalah pikiran, keinginan, atau rencana untuk melakukan bunuh diri. Ini mencakup berbagai tingkatan, mulai dari

## **BAB IV**

### **KELOMPOK SWABANTU**

#### **4.1 Konsep Kelompok Swabantu**

Kelompok swabantu (SHG) adalah kelompok sukarela di mana orang-orang dengan pengalaman yang sama berkumpul untuk memberikan dukungan emosional dan praktis satu sama lain (Borkman & Munn-Giddings, 2020). Kelompok-kelompok ini biasanya berkonsentrasi pada hal-hal seperti pemberdayaan sosial, kesehatan mental, pemulihan kecanduan, atau penyakit jangka panjang. Para anggota berbagi kisah pribadi mereka dan cara mereka menangani masalah.

Kelompok swabantu ini biasanya terdiri dari orang-orang yang menghadapi masalah yang sama dalam hidup mereka, seperti pasien kesehatan mental, orang yang berurusan dengan penyalahgunaan narkoba, atau orang-orang di komunitas yang tidak mendapatkan layanan yang memadai. Selain itu, para profesional atau sukarelawan dapat hadir untuk memfasilitasi pembicaraan dan memberikan arahan kepada kelompok (Borkman & Munn-Giddings, 2020)

## **BAB V**

### **CHATBOT**

#### **5.1 Konsep Chatbot**

Joseph Weizenbaum pertama kali membuat chatbot dengan program bernama Eliza, yang dapat berbicara dengan orang lain. Algoritma pengenalan pola memungkinkan chatbot ini untuk menanggapi pertanyaan yang telah ditetapkan oleh pengguna. Chatbot telah berkembang seiring berjalannya waktu. Salah satu perkembangan terbesar adalah ALICE, yang muncul pada tahun 1995 dan memiliki basis pengetahuan yang lebih besar dan dapat berbicara tentang berbagai topik. Pengembangan lebih lanjut membawa kita ke chatbot kontemporer yang didukung oleh kecerdasan buatan, seperti Siri dari Apple dan Alexa dari Amazon, yang dapat memahami perintah suara dan memberikan respons yang lebih bermakna (Adamopoulou & Moussiades, 2020a)

Teknologi chatbot sekarang tersebar di banyak tempat, seperti speaker pintar rumah, SMS, WhatsApp, dan Facebook Messenger, serta aplikasi perpesanan pekerjaan seperti Slack. Jenis

## **BAB VI**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **6.1 Peran Kelompok Swabantu Dalam Membangun Kewaspadaan Mental.**

Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z (Gen Z), yang biasanya lahir antara tahun 1997 dan 2012, menghadapi masalah psikologis yang berbeda. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Gen Z mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi lainnya, sebagian besar karena kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri. Sebuah survei yang dilakukan oleh (American Psychological Association, 2020) menunjukkan bahwa Gen Z mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri.

Salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kemungkinan bunuh diri di kalangan remaja adalah kelompok pendukung teman. Sebuah studi yang diterbitkan oleh *Journal of Adolescence* (2022) menemukan bahwa berpartisipasi dalam kelompok swabantu dapat membantu remaja



## **BAB VII**

### **Epilog**

#### **7.1 Simpulan**

Chatbots merupakan alat bantu berbasis kecerdasan buatan yang bermanfaat bagi Gen Z terutama meningkatkan kewaspadaan mental dan juga dapat menurunkan risiko bunuh diri, tentunya pemanfaatan chatbots dengan pendampingan kelompok swabantu.

#### **7.2 Rekomendasi**

Pemanfaatan chatbots tentunya harus disosialisasikan oleh tenaga kesehatan di era digital sekarang ini dan penguatan peran kelompok swabantu lebih didorong oleh pemangku kepentingan sehingga dapat mengurangi risiko bunuh diri pada kelompok Gen Z dapat signifikan.

## Daftar Pustaka

- Abd-Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M., & Househ, M. (2020). Effectiveness and Safety of Using Chatbots to Improve Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, 22(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
- Adamopoulou, E., & Moussiades, L. (2020a). Chatbots: History, technology, and applications. *Machine Learning with Applications*, 2, 100006. <https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2020.100006>
- Adamopoulou, E., & Moussiades, L. (2020b). An Overview of Chatbot Technology. In I. Maglogiannis, L. Iliadis, & E. Pimenidis (Eds.), *Artificial Intelligence Applications and Innovations* (pp. 373–383). Springer International Publishing.
- Al Dweik, R., Ajaj, R., Kotb, R., Halabi, D. El, Sadier, N. S., Sarsour, H., & Elhadi, Y. A. M. (2024). Opportunities and challenges in leveraging digital technology for mental health system strengthening: a systematic review to inform interventions in the United Arab Emirates. *BMC Public Health*, 24(1), 2592. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19980-y>

