

## Stres sebagai Faktor yang Memengaruhi Munculnya Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Surabaya

Aisyah Diva Syaira<sup>1</sup>, Am Maisarah Disrinama<sup>2</sup>, Ponti Almas Karamina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jurusan Teknik Permesinan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Surabaya 60111

\*E-mail: [adiva12@student.ppns.ac.id](mailto:adiva12@student.ppns.ac.id)

### Abstrak

Mahasiswa mengalami banyak transisi dalam pengaturan hidup, hubungan, pendidikan, atau pekerjaan sehingga dapat menimbulkan stres dan tekanan psikologis lainnya. Hal tersebut membuat mahasiswa tenggelam dalam pengontrolan emosi yang berisiko lebih tinggi terkena gejala klinis, seperti anxiety, depresi, stres, keluhan somatis, hingga kecenderungan perilaku bunuh diri. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh tekanan psikologis yang kerap dialami mahasiswa, yaitu stres dengan ide bunuh diri dengan menggunakan metode analisis regresi logistik ordinal. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode random sampling dan jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 150 responden yang terdiri dari 4 tingkat tahun ajaran di perkuliahan. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan software Statistical Product and Service Solution (SPSS). Penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi  $<0,001$ , dimana hasil pengujian menunjukkan adanya pengaruh dari stres yang dialami oleh mahasiswa terhadap munculnya ide bunuh diri.

**Kata Kunci:** Stres, Ide Bunuh Diri, Mahasiswa, Psikologi

### Abstract

*College students experience many transitions in living arrangements, relationships, education or work that can lead to stress and other psychological pressures. This makes students immersed in emotional control who are at higher risk of clinical symptoms, such as anxiety, depression, stress, somatic complaints, and suicidal behaviour tendencies. This study was conducted to analyse the effect of psychological pressure that is often experienced by students, namely stress with suicidal ideation, using the ordinal logistic regression analysis method. The determination of the number of samples in this study was carried out using the random sampling method and the number of participants in this study was 150 respondents, consisting of 4 levels of school years in college. The data that has been collected will be analysed using the Statistical Product and Service Solution (SPSS) software. This study shows a significance value of  $<0.001$ , where the test results show the influence of stress experienced by students on the emergence of suicidal ideation.*

**Keywords:** Stress, Suicidal Ideation, Psychology, College Student

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa pada tahun 2019 terdapat 720.000 orang meninggal disebabkan oleh bunuh diri setiap tahunnya. Kasus bunuh diri yang terjadi diinisiasi dengan adanya ide bunuh diri. Individu tersebut akan memberikan isyarat yang biasanya tidak dipahami oleh orang lain sebelum melakukan percobaan bunuh diri. Ide bunuh diri dimiliki oleh 19 siswa (10,1%) di salah satu SMP di Jakarta Timur dan 15 siswa (8%) diantaranya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Febrianti and Husniawati, 2021). Perempuan dewasa awal di Sumatera Barat yang memiliki ide bunuh diri sebanyak 249 orang (62,25%) dan sebanyak 99 (24,75%) orang di Sumatera barat yang memiliki ide bunuh diri mayoritas berusia 21 tahun (Qurratu et al., 2024). Sebanyak 58,1% dari total 62 mahasiswa dengan rentang usia 17-26 tahun menunjukkan adanya ide bunuh diri yang tinggi (Idham et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Angel Lalenoh et al (2021) kepada 668 mahasiswa menunjukkan terdapat 77,2% mahasiswa memiliki ide bunuh diri pada tingkat minimal, 17,6% dengan risiko rendah, 1,2% risiko sedang, dan 4% risiko tinggi. Adapun estimasi rasio percobaan bunuh diri dengan kematian karena bunuh diri di Indonesia sebesar 7,78 lebih rendah daripada yang dilaporkan pada literatur lain.

