

Era *Post-Truth* dan Lonjakan Bunuh Diri Pada Remaja

David Eko Setiawan, Regen Wantalangi, Novi Saria Harita

Sekolah Tinggi Teologi Tawangmangu, Yayasan Rehabilitas Pemulihan Pelita,

SD Kristen Bukit Pengharapan

davidekosetiawan14217@gmail.com, toar.wantalangi@gmail.com, novisariaharita@gmail.com

Abstract:

The adolescent suicide rate continues to rise globally, causing serious concern for society. This research focuses on analyzing the impact of the post-truth era on the increasing adolescent suicide rate, by examining the role of the social environment and social media. The post-truth era, marked by the spread of information that is not always based on facts and truth, has created new challenges for the mental well-being of adolescents. Through a qualitative research method with a literature study approach and written data collection techniques, this study explains the social environment and social media that have been affected by the post-truth era. The results show that adolescents' exposure to false or misleading sentences and content in their social environment and social media causes changes in their mindsets and views about themselves and the world around them. These sentences and content contain the power of suggestion and make adolescents experience secondary traumatic stress. This affects the inner state of adolescents and has the potential to lead to suicidal actions.

Keywords: Post-truth, suicide, adolescents.

Abstrak:

Angka bunuh diri remaja terus meningkat secara global, menimbulkan keprihatinan yang mendalam bagi masyarakat. Penelitian ini berfokus pada analisis dampak era post-truth dalam meningkatnya angka bunuh diri pada remaja, dengan meneliti peran lingkungan sosial dan media sosial. Era post-truth, ditandai dengan penyebaran informasi yang tidak selalu didasarkan pada fakta dan kebenaran, telah menciptakan tantangan baru bagi kesejahteraan mental remaja. Melalui metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan teknik pengumpulan data secara tertulis, studi ini memaparkan tentang lingkungan sosial dan media sosial yang telah terpengaruh dengan era post-truth. Hasil penelitian menunjukkan bahwa eksposur remaja terhadap kalimat-kalimat dan konten-konten yang salah atau menyesatkan dalam lingkuan sosial dan media sosial menyebabkan perubahan pola pikir dan pandangan tentang diri sendiri dan dunia sekitar. kalimat-kalimat dan konten-konten ini memuat kekuatan sugesti dan membuat remaja mengalami secondary traumatic stress. Hal ini mempengaruhi keadaan batin remaja dan berpotensi terhadap tindakan bunuh diri.

Kata kunci: Post-truth, bunuh diri, remaja.

Article History

Submit:
April 21st, 2025

Revised:
June 27th, 2025

Published:
June 30th, 2025

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah membawa transformasi besar dalam kehidupan manusia, khususnya dalam bidang komunikasi. Dari telegraf hingga media

sosial, kemajuan teknologi memungkinkan manusia terhubung secara instan lintas batas geografis dan budaya. Namun, seiring dengan kemudahan tersebut, muncul tantangan baru yang kompleks seperti isu privasi, keamanan data, kecanduan digital, dan kesenjangan akses informasi. Di tengah kondisi inilah muncul sebuah fenomena global yang disebut era post-truth, yakni situasi di mana fakta objektif kurang berpengaruh dibanding emosi dan opini dalam membentuk pandangan publik.

Era post-truth telah menciptakan kondisi sosial yang rentan terhadap disinformasi, manipulasi emosi, dan polarisasi pendapat. Tesich memperkenalkan istilah ini untuk menggambarkan zaman di mana kebenaran menjadi relatif, dan kebohongan dapat diterima jika sesuai dengan preferensi individu atau kelompok (Ashari, 2021). Dalam masyarakat yang didominasi oleh media digital dan algoritma, batas antara fakta dan fiksi menjadi kabur, memicu krisis kepercayaan dan ketidakpastian dalam menghadapi informasi (Ashari, 2021). Dampaknya tidak hanya terbatas pada politik dan media, tetapi juga sangat dirasakan dalam kehidupan sosial, terutama oleh kelompok rentan seperti remaja (Ashari, 2021).

Salah satu dampak serius dari era post-truth adalah meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, yang dalam kasus ekstrem dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Bunuh diri di kalangan remaja adalah masalah yang sangat serius karena mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda (Taufik dan Suryana, 2022). Berdasarkan data dari Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) dan Global Burden of Disease tahun 2019, angka bunuh diri pada kelompok usia 15–49 tahun di Indonesia mencapai 11,2 per 100.000 penduduk, sementara pada usia 5–14 tahun sebesar 0,6 per 100.000 penduduk. Laporan Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia pada tahun 2020 mencatat bahwa dari 670 kasus resmi, jumlah kasus yang sebenarnya diperkirakan mencapai lebih dari 2.700 karena underreporting mencapai 303% (Institute For Health Metrics and Evaluation (IHME), 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental remaja semakin serius dan perlu dikaji secara mendalam dalam konteks sosial dan kultural saat ini.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak era post-truth terhadap nilai moral remaja. Misalnya, sebuah studi dalam jurnal “Identifikasi Moral Remaja di Era Post-Truth: Perspektif Psikologi Sosial Gestalt” mengungkapkan bahwa era post-truth berpengaruh terhadap pola pikir dan perilaku sosial remaja (Alfaiz et al., 2019). Namun, fokus kajian tersebut masih terbatas pada aspek kognitif dan nilai moral, belum menyentuh konsekuensi psikologis yang lebih ekstrem seperti tindakan bunuh diri. Dengan demikian, terdapat celah penelitian yang penting untuk diisi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana era post-truth berkontribusi terhadap meningkatnya angka bunuh diri di kalangan remaja. Rumusan masalah yang ingin dijawab adalah: Bagaimana pengaruh era post-truth terhadap kesehatan mental remaja dan tindakan bunuh diri sebagai bentuk dampak ekstrem dari krisis informasi dan ketidakpastian sosial? Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan menjembatani isu post-truth dan krisis kesehatan

mental remaja, yang sebelumnya belum banyak diteliti secara langsung. Dengan demikian, studi ini memiliki nilai kebaruan dalam memperluas pemahaman akademik tentang dampak sosial dari era informasi digital terhadap generasi muda.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggabungkan dua metode utama, yaitu studi kepustakaan (*library research*) dan pengumpulan data lapangan melalui kuesioner dan wawancara. Tujuan dari kombinasi ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh era post-truth terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam kaitannya dengan peningkatan kasus bunuh diri.