- Alanzi, T., Alsalem, A. A., Alzahrani, H., Almudaymigh, N., Alessa, A., Mulla, R., AlQahtani, L., Bajonaid, R., Alharthi, A., Alnahdi, O., & Alanzi, N. (2023). AI-Powered Mental Health Virtual Assistants' Acceptance: An Empirical Study on Influencing Factors Among Generations X, Y, and Z. *Cureus*, *15*(11), e49486. <https://doi.org/10.7759/cureus.49486>
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- APA. (2021). *Stress in America: Generation Z*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/decision-making-october-2021.pdf>
- Babbage, C. M., Jackson, G. M., Davies, E. B., & Nixon, E. (2022). Self-help Digital Interventions Targeted at Improving Psychological Well-being in Young People With Perceived or Clinically Diagnosed Reduced Well-being: Systematic Review. *JMIR Ment Health*, *9*(8), e25716. <https://doi.org/10.2196/25716>
- Beard, D., Cottam, C., & Painter, J. (2024). Evaluation of the Perceived Benefits of a Peer Support Group for People with Mental Health Problems. In *Nursing Reports* (Vol. 14, Issue 3, pp. 1661–1675). [https:// doi.org/ 10.3390/](https://doi.org/10.3390/)

nursrep14030124

- Borkman, T., & Munn-Giddings, C. (2020a). Self-Help Groups. In R. A. List, H. K. Anheier, & S. Toepler (Eds.), *International Encyclopedia of Civil Society* (pp. 1-7). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-99675-2\\_84-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-99675-2_84-1)
- Borkman, T., & Munn-Giddings, C. (2020b). *Self-Help Groups BT - International Encyclopedia of Civil Society* (R. A. List, H. K. Anheier, & S. Toepler (eds.); pp. 1-7). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-99675-2\\_84-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-99675-2_84-1)
- Breet, E., Goldstone, D., & Bantjes, J. (2018). Substance use and suicidal ideation and behaviour in low- and middle-income countries: a systematic review. *BMC Public Health*, 18(1), 549. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5425-6>
- Büscher, R., Torok, M., Terhorst, Y., & Sander, L. (2020). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 3(4), e203933–e203933. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3933>
- Chin, H., Song, H., Baek, G., Shin, M., Jung, C., Cha, M., Choi, J., & Cha, C. (2023). The Potential of

Chatbots for Emotional Support and Promoting Mental Well-Being in Different Cultures: Mixed Methods Study. *J Med Internet Res*, 25, e51712. <https://doi.org/10.2196/51712>

Company., M. &. (2022). *Addressing Gen Z Mental Health Challenges*. Company, McKinsey&.

Deshpande, S., & Warren, J. (2021). Self-Harm Detection for Mental Health Chatbots. *Studies in Health Technology and Informatics*, 281, 48–52. <https://doi.org/10.3233/SHTI210118>

Ding, C., Duan, Z., Luo, W., Li, L., Li, G., Li, X., Xie, L., & Yang, R. (2024). Pathways linking workplace violence and suicidal ideation/non-suicidal self-injury among nurse staff: the mediating role of loneliness and depressive symptoms. *BMC Nursing*, 23(1), 363. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02044-2>

Hidayat, R. R. (2023). Chatbot Deteksi Awal Gangguan Kecemasan Menggunakan Dialogflow. *Chatbot Deteksi Awal Gangguan Kecemasan Menggunakan Dialogflow*, 11(2), 293–302.

Hoffman, A., Mehrpour, A., & Staerklé, C. (2023). *The Many Faces of Social Connectedness and Their Impact on Well-being BT - Withstanding Vulnerability throughout Adult Life: Dynamics of Stressors, Resources, and Reserves* (D. Spini & E. Widmer

(eds.); pp. 169–187). Springer Nature Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0\\_11](https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_11)

IBM. (2024). *Apa yang dimaksud dengan chatbot?* <https://www.ibm.com/id-id/topics/chatbots>

Jo, H. (2024). From concerns to benefits: a comprehensive study of ChatGPT usage in education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00471-4>

Jordans, M., Rathod, S., Fekadu, A., Medhin, G., Kigozi, F., Kohrt, B., Luitel, N., Petersen, I., Shidhaye, R., Ssebunnya, J., Patel, V., & Lund, C. (2018). Suicidal ideation and behaviour among community and health care seeking populations in five low- and middle-income countries: a cross-sectional study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 27(4), 393–402. <https://doi.org/DOI: 10.1017/ S2045796017000038>

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S., & Manik, Y. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3, 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>