Hal ini terjadi karena keterbatasan data dan keterbatasan intervensi berbasis data terkait kasus bunuh diri yang dimiliki di Indonesia (Onie et al., 2022). Pemikiran bunuh diri muncul ketika individu merasakan sakit secara fisik dan psikologis karena ketidakmampuan dalam menemukan solusi dan situasi semakin memburuk saat individu tersebut tidak dapat membagikan rasa sakit yang dialaminya (Adinda & Prastuti, 2021).

Faktor yang mempengaruhi munculnya ide bunuh diri terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan ide bunuh diri pada suatu individu salah satunya adalah rendahnya *self-esteem* yang dimiliki individu sehingga membuat individu tersebut tidak menyukai dan membenci dirinya sendiri (Teismann et al., 2024). Selain itu, gaya hidup suatu individu dapat mempengaruhi ide bunuh diri. Gaya hidup dapat berbeda-beda pada masing-masing individu. Gaya hidup seperti ketergantungan pada internet dan platform media sosial dapat menyebabkan kegiatan sosial individu berkurang, meningkatkan *cyberbullying*, menimbulkan depresi dan stres (Kartika Maharani et al., 2024; Kusdemawati & Sa'adah, 2024). Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri seperti adanya pengalaman hidup yang menyebabkan perasaan-perasaan negatif seperti kekerasan verbal dan nonverbal, pembulhan, dan pelecehan seksual. Perasaan negatif tersebut menyebabkan harga diri individu menurun, depresi, kesepian, atau memunculkan emosi negatif lainnya (Putri & Satwika, 2022). Ide bunuh diri yang dimiliki oleh individu usia dewasa awal berkorelasi positif dengan *adverse childhood experiences* yang merupakan pengalaman traumatis yang pernah terjadi ketika individu tersebut masih berada pada masa anak-anak (Arbi and Santoso, 2023). Individu yang memiliki ide bunuh diri umumnya menunjukkan riwayat depresi, putus asa, perfeksionisme, konflik keluarga, putus hubungan, stres akademik, dan kurangnya dukungan sosial (Urme et al., 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada rentang usia 18 – 22 tahun yang mengalami masa transisi dari remaja menjadi dewasa awal (Riesta et al., 2024). Pada masa ini, mahasiswa akan mengalami masa kritis kehidupan yang mengalami banyak transisi dalam pengaturan hidup, hubungan, pendidikan, dan pekerjaan sehingga dapat menimbulkan stres dan tekanan psikologis pada orang yang sedang berada pada kelompok usia tersebut (Pilar Matud et al., 2020). Berbagai transisi kehidupan yang terjadi, membuat mahasiswa berkuat dengan pengontrolan emosi yang berisiko lebih tinggi terkena gejala klinis, termasuk *anxiety*, depresi, stres, keluhan somatis, hingga perilaku bunuh diri (Ballester Jiménez, 2022; Pérez-Marín et al., 2024).

Stres merupakan salah satu respon yang muncul ketika menghadapi suatu permasalahan dan tantangan dalam kehidupan sebagai bentuk adaptasi pertahanan suatu individu (Potter & Perry, 2015). Stres juga didefinisikan sebagai kondisi suatu individu tidak mampu secara fisik, emosional, mental, dan spiritual ketika menghadapi ancaman yang ada dan dapat mengganggu kesehatan fisik manusia (Casogi Adryana et al., 2020). Namun, stres dapat menjadi suatu hal yang positif bagi individu jika stres memberikan stimulus yang baik terhadap perkembangan dan pertumbuhan individu tersebut (Ulfa and Fahriza, 2019). Adapun faktor yang menjadi pemicu stres pada suatu individu, yaitu faktor fisikobiologis (penyakit yang sulit disembuhkan), faktor psikologis (pemikiran buruk akan suatu kejadian), dan faktor sosial (hubungan yang dimiliki satu individu dengan individu lainnya) (Ulfa and Fahriza, 2019).