Pertama, studi kepustakaan dilakukan untuk mengkaji secara mendalam konsep dan karakteristik era post-truth, serta teori-teori yang relevan mengenai kesehatan mental remaja dan bunuh diri. Literatur yang digunakan mencakup buku-buku akademik, jurnal ilmiah, artikel dari media terpercaya, dan laporan-laporan publik yang relevan (Zed, 2004). Kajian ini memberikan landasan teoritis bagi analisis fenomena yang diteliti.

Kedua, untuk memperkuat temuan dalam studi pustaka, dilakukan pengumpulan data lapangan melalui kuisisioner dan wawancara terbatas. Kuisisioner disebarakan kepada kelompok remaja sebagai responden, guna menggali persepsi, pengalaman, dan kondisi psikologis mereka terkait dengan penggunaan media digital serta tekanan yang mereka alami di era informasi saat ini. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 21 siswa/i SD Kristen Bukit Pengharapan dan 14 siswa/i SMP yang tinggal di asrama Yayasan Bukit Pengharapan Bangsa.

Metode wawancara informal dan semi-terstruktur juga digunakan secara selektif untuk memperdalam data dari responden yang menunjukkan kecenderungan mengalami tekanan psikologis akibat eksposur informasi digital. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa subjektif dan pengalaman personal yang tidak bisa terjangkau hanya melalui kuesioner.

Data yang diperoleh dari kedua pendekatan ini kemudian dianalisis secara kualitatif dengan menekankan pada interpretasi makna, pola-pola tematik, serta hubungan antara informasi yang diterima remaja dan dampaknya terhadap kondisi mental mereka dalam konteks era post-truth (Rukin, 2019).

Hasil Dan Pembahasan

Mengenal Era post-truth

Berawal dari kalimat *“In a very fundamental way we, as a free people, have freely decided that we want to live in some post-truth world”* dalam artikel *The Government of Lies* di majalah *The Nation* yang ditulis Steve Tesich, frasa *post-truth* mulai dikenal. Kemudian pada tahun 2016 frasa *post-truth* dinobatkan sebagai *Word of The Year* oleh

Oxford, hal ini berkaitan dengan pemilihan presiden Amerika Serikat, dan referendum Inggris untuk keluar dari Uni Eropa (Rizal & Galih, 2022). Dalam kedua peristiwa tersebut, opini publik sangat dipengaruhi oleh emosi, sentimen identitas, dan informasi yang menyesatkan, lebih daripada oleh fakta objektif. Hal ini menunjukkan bahwa *post-truth* bukan sekadar istilah linguistik, tetapi mencerminkan pergeseran budaya global di mana narasi yang menggugah perasaan dapat mengalahkan kebenaran faktual. Penetapan tersebut sekaligus memperkuat urgensi untuk memahami dampak dari era ini, termasuk terhadap kelompok rentan seperti remaja, yang setiap hari terpapar informasi tanpa filter di ruang digital.

Post-truth artinya “setelah-kebenaran” dapat ditafsir sebagai era dimana kebenaran sudah sangat susah untuk ditemukan (Kreitner, 1992). Menurut Ashari, frasa *post-truth* merupakan ungkapan kegelisahan dari Tesich karena propaganda-propaganda negara yang terlibat di Perang Teluk pada awal tahun 90-an. Karena memang perlu diakui segala propaganda-propaganda itu membingungkan public, benar dan salah sangat sulit untuk dibedakan. Kemudian, Ralph Keyes dan Stephen Colbert pada tahun 2004 mempopulerkan istilah *truthiness*, yang memiliki makna serupa dengan *post-truth*, yaitu sesuatu yang tampak benar namun sebenarnya tidak didasarkan pada fakta. Istilah ini mengkritik kecenderungan masyarakat untuk menerima informasi yang “terasa benar” secara emosional, meskipun bertentangan dengan bukti objektif. Konsep *truthiness* menunjukkan bagaimana kebenaran bisa dikaburkan oleh narasi yang meyakinkan secara subjektif, yang sering digunakan dalam retorika politik dan media massa. Fenomena ini menjadi dasar penting untuk memahami mengapa masyarakat, termasuk remaja, rentan terhadap manipulasi informasi dan membentuk opini berdasarkan keyakinan personal ketimbang data yang valid (Ashari, 2021).

Meski pun awal timbulnya frasa *post-truth* berasal dari strategi politik yang hanya tersirat dalam kalimat pidato, dan tersurat dalam bentuk spanduk, koran, majalah, dan buku, dan media baca dalam bentuk fisik lainnya, namun kemudian berbarengan dengan perkembangan teknologi dan media informasi maka *post-truth* mulai beredar di media sosial dalam kepentingan kampanye politik. Kemudian seiring berjalannya waktu dan berkembangnya teknologi di awal abad 21, maka media sosial (termasuk di dalamnya situs-situs website) menjadi objek penting dalam melancarkan aksi *post-truth* baik kepentingan kelompok atau pun pribadi (Rizki, 2020). Karena itu era *post-truth* bukan hanya diartikan sebagai era kebohongan, era dimana opini dan pandangan didasarkan pada emosi, era kepercayaan pribadi (atau kebenaran subjektif) lebih berpengaruh daripada kebenaran objektif dan ilmiah, tetapi juga dapat diartikan sebagai era dimana segala kejahatan manusia dikemas sedemikian rupa di zaman ini demi keberhasilan aksi dari kelompok maupun pribadi (Fatmawati, 2019).