- Karkosz, S., Szymański, R., Sanna, K., & Michałowski, J. (2024). Effectiveness of a Web-based and Mobile Therapy Chatbot on Anxiety and Depressive Symptoms in Subclinical Young Adults: Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research*, 8, e47960. <https://doi.org/10.2196/47960>
- Labadze, L., Grigolia, M., & Machaidze, L. (2023). Role of AI chatbots in education: systematic literature review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00426-1>
- Lee, S.-N., & Yu, H.-J. (2024). Effectiveness of Peer Support Programs for Severe Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Healthcare* (Vol. 12, Issue 12). <https://doi.org/10.3390/healthcare12121179>
- M, J., P, V. S., & Kryvinska, N. (2024). Exploring the Chatbot usage intention-A mediating role of Chatbot initial trust. *Heliyon*, 10(12), e33028. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33028>
- Marek, F., & Oexle, N. (2024). Supportive and non-supportive social experiences following suicide loss: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1), 1190. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18545-3>
- McGrath, C., Farazouli, A., & Cerratto-Pargman, T. (2024). Generative AI chatbots in higher

education: a review of an emerging research area. *Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01288-w>

Moilanen, J., Van Berkel, N., Visuri, A., Gadiraju, U., & Hosio, S. (2023). Supporting Mental Health Self-Care Discovery Through a Chatbot: Dataset. *Frontiers in Digital Health*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.6084/m9.figshare.22193803.v1>

Nock, M. K., Borges, G., & Bromet, E. J. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *Br J Psychiatry*, 192. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.040113>

Potts, C., Lindström, F., Bond, R., Mulvenna, M., Booth, F., Ennis, E., Parding, K., Kostenius, C., Broderick, T., Boyd, K., Vartiainen, A.-K., Nieminen, H., Burns, C., Bickerdike, A., Kuosmanen, L., Dhanapala, I., Vakaloudis, A., Cahill, B., MacInnes, M., ... O'Neill, S. (2023). A Multilingual Digital Mental Health and Well-Being Chatbot (ChatPal): Pre-Post Multicenter Intervention Study. *J Med Internet Res*, 25, e43051. <https://doi.org/10.2196/43051>

Powell, T. J., & Perron, B. E. (2010). The Contribution of Self-Help Groups to the Mental Health/Substance Use Services System. In L. D. Brown & S. Wituk (Eds.),



*Mental Health Self-Help: Consumer and Family Initiatives* (pp. 335–353). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6253-9\\_15](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6253-9_15)

Rochmawati, D. H., Susanto, H., & Ediati, A. (2023). *Efektivitas Model Intervensi Kelompok Swabantu Reduksi Stres Berbasis Komunitas terhadap Stres Caregiver Orang dengan Skizofrenia (ODS)*. Universitas Diponegoro.

Roziqi, M., Muslihati, M., & Hambali, I. M. (2023). Faktor Protektif Ide Bunuh Diri Remaja. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1 SE-Literature Review), 205–212. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.764>

Saha, S., Annear, P. L., & Pathak, S. (2013). The effect of Self-Help Groups on access to maternal health services: evidence from rural India. *International Journal for Equity in Health*, 12(1), 36. <https://doi.org/10.1186/1475-9276-12-36>

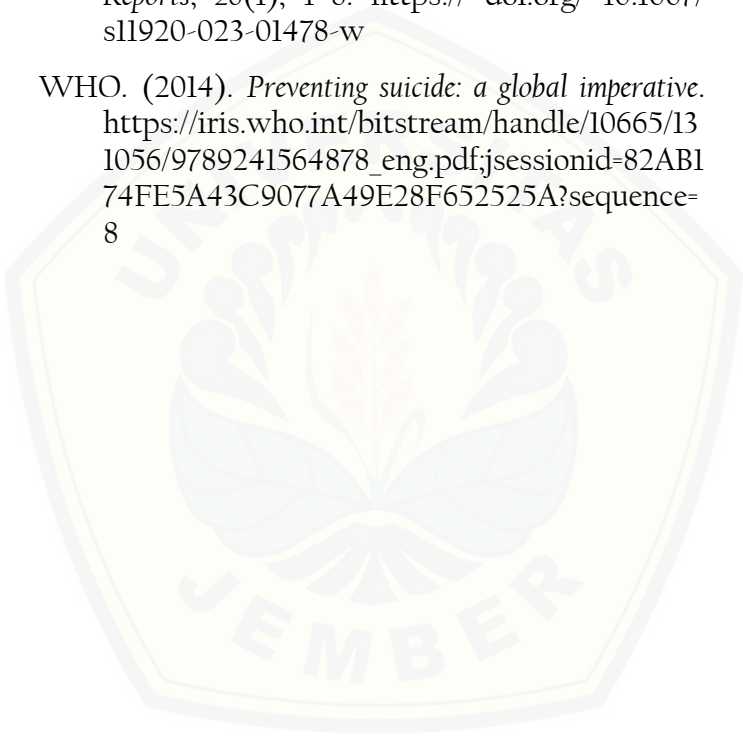
Sari, N. W., Margiyati, M., & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas metode self-help group (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(03), 10–16.

