

FAKTOR PSIKOLOGIS DAN SOSIAL YANG MEMPENGARUHI KEINGINAN BUNUH DIRI PADA REMAJA: TINJAUAN BIMBINGAN KONSELING

Jannatun Aini, Saddam Husin
Institut Agama Islam Negeri Curup
jannatunaini@iaincurup.ac.id
saddamhusinmz@gmail.com

Abstract:

Suicide is an increasingly concerning mental health issue, particularly among adolescents. Adolescence is a transitional period marked by intense psychosocial challenges, making this age group highly vulnerable to mental distress. This article aims to theoretically examine the psychological and social factors influencing the emergence of suicidal ideation in adolescents and to explore the strategic role of guidance and counseling in preventive and intervention efforts. Using a literature review method, this study compiles and analyzes recent scientific literature related to adolescent suicide. The findings indicate that depression, anxiety, low self-esteem, and personality disorders are key internal factors, while family dysfunction, bullying, loneliness, and social media pressure are significant external contributors. Guidance and counseling play a crucial role in the prevention and management of suicidal ideation through individual counseling, group counseling, responsive services, and life skills education.

Keywords: suicide, adolescents, psychological factors, social factors, guidance and counseling

Abstrak:

Bunuh diri merupakan isu kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan, khususnya pada remaja. Masa remaja adalah masa transisi penuh tantangan psikososial yang menjadikan kelompok ini sangat rentan terhadap tekanan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara teoritis faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi munculnya ideasi bunuh diri pada remaja serta menelaah peran strategis bimbingan dan konseling dalam upaya preventif dan intervensi. Dengan menggunakan metode kajian pustaka, artikel ini menghimpun dan menganalisis literatur ilmiah terbaru terkait fenomena bunuh diri remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, harga diri rendah, serta gangguan kepribadian merupakan faktor internal utama, sementara disfungsi keluarga, bullying, kesepian, dan tekanan media sosial menjadi faktor eksternal yang signifikan. Peran bimbingan konseling menjadi sangat vital dalam pencegahan dan penanganan ideasi bunuh diri melalui layanan individual, kelompok, responsif, dan pendidikan keterampilan hidup.

Kata kunci: bunuh diri, remaja, faktor psikologis, faktor sosial, bimbingan konseling



Pendahuluan

Fenomena bunuh diri di kalangan remaja telah menjadi isu krusial dalam diskursus global mengenai kesehatan mental. Menurut data *World Health Organization* (WHO), bunuh diri menempati peringkat kedua sebagai penyebab kematian pada kelompok usia 15-19 tahun di seluruh dunia, mengindikasikan urgensi penanganan secara sistematis dan komprehensif. Di Indonesia, laporan dari *Kementerian Kesehatan RI* (2022) menyebutkan bahwa prevalensi masalah psikologis pada remaja, termasuk depresi dan keinginan untuk mengakhiri hidup, mengalami peningkatan dalam satu dekade terakhir. Data ini mencerminkan bahwa remaja berada dalam kondisi psikososial yang rentan, yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang kompleks. Liu menyebut masa remaja sebagai masa *storm and stress*, penuh gejala emosi, konflik dengan orang tua, dan pencarian identitas.¹ Perubahan ini, jika tidak diimbangi dengan dukungan psikososial yang memadai, dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental. Dalam konteks ideasi bunuh diri (suicidal ideation), faktor internal seperti depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, dan gangguan identitas kerap kali menjadi landasan utama munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup.²

Di sisi lain, tekanan sosial yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, dan media sosial juga memainkan peran penting. Konflik keluarga, perundungan (*bullying*), isolasi sosial, tekanan akademik, dan stigma terhadap gangguan mental menjadi faktor eksternal yang memperburuk kondisi psikologis remaja.³ Dalam era digital saat ini, meningkatnya konsumsi media sosial juga dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental remaja dan meningkatnya rasa kesepian, kecemasan sosial, serta risiko ideasi bunuh diri. Bimbingan dan konseling memiliki peran sentral dalam konteks ini. Layanan konseling di sekolah maupun luar sekolah berfungsi sebagai sistem pendukung untuk membantu remaja memahami, mengelola, dan mengatasi tekanan psikologis serta sosial yang mereka alami. Menurut Corey intervensi konseling yang efektif mampu membangun *resilience* dan memperkuat keterampilan coping remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Di tingkat preventif, guru bimbingan konseling (BK) dapat melakukan identifikasi dini terhadap gejala depresi atau keinginan bunuh diri melalui asesmen psikologis serta membangun sistem rujukan yang tepat.⁴

¹ Ruobing Lv et al., "Urban Historic Heritage Buffer Zone Delineation: The Case of Shedian," *Heritage Science* 10, no. 1 (2022): h. 112.