Era Post Truth dan Kehidupan Sosial

Era Post Truth rupanya memberikan dampak dalam berbagai kehidupan sosial (Pebrianto, M., & Mulyono, 2024). *Pertama*, Lingkungan sosial. Dalam hal ini lingkungan sekitar mencakup rumah, pekerjaan, sekolah, pertemanan, dimana *post-truth* dapat ditemukan karena realitas dan persepsi objektif seringkali terdistorsi atau diabaikan oleh keyakinan dan penilaian subjektif. Dalam konteks rumah tangga, ada situasi di mana anggota keluarga cenderung mempercayai atau menyebarkan informasi yang tidak benar atau tidak berdasar. Misalnya, mereka mungkin terpengaruh oleh berita palsu atau teori konspirasi yang beredar di media sosial, dan ini dapat mempengaruhi persepsi dan keputusan mereka dalam kehidupan sehari-hari (Pinardi, P., & Darmawanti, 2023). Dalam konteks ini, *post-truth* dapat muncul ketika orang-orang memilih untuk mempercayai narasi atau cerita yang sesuai dengan kepercayaan mereka sendiri, bahkan jika bukti atau fakta yang ada menunjukkan sebaliknya. Kondisi ini mencerminkan adanya pergeseran dari pencarian kebenaran objektif menuju pembenaran terhadap keyakinan pribadi. Ketika individu lebih mementingkan "apa yang mereka ingin dengar" daripada "apa yang benar secara faktual", maka ruang dialog menjadi kabur dan rentan disalahgunakan. Akibatnya, hubungan interpersonal pun dapat terganggu karena perbedaan persepsi terhadap realitas, yang pada akhirnya memicu polarisasi dalam diskusi atau perdebatan, baik di ranah publik maupun dalam komunitas kecil. Dalam konteks remaja, kecenderungan ini sangat berbahaya karena mereka masih berada dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional yang rentan terhadap pengaruh luar, termasuk disinformasi yang tersebar luas di media sosial. Oleh karena itu, fenomena *post-truth* tidak hanya berdampak pada kebenaran itu sendiri, tetapi juga pada kualitas relasi sosial dan kesehatan mental masyarakat. (Malcolm, 2021).

Kedua, media sosial. Media sosial telah menjadi tempat yang kaya akan informasi di mana orang dapat berbagi dan mengakses berbagai jenis konten. Namun, dalam lingkungan ini, terjadi fenomena yang dikenal sebagai *post-truth*. Ada beberapa faktor yang berkontribusi munculnya *post-truth* di internet dan media sosial (Arifin, N. F., & Fuad, 2020). *Pertama*, kemudahan berbagi informasi tanpa batasan dan keterlibatan yang rendah dalam proses penyebarannya membuat berita palsu (hoaks) dan opini yang tidak terverifikasi dapat dengan mudah menyebar luas. Seseorang dapat dengan cepat membuat konten yang menarik perhatian dengan sedikit atau tanpa verifikasi fakta yang akurat.

Kemudian, filter *bubble* atau gelembung filter juga berperan dalam memperkuat fenomena *post-truth* (Rhodes, 2022). Algoritma yang digunakan oleh platform media sosial cenderung menampilkan konten yang sesuai dengan minat dan pandangan sebelumnya, menciptakan lingkungan di mana seseorang cenderung terpapar hanya pada sudut pandang yang sama. Hal ini memperkuat keyakinan dan pandangan yang sudah ada dan dapat mengabaikan fakta-fakta yang bertentangan.

Selain itu, adanya kesulitan dalam memverifikasi dan membedakan antara sumber informasi yang dapat dipercaya dan yang tidak dapat dipercaya juga merupakan masalah serius dalam era digital. Banyak konten di internet disebar tanpa mencantumkan

sumber yang kredibel, atau bahkan berasal dari sumber yang telah diketahui memiliki agenda tertentu. Hal ini membuat masyarakat kesulitan untuk menyaring informasi yang mereka terima, sehingga membuka ruang luas bagi penyebaran hoaks dan disinformasi. Dalam konteks *post-truth*, internet dan media sosial menjadi ladang subur bagi informasi yang dibangun bukan atas dasar fakta, tetapi atas opini, prasangka, atau kepentingan politik dan ekonomi tertentu. Kondisi ini berkontribusi pada pembentukan persepsi publik yang bias terhadap isu-isu penting seperti politik, kesehatan, dan lingkungan, karena pemahaman mereka dibentuk bukan oleh data yang objektif, melainkan oleh narasi yang mengkonfirmasi pandangan pribadi. Bagi kelompok remaja yang masih membangun identitas dan pola pikir kritis, fenomena ini sangat berisiko, karena mereka lebih mudah dipengaruhi oleh arus informasi yang viral tanpa mampu melakukan verifikasi secara mandiri. Dengan demikian, *post-truth* tidak hanya menjadi tantangan epistemologis, tetapi juga berdampak pada kualitas pendidikan, kesadaran sosial, dan kesejahteraan mental generasi muda (Salman et al., 2019).