Sesra, S., Sabri, R., Banowo, A. S., Neherta, M., Andri, C., & Tasman, T. (2023). PENGARUH INTERVENSI KELOMPOK SWABANTU (SELF HELP GROUP) TERHADAP KEPATUHAN MINUM OBAT HIPERTENSI

PADA LANSIA. *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)*, 15(2), 13–21.

Weigle, P. E., & Shafi, R. M. A. (2024). Social Media and Youth Mental Health. *Current Psychiatry Reports*, 26(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01478-w>

WHO. (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564878\\_eng.pdf;jsessionid=82AB174FE5A43C9077A49E28F652525A?sequence=8](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564878_eng.pdf;jsessionid=82AB174FE5A43C9077A49E28F652525A?sequence=8)



## BIOGRAFI PENULIS



Bagus Dwi Cahyono, S.Tr.Kep., M.Kes.

Penulis menempuh Pendidikan Akademi Keperawatan Depkes RI Malang Lulus Tahun 1996, Pendidikan DIV Perawat Pendidik di Universitas Sumatera Utara Medan Lulus Tahun 1999. Pendidikan S2 Pendidikan Profesi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta Lulus tahun 2011. Sebagai dosen di Akademi Keperawatan Pemerintah Kota Pasuruan mulai tahun 2001 s.d 2019 dan sebagai Dosen di Prodi D-3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan mulai tahun 2019 sampai sekarang. Mata kuliah yang diampunya adalah Psikologi, Keperawatan Jiwa, Antropologi, dan Keperawatan Profesional. Buku ajar yang telah ditulis pada tahun 2021 adalah Buku Ajar Psikologi dan Buku Ajar Antropologi. Tahun 2023 adalah Buku Ajar Keperawatan Keluarga dan 2024 Buku Ajar Antropologi Kesehatan



Nurul Huda, S.Psi., S.Kep.Ns., M.Si,

Pendidikan Sekolah Perawat Kesehatan (SPK) Pasuruan lulus tahun 1990, melanjutkan pendidikan pada AKPER Depkes RI Malang lulus tahun 2001, Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Darul Ulum Jombang lulus tahun 2005, Pendidikan Sarjana Keperawatan tahun 2008 dilanjutkan Profesi Ners lulus tahun 2009 di Universitas Kadiri Kota Kediri. Melanjutkan pendidikan Magister Administrasi Publik pada Universitas Wijaya Putra Surabaya lulus tahun 2014. Pekerjaan sebagai Guru SPK Pasuruan tahun 1993 - 1999, Dosen di AKPER PEMKOT Pasuruan mulai tahun 1999 - 2019 dan Sebagai Koordinator Prodi D-3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan tahun 2019 sampai sekarang. Menulis buku perawatan komplementer pada tahun 2017. Mata kuliah yang diampu adalah Psikologi, Keperawatan Jiwa, Antropologi, dan Keperawatan Profesional.



Evy Aristawati , S.Kep.Ns., M.Kep

Merupakan Dosen pada Prodi D-3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan tahun 2019 sampai sekarang. Juga sebagai Dosen di AKPER PEMKOT Pasuruan mulai tahun 2007-2019. Riwayat pendidikan keperawatan dari dari Akper Adi Husada Surabaya lulus tahun 2002, melanjutkan SI Keperawatan di Universitas Brawijaya lulus tahun 2006, Pendidikan Profesi Ners lulus tahun 2007 di Universitas Brawijaya. Melanjutkan pendidikan Magister Keperawatan pada Universitas Brawijaya lulus tahun 2013. Sebagai Mata kuliah yang diampu adalah Konsep Dasar keperawatan, Gizi dan Diet, Ilmu Biomedik Dasar, Keperawatan Jiwa, keperawatan keluarga dan perkesmas, Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, serta Keperawatan Gerontik. Buku ajar yang telah diterbitkan adalah Buku Ajar Keperawatan Keluarga tahu 2023.

## **MONOGRAF**

### **Membangun Kewaspadaan Mental Gen Z Serta Peran Kelompok Swabantu dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri**

Semakin tingginya angka kasus gangguan kesehatan mental dan percobaan bunuh diri pada remaja, khususnya di kalangan Generasi Z. Di tengah arus perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang begitu cepat, remaja saat ini menghadapi tantangan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Tekanan akademis, sosial, dan digital seringkali memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Keterlibatan remaja dalam kelompok swabantu dapat memperkuat kewaspadaan mental mereka, meningkatkan kemampuan untuk mendeteksi gejala awal gangguan psikologis, dan memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan dalam mencegah tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, monograf ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan, pendidik, serta para pembuat kebijakan dalam mengembangkan strategi pencegahan yang berbasis komunitas.