Stres rentan dialami oleh mahasiswa, tidak hanya mahasiswa pada tingkat akhir, namun mahasiswa tahun pertama juga dapat mengalami stres. Mahasiswa pada tahun pertama mengalami berbagai perubahan, seperti dalam gaya belajar, tugas-tugas perkuliahan, dan target akademik. Tingkat stres yang tinggi mayoritas dialami oleh mahasiswa yang berusia 18 tahun (29,3%) dan berjenis kelamin perempuan (30,8%). Stressor yang menyebabkan stres pada mayoritas mahasiswa tersebut tinggi adalah karena adanya tekanan akademik yang dialami oleh 97 orang (51,6%) (Dwina Rahmayani et al., 2019). Salah satu tekanan pada mahasiswa tingkat akhir adalah lulus dari universitas melalui penyelesaian skripsi (Mujahidah, 2019). Survei yang dilakukan Casogi Adryana et al., (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang sebesar 65,3% dan tingkat stres berat sebesar 34,7%, dimana tingkat stres berat yang dialami mahasiswa tingkat akhir memiliki frekuensi tertinggi daripada mahasiswa pada tingkat awal dan tengah. Sebanyak 19 mahasiswa (7,3%) memiliki pemikiran bunuh diri yang serius dengan tingkat stres yang tinggi (Yane et al., 2021). Penelitian Iriani et al., (2024) dilakukan pada 370 mahasiswa di Kota Makassar untuk menguji hubungan stres dengan ide bunuh diri yang dimiliki mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 189 mahasiswa (51,1%) yang memiliki ide bunuh diri rendah dengan tingkat stres sedang. Adapun 5 mahasiswa (1,6%) memiliki pemikiran bunuh diri yang serius dengan tingkat stres tinggi.

Maraknya ide bunuh diri serta tingkat stres yang kerap dialami oleh mahasiswa terjadi karena masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui cara untuk menangani stres maupun ide bunuh diri yang dimilikinya. Hal ini karena minimnya literatur terkait topik ini beserta cara menanganinya sebagai pertolongan pertama. Peneliti melakukan penelitian ini agar dapat menganalisis pengaruh stres terhadap ide bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa vokasi di Surabaya. Selain itu, agar ide bunuh diri dapat diminimalisir, peneliti memandang agar penelitian ini dapat dijadikan referensi atau literatur kepada mahasiswa yang sedang mengalami stres hingga memiliki pikiran bunuh diri.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan ide bunuh diri sebagai variabel dependen dan stress sebagai variabel independen dengan tujuan untuk mengukur dan menganalisis pengaruh tingkat stres terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa yang menempuh pendidikan vokasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada salah satu perguruan tinggi berbasis vokasi di Surabaya. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *random sampling* yang menghasilkan sejumlah 170 sampel. Prosedur pengambilan data dimulai dengan melakukan uji kode etik sebelum menyebarkan kuesioner kepada responden. Setelah melalui uji etik, peneliti menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa aktif secara acak.

Penelitian ini menggunakan skala *Adult Suicide Ideation Questionnaire* (ASIQ) yang memiliki 25 item pertanyaan untuk mengukur ide bunuh diri pada dewasa dalam waktu sebulan terakhir. Responden akan menjawab setiap item pertanyaan yang terdiri dari 7 skala yang dimulai dari 0 (saya tidak pernah memiliki pemikiran ini) hingga 6 (saya memiliki pemikiran ini setiap hari). Skor pada setiap item pertanyaan akan dijumlah hingga menghasilkan total skor. Total skor yang semakin mencapai nilai 170 merupakan indikasi frekuensi dan keinginan bunuh diri yang tinggi. Peneliti memutuskan untuk menggunakan alat ukur *Adult Suicide Ideation Questionnaire* (ASIQ) karena lebih cocok dipakai untuk mengukur tingkat frekuensi munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini. Selain itu, alat ukur ini telah melaporkan bukti reliabilitas yang tinggi dengan menggunakan koefisien alpha cronbach yaitu 0.97. Analisis data dilakukan dengan uji regresi logistik ordinal dikarenakan instrumen yang digunakan merupakan skala ordinal. Metode ini mampu menganalisis data dengan variabel dependen yang berupa skala ordinal dan variabel independen yang merupakan covariate (skala interval/rasio) atau bisa merupakan faktor (skala nominal atau ordinal). Data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan software *statistical product and service solution* (SPSS).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif Variabel