Karakteristik Kaum remaja

WHO memaparkan bahwa, masa remaja merupakan fase kehidupan manusia dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yaitu dari umur 10-19 tahun (WHO, 2016). Kemenkes Indonesia, memaparkan bawah menurut UU Perlindungan Anak, remaja adalah mereka yang berumur 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Para pakar rata-rata memaparkan umur 11-21 tahun, manusia memasuki fase yang dinamakan fase remaja.

Diananda membagi tiga fase remaja (Diananda, 2019) : *Pertama*, fase pra remaja. Umur 11-14 tahun adalah fase pra remaja yang juga disebut sebagai fase negative, fase ini merupakan fase yang sukar untuk remaja membangun hubungan komunikasi antara remaja dan orang tua. Juga secara biologis tubuh dari remaja mengalami perubahan-perubahan. Perubahan hormon yang menyebabkan suasana hati tidak dapat diprediksi.

Kedua, fase remaja awal. Umur 14-17 tahun adalah fase remaja awal, perubahan-perubahan terjadi begitu pesat, ketidakstabilan emosi dan dalam banyak hal terjadi pada fase ini. Karena dalam fase ini status remaja tidak jelas maka remaja mulai mencari identitas diri. Karena itu pola hubungan sosialnya mulai berubah, remaja merasa bahwa dia berhak membuat keputusan sendiri, mereka meniru “orang dewasa muda” karena itu kemandirian dan individualis sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, idealis, dan waktu-waktu diluangkan di luar keluarga.(Diananda, 2019)

Ketiga, fase remaja lanjut. Umur 17-21 tahun. Di fase ini remaja ingin menjadi pusat perhatian, idealis, memiliki cita-cita yang tinggi, semangat dan enerjik, berusaha mematangkan identitas diri, dan memiliki tekad untuk tidak memiliki ketergantungan emosional. Dapat mengendalikan segala sesuatu disetiap keadaan (sangat absurd) (Diananda, 2019). Dilihat dari pemaparan WHO, Kemenkes Indonesia, dan para pakar, maka dapat disimpulkan bahwa umur yang relevan untuk menggambarkan fase remaja secara umum adalah 11-18 tahun.

Sedangkan menurut Wulandari karakteristik perkembangan remaja (Wulandari, 2014) diawali dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif pada masa remaja berlangsung sangat cepat dan signifikan. Pada remaja awal (11–14 tahun), mulai tampak karakteristik seks sekunder seperti pembesaran payudara, testis, serta tumbuhnya rambut ketiak dan pubis. Perkembangan ini semakin matang pada remaja pertengahan (14–17 tahun), dan pada tahap remaja akhir (17–20 tahun), remaja telah hampir sepenuhnya matang secara fisik. Di sisi lain, kemampuan berpikir juga mengalami perkembangan. Pada awal remaja, mereka mulai mencari nilai baru dan membandingkan diri dengan teman sebaya, sementara pada akhir masa remaja mereka mulai mampu memandang persoalan secara menyeluruh dan logis.

Selanjutnya Wulandari menjelaskan bahwa secara emosional dan sosial, remaja menunjukkan dinamika yang kompleks dalam pembentukan identitas (Wulandari, 2014). Pada awal masa remaja, mereka mulai tertarik pada teman sebaya, mencoba berbagai peran, dan mengalami peningkatan kecintaan terhadap diri sendiri serta fantasi kehidupan. Harga diri dan identitas gender menjadi lebih stabil di tahap remaja akhir. Dalam hubungan dengan orang tua, remaja awal masih bergantung secara emosional, sementara remaja pertengahan mulai mengalami konflik karena dorongan kemandirian. Remaja akhir mulai mampu melepaskan diri secara emosional dari orang tua dengan konflik yang lebih minimal. Hubungan dengan teman sebaya juga sangat berpengaruh; mereka menjadi tempat mencari penerimaan, membentuk standar perilaku, dan menjadi pusat eksplorasi relasi sosial maupun romantis.

Meningkatnya Angka Bunuh Diri Remaja

Angka bunuh diri remaja telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu faktor yang patut dicermati dalam konteks ini adalah dampak dari era *post-truth*, di mana informasi yang tidak akurat, manipulatif, dan berbasis emosi tersebar luas, terutama melalui media digital yang dikonsumsi oleh remaja. Dalam era ini, remaja semakin sulit membedakan antara fakta dan opini, serta rentan terhadap tekanan sosial, krisis identitas, dan perasaan keterasingan akibat paparan konten digital yang berlebihan dan tidak terverifikasi. Ketidakstabilan emosional dan kesulitan menemukan makna hidup di tengah banjir informasi yang membingungkan dapat memicu kecemasan, depresi, bahkan dorongan untuk bunuh diri. Dengan demikian, era *post-truth* tidak hanya berdampak pada cara berpikir dan berkomunikasi, tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis remaja yang sudah rentan. Faktor-faktor yang memperburuk kondisi tersebut antara lain:

Pertama, adanya tekanan akademi/prestasi. Lingkungan sosial yang memberi titik berat pada kompetitif dan tekanan yang berlebihan terhadap keberhasilan akademik dapat membuat remaja yang tidak memiliki kemampuan akademik yang sesuai harapan akan mengalami pengucilan. Idealnya disetiap budaya masyarakat selalu menginginkan bahwa remaja harus memiliki prestasi akademik yang tinggi. Namun seringkali bukannya menjadikan remaja untuk berpacu dalam akademik malah menjadikan remaja tertekan,

stress, dan cemas, yang berlebihan, dan memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Terutama jika mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi dari orang tua atau guru (Anggreni & Herdiyanto, 2017).

Kedua, adanya perundungan. Salah satu faktor lingkungan social yang merusak generasi remaja adalah perundungan atau yang sering dikenal. Juga sebagai *bullying*. Perundungan lingkungan social sering terjadi dalam komunitas pergaulan remaja baik di sekolah, tempat bermain dan keluarga. Perundungan dilancarkan dalam bentuk fisik ataupun verbal. Perundungan membuat remaja mengisolasi diri, stress, depresi, perasaan putus asa yang berujung pada pemikiran bunuh diri (Tsani et al., 2024).

Ketiga, masalah dalam keluarga. Ketegangan yang terjadi dalam keluarga, perceraian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, dan disfungsi yang lain dalam keluarga merupakan faktor lingkungan sosial yang dapat menimbulkan resiko bunuh diri pada remaja. Ketidak stabilan dan ketidak harmonisan dalam keluarga dapat menyebabkan perasaan putus asa dan kehilangan harapan bagi remaja, karena bagi remaja keluarga adalah faktor pendukung utama dalam kehidupannya (Zuhra et al., 2023).

Keempat, kurangnya pemahaman yang benar tentang Kesehatan mental. Pada umumnya masyarakat masih menganggap Kesehatan mental tidak penting dan tabu, masyarakat umumnya tidak terlalu memberi perhatian soal masalah gangguan mental. Akibatnya remaja yang mengalami stres, depresi, dan gangguan mental lainnya enggan mencari bantuan maupun terapi karena ada rasa ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi pengucilan dari masyarakat (Purnomosidi et al., 2023).

Kelima, Media Sosial. Remaja sering terpapar dengan tekanan sosial dan perbandingan yang tidak sehat melalui media sosial. Beberapa alasan kenapa media sosial merupakan faktor yang berpengaruh dari meningkatnya angka bunuh diri remaja yaitu, *pertama*, adanya perbandingan sosial. Media sosial seringkali menunjukkan kehidupan orang lain di sosial media dengan cara yang idealis. Remaja yang dalam proses pencarian jati diri dapat tergoda untuk membandingkan dirinya sendiri dengan bentuk ideal orang lain yang dia lihat di sosial media. Ketika remaja mendapati dirinya tidak seideal dengan orang-orang yang ada di sosial media (baik teman-temannya atau orang lain) remaja mulai merasa rendah diri. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak berarti, tersudut, kesendirian, dan menuju depresi (Maharani et al., 2024).

Keenam, *cyber bullying*. adanya *cyber bullying* atau perundungan online dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan mental remaja. Dimana *cyber bullying* merupakan aktifitas perundungan yang berlangsung di media sosial secara berulang-ulang. Dampak dari *cyber bullying* terhadap remaja adalah Kesehatan mental terganggu, performa akademik buruk, gangguan tidur, berperilaku buruk, dan pada akhirnya akan tertuju pada potensi bunuh diri. (Agbai et al., 2020)

Ketujuh, penyebaran konten yang berbahaya. Media sosial sangat mungkin memuat konten-konten yang kurang mendidik dan berbahaya, termasuk konten yang mengagungkan dan meromantisasi tindakan bunuh diri. Paparan yang berulang-ulang dari konten seperti ini di sosial media dapat mempengaruhi remaja yang rentan dan dapat

menyebabkan munculnya ketertarikan akan tindakan bunuh diri (Hidayat & Gusnita, 2019).

Pengaruh Kekuatan Sugesti dan Secondary Traumatic Stress

Di era *post-truth* lingkungan sosial dan media sosial menjadi lahan yang sangat subur untuk pelancaran aksi kejahatan dari kelompok maupun individu. Permasalahan yang kompleks yang dihadapi remaja dimasa peralihan perilaku dan pengetahuan dari kanak-kanak menuju dewasa sering menjadi titik lemah bagi remaja itu sendiri. Dengan segala suasana hati yang tidak menentu, kadang senang kadang sedih akibat proses pencarian jati diri, remaja sangat rentang dengan keputusan-keputusan yang tidak tepat termasuk keputusan bunuh diri.

Lewat penelitian melalui teknik pengumpulan data secara tertulis dengan membagikan kuisioner kepada kaum remaja yang berjumlah 35 orang dengan umur 11-16 tahun di Yayasan Bukit Pengharapan Bangsa yang berlokasi di Jl. Lintas Sekayam, Dsn. Balai Karangan, Kec. Sekayam, Kab. Sanggau-Kalimantan Barat. Remaja yang menerima kuisioner ini sebagian adalah siswa/i SD Kristen Bukit Pengharapan yang berjumlah 21 orang, dan sebagiannya adalah siswa/i Sekolah Menengah Pertama penghuni asrama Yayasan Bukit Pengharapan Bangsa yang berjumlah 14 orang.

Dari siswa/i SD Kristen Bukit Pengharapan (21 orang) terdapat 12 orang yang pernah mendengar dan membaca kalimat sedih dan ajakan bunuh diri di media sosial (lagu, video, quote) dan di buku bacaan (novel, cerpen, dsn), dan terdapat 1 orang yang pernah berpikir untuk bunuh diri akibat terpengaruh dengan ajakan bunuh diri di media sosial dan buku bacaan. Dari siswa/i SMP di asrama Yayasan Bukit Pengharapan Bangsa (14 orang), semua dari mereka pernah mendengar dan membaca kalimat sedih dan ajakan bunuh diri di media sosial (lagu, video, quote) dan buku bacaan (novel, cerpen, dsn), dan terdapat 9 orang yang pernah berpikir untuk bunuh diri akibat terpengaruh dengan ajakan bunuh diri di media sosial dan buku bacaan.