Penelitian ini berhasil menghimpun data dari sebanyak 170 responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa yang menempuh Pendidikan di wilayah Surabaya. Proses pengumpulan data dilakukan dengan Teknik pengambilan sampel secara acak sehingga setiap mahasiswa memiliki peluang untuk terpilih menjadi responden dalam penelitian ini.

**Tabel 1.** Kategori Skor Ide Bunuh Diri Mahasiswa

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Ide Bunuh Diri	Rendah	153	90%
	Sedang	13	8%
	Tinggi	4	2%

**Tabel 2.** Kategori Skor Stres Mahasiswa

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Stres	Normal	79	46%
	Ringan	28	16%
	Sedang	39	23%
	Parah	17	10%
	Sangat Parah	7	4%

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, peneliti dapat mengkategorisasi ide bunuh diri dan stres yang dialami mahasiswa. Mayoritas mahasiswa terindikasi memiliki ide bunuh diri kategori rendah sebanyak 153 mahasiswa (90%) dan stres pada kategori normal dialami oleh 79 mahasiswa (46%).

Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang Variabel Ide Bunuh Diri dan Stres

Stress	Ide Bunuh diri						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	70	46,5	0	0	0	0	79	46,5
Ringan	27	15,9	1	0,6	0	0	28	16,5
Sedang	34	20	4	2,4	1	0,6	39	22,9
Parah	12	7,1	4	2,4	1	0,6	17	10
Sangat Parah	1	0,6	4	2,4	2	1,2	7	4,1
<b>Total</b>	153	90	13	7,6	4	2,4	170	100

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas mahasiswa (46,5%) yang memiliki ide bunuh diri rendah mengalami stres normal, namun sebanyak 0,6% mahasiswa yang mengalami stres yang sangat parah. Disisi lain, sebanyak 1,2% mahasiswa yang mengalami stres sangat parah memiliki ide bunuh diri yang tinggi.

#### Regresi Logistik Ordinal

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis regresi logistik ordinal untuk mengetahui pengaruh variabel stres terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Berikut merupakan hasil analisis regresi logistik ordinal pada penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Logistik Ordinal

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	62,681			
Final	16,843	45,838	4	<0,001

Tabel 5. Hasil Kesesuaian Model

	Goodness-of-Fit		
	Chi-Square	df	Sig.
Pearson	0,660	4	0,956

Tabel 6. Hasil Uji Odds Ratio

Variabel Independen	Kategori	Estimate	Exp(B)
Stres	Normal	-24,275	0,000000000286749
	Ringan	-4,732	0,008808836
	Sedang	-3,338	0,035507903
	Parah	-2,289	0,101367779

Berdasarkan tabel 4, hasil uji regresi logistik ordinal variabel stres dan ide bunuh diri menunjukkan nilai *p-value* variabel stres sebesar <0,001 dimana nilai tersebut <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel stres berpengaruh secara signifikan terhadap ide bunuh diri. Hasil uji kesesuaian juga dilakukan pada penelitian ini agar peneliti dapat mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara prediksi peneliti dengan hasil observasi. Pada tabel 6, menunjukkan nilai signifikansi 0,956 dimana nilai tersebut >0,05 sehingga hasil uji kesesuaian model sesuai karena model yang dibentuk menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara hasil pengamatan dengan kemungkinan hasil prediksi model. Uji *odds ratio* juga dilakukan dalam penelitian ini untuk memeriksa peluang kumulatif pada variabel stres bersifat konsisten atau paralel. Hasil uji odds menunjukkan semakin tinggi tingkat stres maka kemungkinan mahasiswa memiliki ide bunuh diri semakin tinggi pula. Mahasiswa dengan tingkat stres normal memiliki peluang paling kecil yaitu sebesar 0,000000000286749, sedangkan mahasiswa dengan stress parah menunjukkan kemungkinan memiliki ide bunuh diri lebih tinggi daripada kategori stres lainnya.