Hasil pengumpulan data secara tertulis di asrama Yayasan Bukit Pengharapan Bangsa ini menjadi titik perhatian penulis karena peraturan keasramaan tidak memperbolehkan setiap siswa/i untuk menggunakan atau membawa *Hand Phone* di asrama, siswa/i di asrama Yayasan Bukit Pengharapan Bangsa hanya menggunakan *Hand Phone* dan membuka media sosial ketika mendapat jadwal kunjungan dengan orang tua dalam kurun waktu satu kali dalam satu bulan selama dua jam saja. Namun walaupun siswa/i penghuni asrama ini jarang menggunakan media sosial tetapi mereka pun tetap terpapar dengan kalimat sedih dan ajakan bunuh diri di media sosial dan buku bacaan ketika mereka berlibur sekolah di kampung masing-masing (hal ini dapat juga menjadi hipotesis untuk kaum remaja yang setiap hari menggunakan *Hand Phone* dan membuka media sosial dapat dipastikan lebih rentan terhadap kalimat sedih dan ajakan bunuh diri di media sosial dan buku bacaan).

Dari total 35 siswa/i yang menjadi responden, ditemukan bahwa 10 orang (sekitar 42%) pernah memiliki pikiran atau keinginan untuk bunuh diri, dan 25 orang (sekitar 74%) pernah membaca atau terpapar kalimat-kalimat bernada sedih maupun ajakan bunuh diri di media sosial atau bahan bacaan lainnya. Temuan ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa para responden telah melakukan tindakan bunuh diri, melainkan mengindikasikan adanya paparan terhadap konten negatif serta potensi risiko kesehatan mental yang perlu ditindaklanjuti secara preventif dan edukatif. Dengan demikian, data ini menegaskan pentingnya literasi digital, pendampingan psikososial, dan peningkatan kesadaran akan isu kesehatan mental di kalangan remaja.

Kekuatan sugesti

Kalimat-kalimat dan konten-konten di media sosial (lagu, video, quote) dan buku bacaan (novel, cerpen, dsn) yang memuat ajakan bunuh diri memiliki kekuatan sugesti. Adapun yang dimaksud sugesti di sini adalah hetero sugesti (bentuk sugesti yang datang dari luar atau dari orang lain). Sedangkan hetero sugesti yang paling ampuh adalah sugesti prestise (sugesti dari orang yang berwibawa/ terkenal). Sebagai contoh adalah syair lagu, buku, dan quote semuanya ditulis oleh orang yang dalam pemikiran remaja adalah orang-orang hebat karena bisa membuat lagu, bernyanyi, menulis buku, dan membuat quote (konten kreator).

Namun sangat disayangkan karena beberapa lagu memuat syair ajakan bunuh diri antara lain adalah lagu dengan judul *Boku ga Shinou to Omotta no wa* (alasan mengapa aku pernah berpikir ingin mati) yang dinyanyikan oleh Mika Nakashima, lagu *Don't Try Suicide* (judulnya ajakan untuk tidak bunuh diri namun liriknya adalah ajakan untuk bunuh diri) oleh band Queen, lagu 'Sang Dewi' yang dinyanyikan Titi Dj, lagu 'Balikin' oleh grub band Slank, *The Killers* dari Mr Brighside, *Shape of You* dari Ed Sheeran, *Overdose* dari Chris Brown dan Agnez Mo, *Makse Me Wonder* dari Marron 5, *That's What I Like* dari Bruno Mars, *Bad Tings* dari Camila Cabello dan Machine, *Your Song* dari Rita Ora, dan masih banyak lagi.

Bukan hanya syair-syair lagu tetapi juga ada buku dan novel yang memuat ajakan untuk bunuh diri yaitu novel *Thirteen Reasons Why* karya Jay Asher, bahkan novel ini dilarang oleh ALA (American Library Association), novel *The Absolutely True Diary Of A Part-Time Indian* karya Sherman Alexie penuh dengan konten kekerasan seksual menjurus kepada persoalan terorisme dan bunuh diri, novel *Kill a Mockingbird* karya Happer Lee (Agnes, 2018). Bukan hanya lagu dan buku tetapi juga konten-konten di media sosial banyak beredar tentang ajakan untuk bunuh diri. Seorang wanita di kabupaten Bogor Jawa Barat, yang niatnya hanya membuat konten bunuh diri saja namun wanita ini terlanjur bunuh diri (Tim Detik.com, 2023).

Secondary Traumatic Stress

Secondary Traumatic Stress adalah kondisi batin yang tertekan oleh karena depresi orang lain, hal ini terjadi karena munculnya empati, dan emosi negatif yang menumpuk pada individu yang menyaksikan (mendengar, melihat, membaca) kisah traumatik dari orang lain yang dengan sengaja disebarkan. *Secondary Traumatic Stress* jika terjadi secara berulang-ulang akan menuju pada pemikiran untuk bunuh diri dapat terjadi kepada setiap orang baik secara cepat atau pun perlahan, namun khususnya bagi mereka yang kesehatan mentalnya kurang baik atau kondisi batin yang mudah berubah *Secondary Traumatic Stress* akan cepat sekali berdampak (Lestari, 2019).

Hal inilah yang sebenarnya terjadi pada kondisi batin kaum remaja dimasa pencarian jati diri dan kondisi batin yang mudah berubah, remaja rentan dengan *Secondary Traumatic Stress*. Ditambah lagi dengan kondisi batin yang kurang baik akibat permasalahan keluarga, permasalahan di sekolah, dengan teman, dengan siapapun, jika remaja menyaksikan (mendengar, melihat, membaca) kejadian tramatik baik dalam lingkungan sosial maupun dalam media sosial maka remaja akan memberikan empati dan reaksi emosional yang berlebihan sesuai dengan kondisi batin sehingga dapat memicu stress, depresi dan keinginan untuk bunuh diri, remaja merasa terdukung ketika menyaksikan konten-konten yang bagi dirinya adalah kebenaran subjektif (baik buruknya konten tersebut). Karena di era *post-truth* ini orang-orang mulai memutuskan kebenaran-kebenaran bagi dirinya sendiri secara subjektif. Mereka yang menyebarkan kisah traumatik baik secara lisan dan tulisan di lingkungan sosial dan media sosial pasti memiliki kebenaran-kebenaran subjektif tanpa mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi.

Implikasi Sosial

Dilihat dari pemaparan di atas maka perlu adanya sikap yang dibuat baik dari pemerintah, Lembaga-lembaga sosial, sekolah, keluarga, bahkan seluruh masyarakat akan penanggulangan fenomena sosial di era *post-truth* ini. Adapun sikap yang perlu diambil sebagai berikut:

Pertama, pentingnya kesadaran akan kebenaran dan integritas informasi. Kita hidup di era *post-truth*, di mana fakta dan kebenaran dipertanyakan atau direlativisasi, hal ini menyebabkan timbulnya kekhawatiran dan dampak pada kesehatan mental remaja. Mereka terpapar pada informasi yang salah atau tidak akurat, yang dapat meningkatkan kebingungan, kecemasan, dan depresi.

Kedua, pentingnya pengetahui bahwa antara media sosial dan kesehatan mental remaja ada keterkaitannya. Dalam era informasi digital, remaja sering terlibat aktif di media sosial. Jika banyak informasi yang disebar di media sosial tidak diverifikasi atau salah, ini dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental remaja, mengingat

kerentanan mereka dimasa pencarian jati diri terhadap tekanan sosial, perbandingan, dan *cyberbullying*.

Ketiga, peran pendidikan dan literasi informasi. Karena itu pentingnya pendidikan dan literasi informasi bagi remaja. Mereka perlu didorong untuk mengembangkan keterampilan kritis dalam memilah dan mengevaluasi informasi yang mereka terima dari berbagai sumber bacaan, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dan menghindari konsekuensi negatif dari penyebaran informasi yang tidak akurat.

Keempat, dukungan sosial dan pemahaman: Remaja yang menghadapi tekanan atau masalah kesehatan mental perlu didukung oleh lingkungan sosial mereka, termasuk keluarga, teman sebaya, dan pihak berwenang. Pemahaman tentang isu-isu kesehatan mental dan sensitivitas dalam mendekati remaja yang mengalami stres dan kecemasan sangatlah penting.

Kelima, peran media dan perusahaan teknologi. Implikasi sosial juga bisa berhubungan dengan peran media dan perusahaan teknologi dalam menyebarkan informasi. Perlu ada tindakan lebih lanjut dalam memastikan kebenaran dan kualitas informasi yang disajikan di platform online, serta bagaimana cara mengelola konten yang dapat membahayakan kesehatan mental remaja.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana karakteristik era post-truth berkontribusi terhadap meningkatnya risiko bunuh diri di kalangan remaja. Berdasarkan data lapangan dan analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa era post-truth—yang ditandai oleh dominasi opini emosional atas fakta objektif—telah menciptakan lingkungan informasi yang tidak stabil, menyesatkan, dan seringkali merugikan kesehatan mental remaja.

Pertama, media sosial menjadi saluran utama penyebaran informasi yang tidak tervalidasi, termasuk konten bernada sedih, ajakan bunuh diri, serta narasi traumatis. Remaja yang belum memiliki kapasitas berpikir kritis dan regulasi emosi yang matang cenderung mudah tersugesti oleh konten semacam itu. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian responden pernah berpikir untuk bunuh diri dan banyak di antaranya terpapar konten negatif di media sosial atau buku bacaan. Meski tidak dapat disimpulkan bahwa para responden telah melakukan tindakan bunuh diri, temuan ini menunjukkan potensi risiko psikologis yang nyata.

Kedua, faktor lingkungan sosial seperti tekanan akademik, perundungan, konflik keluarga, dan kurangnya pemahaman terhadap kesehatan mental turut memperburuk kondisi remaja. Dalam konteks post-truth, opini personal atau kelompok sering dianggap sebagai kebenaran tunggal tanpa ditinjau secara kritis, yang akhirnya membentuk pola pikir destruktif di kalangan remaja.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa era post-truth berkontribusi secara tidak langsung namun signifikan terhadap peningkatan risiko bunuh diri pada remaja

melalui dua jalur utama: (1) paparan konten digital yang tidak tervalidasi dan emosional, dan (2) tekanan sosial yang tidak diimbangi oleh dukungan emosional dan literasi informasi. Untuk itu, diperlukan upaya serius dalam memperkuat literasi digital, edukasi kesehatan mental, serta membangun dukungan sosial dari keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai bentuk pencegahan yang komprehensif.

Daftar Rujukan

Buku

Cevi Mochamad Taufik dan Nana Suryana. *MEDIA, KEBENARAN, DAN POST-TRUTH*. Bandung: WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG, 2022.

Kreitner, Richard. "A Government of Lies." *The Nation*, 1992. <https://www.thenation.com/article/archive/post-truth-and-its-consequences-what-a-25-year-old-essay-tells-us-about-the-current-moment/>.

Jurnal

Diananda, Amita. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1 (2019): 116–33. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.

Ajie, Miyarso Dwi. "Teknik Temu Balik Informasi (Information Retrieval) Dan Analisa Kapabilitas Pencarian Search Engine Google (Www.Google.Com)." *UPI.Edu*, 2015, 1–16. <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/PR>

Malcolm, Dominic. "Post-Truth Society? An Eliasian Sociological Analysis of Knowledge in the 21st Century." *Sociology* 55, no. 6 (December 1, 2021): 1063–79. <https://doi.org/10.1177/0038038521994039/FORMAT/EPUB>.