Uji pengaruh stres terhadap ide bunuh diri dilakukan dengan menggunakan uji regresi logistik ordinal. Penelitian ini menggunakan taraf kepercayaan sebesar 95% ( $\alpha = 0,05$ ) sehingga variabel independen yang memiliki nilai  $p$  value atau signifikansi  $<0,05$  dinyatakan berpengaruh. Nilai  $p$ -value yang dihasilkan dari uji parsial variabel stres terhadap ide bunuh diri sebesar  $<0,001$  yang mana nilai tersebut  $<0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap ide bunuh diri. Berdasarkan tabel tabulasi silang, mayoritas mahasiswa yang mengalami ide bunuh diri rendah dengan tingkat stres normal sebanyak 140 mahasiswa (37,8%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Wusqa and Novitayani, (2022), dimana mayoritas mahasiswa (68,3%) memiliki ide bunuh diri rendah. Penelitian Windarwati et al., (2022) menjelaskan pengaruh stres terhadap ide bunuh diri, dimana siswa yang memiliki ide bunuh diri tinggi dengan tingkat stres tinggi hanya dialami oleh 3% siswa. Penelitian ini didukung oleh penelitian Iriani et al., (2024) yang menunjukkan korelasi positif antara stres dengan ide bunuh diri yang berarti jika terjadi peningkatan pada tingkat stres maka terjadi peningkatan pada ide bunuh diri begitu pula sebaliknya. Park and Kim, (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa rentan memiliki ide bunuh diri karena mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja menjadi dewasa, dimana mahasiswa mulai hidup mandiri dan menghadapi berbagai masalah baru di hidupnya. Stres yang dialami mahasiswa berdampak pada perasaan kognitif serta perilaku mereka seperti kerentanan terhadap kecanduan alkohol, penyalahgunaan narkoba, kejahatan, dan fenomena buruk lainnya yang dapat menyebabkan masalah serius seperti depresi dan ide bunuh diri. Gejala emosi yang dirasakan ketika stres dapat dengan mudah terjadi pada masyarakat umum, khususnya remaja yang berperan dalam mempengaruhi orang yang terkena dampak untuk melakukan tindakan bunuh diri (Singh dan Pathak, 2018). Pada penelitian ini, ditemukan mahasiswa yang mengalami stres sangat parah memiliki ide bunuh diri rendah. Penelitian Febriana et al., (2021) juga menemukan mahasiswa yang mengalami stres tinggi namun memiliki ide bunuh diri yang rendah. Hal ini terjadi karena pada mahasiswa tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi, dimana individu tersebut mampu mempertahankan suasana hati yang positif sehingga berkontribusi untuk memunculkan strategi penyelesaian masalah yang lebih konstruktif.

Faktor penyebab ide bunuh diri seperti stres merupakan aspek yang berkaitan erat dengan emosional dan cara berpikir mahasiswa. Penanganan yang dapat dijadikan pertimbangan adalah melalui pendekatan yang bersifat personal, edukatif, dan memberikan dukungan langsung kepada mahasiswa tersebut. Program yang dapat dilakukan untuk menanggulangi munculnya ide bunuh diri karena stres adalah melalui psikoedukasi untuk mengelola waktu dan stres pada mahasiswa. Kegiatan psikoedukasi ini terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan stres (Aryuni, 2022). Strategi manajemen stres tidak hanya diterapkan ketika individu mengalami gejala atau gangguan stres, namun dapat juga digunakan oleh individu yang sehat. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah metode *cognitive-behavioral stress management*. Metode ini merupakan bentuk manajemen stres yang berfokus pada restrukturisasi pola pikir yang menyimpang sehingga dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa (Kurniasih and Liza, 2018). Sebuah instansi pendidikan, salah satunya perguruan tinggi, juga perlu menyediakan akses pelayanan kesehatan mental yang dapat diakses oleh peserta didik dengan mudah. Dengan konseling individual, mahasiswa dapat dibantu untuk membangun coping mekanisme diri yang lebih adaptif sehingga mampu menghadapi tekanan akademik dan lainnya. Selain itu, Mahasiswa mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan tekanan emosionalnya serta dibimbing dalam menyusun strategi adaptasi yang sesuai dengan situasi mereka (Ubaydillah et al., 2025).