Anggreni, Ni Wayan Yuli, and Yohanes K. Herdiyanto. "Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ektrakurikuler Tari Bali Di Sman 2 Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 1 (2017): 208–21. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p20>

Salman, Dio Herman Saputra, and Raka Wisnu Wardana. "Media Sosial Dan Masyarakat Baru Di Post Truth Era." *Kalbis Socio: Jurnal Bisnis Dan Komunikasi* 6, no. 2 (2019): 136–40. <http://research.kalbis.ac.id/Research/Files/Article/Full/K6FHG6W9JBN1TG2U7EXU76D7J.pdf> <http://research.kalbis.ac.id/Research/Files/Article/Full/K6FHG6W9JBN1TG2U7EXU76D7J.pdf>.

Alfaiz, A, W Sanjaya, E Heriyani, and ... "Identifikasi Moral Remaja Di Era Informasi Post-Truth: Perspektif Psikologi Sosial Gestalt." *Prosiding Seminar ...* 3, no. 1 (2019): 62–71. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/1379>.

Dewi, Radix Prima, and Siti Nur Hidayah. "Metode Study Kasus." *Skripsi*, 2019, 19.

Online Database

- Agbai, M., Blight, S., Bose, A., Cabral, A., Daban, Aznar, R., Devine, S., Ferguson, E., Foster, N., Leoni, N., Mahanti, S., Paula, C. D. S. e, Sidwell, M., & Winther., D. K. (2020). Apa-Itu-Cyberbullying @ Wwww.Unicef.Org. In *Unicef.org*.
- Agnes, T. (2018). *Bisa Picu Bunuh Diri, Novel "Thirteen Reasons Why" Dilarang di AS*. <https://Hot.Detik.Com/>.
- Alfaiz, A., Sanjaya, W., Heriyani, E., & Handriadi, H. (2019). Identifikasi Moral Remaja Di Era Informasi Post-Truth: Perspektif Psikologi Sosial Gestalt. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*.
- Anggreni, N. W. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ektrakurikuler Tari Bali Di Sman 2 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 208–221. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p20>
- Arifin, N. F., & Fuad, A. J. (2020). Dampak post-truth di media sosial. *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 10(3).
- Ashari, M. (2021). *Ladang Ranjau Post Truth dalam Medsos*. <https://Www.Djkn.Kemenkeu.Go.Id>.
- Cevi Mochamad Taufik dan Nana Suryana. (2022). *MEDIA, KEBENARAN, DAN POST-TRUTH*. WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fatmawati, E. (2019). Tantangan literasi informasi bagi generasi muda pada era post-truth. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 28(2).
- Hidayat, W. N., & Gusnita, C. (2019). Perundungan Siber Melalui Media Sosial Facebook Sebagai Faktor Pemicu Percobaan Bunuh Diri. *Anomie*, 1(3).
- Institute For Health Metrics and Evaluation (IHME). (2020). *Adolescent suicide cases in 2019*.
- kemenkes RI. (2018). *Menkes-Remaja-Indonesia-Harus-Sehat @ Wwww.Kemkes.Go.Id*.
- Kreitner, R. (1992). A Government of Lies. In *The Nation*.
- Lestari, D. A. (2019). *Mendengar Cerita Korban Trauma Juga Bisa Bikin Stres, Berikut Penjelasan Ilmiahnya*. <https://Hellosehat.Com/>.
- Maharani, S. K., Hatini, D. E. T., & Suyana, S. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2).
- Malcolm, D. (2021). Post-Truth Society? An Eliasian Sociological Analysis of Knowledge in the 21st Century. *Sociology*, 55(6), 1063–1079. <https://doi.org/10.1177/0038038521994039/FORMAT/EPUB>

- Pebrianto, M., & Mulyono, Y. (2024). Pascakebenaran (post-truth) dalam kehidupan sosial. *Berajah Journal*, 4(3).
- Pinardi, P., & Darmawanti, I. (2023). Post-Truth Era: Ancaman Polarisasi Melalui Grup Whatsapp Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1).
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Rhodes, S. C. (2022). Filter bubbles, echo chambers, and fake news: How social media conditions individuals to be less critical of political misinformation. *Political Communication*, 39(1).
- Rizal, J. G., & Galih, B. (2022). *Melihat Kembali Sejarah Kemunculan Istilah Post-truth*. <https://www.kompas.com/>.
- Rizki, D. W. (2020). *Fenomena Post Truth dalam Kampanye Politik di Media Sosial Twitter*. 63.
- Rukin. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (I). Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Salman, Saputra, D. H., & Wardana, R. W. (2019). Media Sosial dan Masyarakat Baru di Post Truth Era. *Kalbis Socio: Jurnal Bisnis Dan Komunikasi*, 6(2), 136–140.
- Tim Detik.com. (2023). *Tragis! Wanita Ini Bercanda Bikin Konten Bunuh Diri, Akhirnya Tewas Tergantung Baca artikel detikjateng, “Tragis! Wanita Ini Bercanda Bikin Konten Bunuh Diri, Akhirnya Tewas Tergantung” selengkapnya* <https://www.detik.com/jateng/berita/d-6599233/tragis-wan>. <https://www.detik.com/jateng>.
- Tsani, E. M., Augest, W. K., Hidayat, R. A., & Sahfrina, N. A. (2024). Cyberbullying: Tantangan Bagi Pengguna Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(4).
- WHO. (2016). *Adolescent-Health @ Wwww.Who.Int*.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Zuhra, A. R., Mukhtar, D. Y., & Nasution, I. K. (2023). Gambaran Ide Bunuh Diri pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Diversita*, 9(2).