#### 4. KESIMPULAN

Pada penelitian ini, peneliti menemukan adanya pengaruh variabel stres terhadap ide bunuh diri yang dialami mahasiswa. Sebanyak 0,6% mahasiswa dengan ide bunuh diri tinggi mengalami stres pada tingkat sangat parah. Dengan adanya penelitian ini, menunjukkan bahwa perguruan tinggi harus memberikan langkah pencegahan untuk meminimalisir munculnya ide bunuh diri yang disebabkan oleh stres. Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan variabel stres yang berpengaruh terhadap ide bunuh diri antara lain psikoedukasi, *cognitive behavioral therapy*, akses layanan konseling yang dapat diberikan oleh perguruan tinggi atau instansi pendidikan lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Angel Lalenoh, G., Berkat N Zega, I.P., Febe Yuni, I., Ayu Florensa, M. V, Tri Anggraini N, M.S., Fakultas Keperawatan, M., Pelita Harapan, U., Fakultas Keperawatan, D., 2021. HUBUNGAN TINGKAT STRES

- DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA, *Nursing Current*.
- Arbi, D.K.A., Santoso, D.Y., 2023. HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN IDE BUNUH DIRI PADA DEWASA AWAL DENGAN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES.
- Aryuni, M., 2022. Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa, *Jurnal Kreatif Online (JKO)*.
- Ballester Jiménez, A.M., 2022. Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes.
- Casogi Adryana, N., Apriliana, E., Oktaria, D., 2020. Dwita Oktaria| Perbandingan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Majority.
- Dwina Rahmayani, R., Gusya Liza, R., Afrainin Syah, N., 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada, *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Febrianti, D., Husniawati, N., 2021. Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13, 85–94. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>
- Idham, A.F., Sumantri, M.A., Rahayu, P., 2019. IDE DAN UPAYA BUNUH DIRI PADA MAHASISWA Info Artikel Abstrak 177–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>
- Iriani, C., Khumas, A., Ridfah, A., 2024. Hubungan antara Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Makassar. <https://doi.org/10.37010/fcs.v5i1.1534>
- Kartika Maharani, S., Estuti Tri Hatini, D., Suyana, 2024. PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KEMUNCULAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA.
- Kurniasih, I., Liza, I.D.M., 2018. Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal : Majalah Kedokteran Gigi Insisiva* 7. <https://doi.org/10.18196/di.7296>
- Kusdemawati, J., Sa'adah, N., 2024. IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG KESEPIAN: A LITERATURE REVIEW. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 10.
- Mujahidah, A., 2019. A\_08\_Arina\_Mujahidah\_15011165\_1738\_2019.
- Onie, S., Usman, Y., Widyastuti, R., Lusiana, M., Angkasawati, T.J., Musadad, D.A., Nilam, J., Vina, A., Kamsurya, R., Batterham, P., Arya, V., Pirkis, J., Larsen, M., 2022. Indonesia's first suicide statistics profile: an analysis of suicide and attempt rates, underreporting, geographic distribution, gender, method, and rurality.
- Park, S.-U., Kim, M.-K., 2018. Effects of Campus Life Stress, Stress Coping Type, Self-esteem, and Maladjustment Perfectionism on Suicide Ideation among College Students. *The Korean Journal of Clinical Laboratory Science* 50, 63–70. <https://doi.org/10.15324/kjcls.2018.50.1.63>
- Pérez-Marín, M., Lacomba-Trejo, L., Giménez-Benavent, S., Rodríguez-Fernández, A.A., Garcia- Iturrospe, E.J.A., Albiñana-Cruz, N., Andreu, Y., Badenes-Ribera, L., Beleña-Mateo, Á., Benavides-Gil, G., Carrillo-Díaz, M., Castro-Calvo, J., Checa-Esquiva, I., Cotoí-Crespo, A., Dasí, F., de la Barrera, U., Esteras-Peña, J., Fuentes-Durá, I., García-Soriano, G., Gil-Juliá, B., Iranzo-Tatay, C., Lucas-Molina, B., Martínez-Besteiro, E., Montoya-Castilla, I., Muñoz-Navarro, R., Nardi-Rodríguez, A., Ordóñez-López, A., Palomares-Montero, D., Pamies-Aubalat, L., Pons- Cañaveras, D., Roncero, M., Roselló-Millet, P.M., Schoeps, K., Serrano-Pastor, L., Tamarit, A., Tomás-Miguel, J.M., Valero-Moreno, S., Velert-Jiménez, S., Viguer-Seguí, M.P., Zacarés- González, J.J., 2024. Mental health promotion and suicide prevention in emerging adulthood: importance of psychoeducational interventions in University students. *Current Psychology* 43, 22333–22345. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05932-7>
- Pilar Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J.M., Ibáñez, I., 2020. Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *J Clin Med* 9, 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Putri, A., Satwika, Y.W., 2022. Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal Analysis of Factors Influencing Suicidal Ideation in Early Adult Women 11, 844–864. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p844-864>
- Qurratu, R., Fasa, A., Tria Ningsih, Y., 2024. Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Suicide Ideation pada Dewasa Awal di Sumatera Barat. Yuninda Tria Ningsih INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research 4, 5054–5065.
- Riesta, D.T., Virgonita, M., Winta, I., Erlangga, E., 2024. PENGARUH SELF COMPASSION DAN SELF IMAGE TERHADAP IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA DI KOTA SEMARANG. *Jurnal Cahaya Mandalika* 5.
- Singh, R.N., Pathak, N., 2018. Perceived Stress as a Predisposing Factor in Suicidality among Adolescents, *Indian Journal of Mental Health*.
- Teismann, T., Joiner, T.E., Robison, M., Brailovskaia, J., 2024. Self-Burdensomeness, Self-Esteem and Suicidal Ideation. *Cognit Ther Res* 48, 398–405. <https://doi.org/10.1007/s10608-024-10477-x>
- Ubaydillah, M., Maghfiro, M., Rifqi, M., Rizqillah, N., 2025. Peran Strategi Konseling Individual Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i3.1430>

- Ulfa, L., Fahriza, M.R., 2019. Faktor Penyebab Stres dan Dampaknya Bagi Kesehatan.
- Urme, S.A., Islam, M.S., Begum, H., Awal Chowdhury, N.M.R., 2022. Risk factors of suicide among public university students of Bangladesh: A qualitative exploration. *Heliyon* 8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09659>
- Windarwati, H.D., Lestari, R., Wicaksono, S.A., Kusumawati, M.W., Ati, N.A.L., Imy, S.K., Sulaksono, A.D., Susanti, D., 2022. Relationship between stress, anxiety, and depression with suicidal ideation in adolescents. *Jurnal Ners* 17, 36–41. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.31216>
- World Health Organization (WHO), 2021. Suicide worldwide in 2019 Global Health Estimates. Wusqa, N., Novitayani, S., 2022. RISIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. Yane, F., Purwono, R.U., Djunaedi, A., 2021. PERCEIVED STRESS, SELF-COMPASSION, DAN SUICIDAL IDEATION PADA MAHASISWA 60–70.