² Thomas Joiner, *Why People Die by Suicide* (Harvard University Press, 2005), h. 24.

³ Louise Arseneault, "Annual Research Review: The Persistent and Pervasive Impact of Being Bullied in Childhood and Adolescence: Implications for Policy and Practice," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59



Melalui pendekatan ini, jurnal ini bertujuan untuk: 1). Mengidentifikasi faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi keinginan bunuh diri pada remaja, 2). Menganalisis bagaimana bimbingan dan konseling dapat memberikan pencegahan dan intervensi terhadap masalah tersebut dan 3). Memberikan rekomendasi berbasis literatur untuk memperkuat peran layanan bimbingan konseling dalam menanggulangi ideasi bunuh diri di kalangan remaja.

Kajian Pustaka

1. Pengertian Bunuh Diri

Bunuh diri didefinisikan sebagai tindakan sadar seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Schneidman menyebut bunuh diri sebagai “*a conscious act of self-induced annihilation, best understood as a multidimensional malaise in a needful individual*”, yang berarti tindakan bunuh diri adalah refleksi dari penderitaan multidimensional, psikologis, sosial, dan eksistensial.⁵ Dalam konteks remaja, bunuh diri sering merupakan puncak dari proses akumulasi tekanan internal dan eksternal yang tidak tertangani secara sehat. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua tertinggi di kalangan remaja usia 15-19 tahun secara global. Fenomena ini menekankan perlunya pemahaman holistik terhadap penyebab dan pencegahannya.

2. Remaja Sebagai Kelompok Rentan

Remaja berada dalam masa perkembangan yang penuh perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa ini ditandai oleh pencarian identitas, peningkatan tekanan sebaya, dan kecenderungan emosi yang fluktuatif.⁶ Konflik perkembangan utama remaja adalah antara *identity vs. role confusion*, yang jika tidak terselesaikan dapat menyebabkan krisis psikologis.⁷ Selanjutnya bahwa isolasi sosial memperparah kesehatan mental remaja, menyebabkan lonjakan kasus kecemasan, depresi, hingga ideasi bunuh diri. Maka dari itu, memahami remaja sebagai kelompok yang sangat rentan menjadi landasan penting dalam kajian ini.

3. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Keinginan Bunuh Diri

Faktor psikologis berperan besar dalam munculnya ideasi bunuh diri pada remaja. Di antaranya: 1) Depresi dan Gangguan susasana Hati, Remaja yang mengalami depresi menunjukkan gejala seperti kehilangan minat, kelelahan, perasaan tidak berharga, hingga pikiran tentang kematian, Distorsi kognitif seperti keputusan sangat berkontribusi terhadap ideasi bunuh diri. 2). Kecemasan dan Tekanan Akademik, Tekanan dari ekspektasi sekolah dan

⁵ Edwin S Schneidman, “Perspectives on Suicidology: Further Reflections on Suicide and Psychache,” *Suicide and Life-Threatening Behavior* 28, no. 3 (1998): h. 235.

⁶ Yulia Ayriza and Rita Eka Izzaty, “No Differences of Adolescents’ Hope in Terms of Developmental Phases and Gender,” *Humaniora* 14, no. 2 (2023): h. 87.



keluarga dapat menciptakan stres kronis. Remaja yang tidak memiliki mekanisme koping yang adaptif cenderung mengalami gangguan kecemasan yang mengarah pada gangguan emosi.⁸ 3). Harga Diri Rendah, remaja dengan citra diri negatif cenderung mengalami perasaan tidak berharga, yang menjadi fondasi pemikiran untuk mengakhiri hidup, 4). Gangguan Kepribadian dan Impulsivitas, Beberapa remaja menunjukkan impulsivitas tinggi, terutama mereka yang memiliki gangguan kepribadian borderline, yang berkontribusi terhadap tindakan bunuh diri impulsif.⁹

4. Faktor Sosial yang Mempengaruhi Keinginan Bunuh diri

Faktor sosial turut memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja. Disfungsi keluarga dan kekerasan dalam rumah tangga menjadi salah satu faktor dominan; keluarga yang penuh konflik, pengabaian emosional, serta kekerasan fisik dan verbal merupakan prediktor kuat munculnya ideasi bunuh diri.¹⁰ Selain itu, bullying dan kekerasan dari teman sebaya juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Arseneault mencatat bahwa remaja yang menjadi korban bullying memiliki risiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami ideasi atau percobaan bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami perundungan.¹¹ Isolasi sosial dan kesepian juga menjadi aspek krusial; remaja yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai cenderung merasa terasing dan tidak memiliki tempat untuk berlindung, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis mereka.¹² Di samping itu, tekanan dan pengaruh media sosial semakin memperparah kerentanan ini, penggunaan media sosial dapat memicu perbandingan sosial yang negatif, gangguan terhadap citra tubuh, serta tingkat kecemasan yang tinggi, seluruhnya merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap keinginan bunuh diri pada kalangan remaja.

5. Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian sebelumnya memperkuat argumen bahwa faktor psikologis dan sosial memainkan peran penting dalam munculnya ideasi bunuh diri. Misalnya, Mukti & Ansyah Penelitian ini mengkaji hubungan antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada mahasiswa. Meskipun fokusnya pada mahasiswa, temuan ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai pentingnya dukungan orang tua dalam konteks stres akademik.¹³

⁸ Lv et al., h. 143.

⁹ Cornelis Van Heeringen, *Understanding Suicidal Behaviour: The Suicidal Process Approach to Research, Treatment and Prevention* (Wiley, 2001), 97.

¹⁰ Van Heeringen, h. 131.

¹¹ Arseneault, "Annual Research Review: The Persistent and Pervasive Impact of Being Bullied in Childhood and Adolescence: Implications for Policy and Practice," h. 421.

¹² Van Heeringen, *Understanding Suicidal Behaviour: The Suicidal Process Approach to Research, Treatment and Prevention*, h. 101.



Sementara itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Shaflyana & Artistin Penelitian ini menemukan hubungan negatif antara dukungan orang tua dan tingkat stres pada siswa kelas XII dalam pemilihan studi sarjana. Hasil menunjukkan bahwa dukungan orang tua yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres yang dialami siswa.¹⁴ Penelitian lain oleh Alfian dan Sutanti menunjukkan bahwa konseling berbasis pendekatan kognitif-perilaku (CBT) dapat secara signifikan menurunkan tingkat ideasi bunuh diri pada remaja sekolah yang mengalami gangguan harga diri. Hal ini membuktikan pentingnya intervensi bimbingan konseling yang terstruktur dan profesional sebagai upaya pencegahan.

6. Peran Strategis Bimbingan dan Konseling dalam Pencegahan Bunuh Diri

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki posisi strategis dalam mendeteksi dan mencegah perilaku bunuh diri pada remaja. Konseling individual memungkinkan siswa mengekspresikan beban psikologis mereka secara aman dan terbimbing, sedangkan konseling kelompok membantu memperkuat hubungan interpersonal dan memperbaiki dinamika sosial siswa. Menurut Corey pendekatan konseling yang efektif harus mencakup identifikasi gejala awal gangguan psikologis, penguatan resiliensi, serta pelatihan keterampilan koping. Layanan responsif dan program preventif, seperti psikoedukasi tentang kesehatan mental, pelatihan empati, dan penguatan harga diri, harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan.¹⁵ Konselor juga perlu dilibatkan dalam kerja kolaboratif dengan guru, orang tua, dan layanan profesional eksternal. Kolaborasi multidisipliner menjadi kunci keberhasilan dalam menangani kasus ideasi bunuh diri secara komprehensif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Bimbingan dan konseling di sekolah berperan sebagai garda terdepan dalam pencegahan bunuh diri pada remaja.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*literature review*) sebagai dasar analisisnya. Kajian pustaka dipilih karena mampu memberikan pemahaman menyeluruh mengenai konsep-konsep teoretis dan temuan empiris yang telah ada dalam studi-studi sebelumnya terkait bunuh diri pada remaja. Data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang kredibel. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis, Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu publikasi ilmiah yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2013–2023), Data yang telah terkumpul dianalisis dengan pendekatan deskriptif-kualitatif melalui tahapan reduksi, kategorisasi, dan interpretasi isi. Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama seperti faktor psikologis, faktor sosial, dan peran strategis layanan bimbingan dan konseling.

¹⁴ Zahra Shaflyana and Adisty Rose Artistin, "Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dengan Tingkat Stress



Hasil sintesis dari berbagai sumber ini digunakan untuk menarik benang merah, mengidentifikasi pola yang muncul, serta memberikan pemahaman mendalam mengenai kompleksitas fenomena bunuh diri pada remaja dalam sudut pandang layanan bimbingan konseling.

Pembahasan

1. Kompleksitas Bunuh Diri pada Remaja

Fenomena bunuh diri pada remaja merupakan hasil dari akumulasi tekanan internal dan eksternal yang berlangsung secara kronis maupun akut. Secara psikologis, Joiner dalam *Interpersonal Theory of Suicide* mengemukakan dua kondisi kognitif utama yang menjadi dasar keinginan bunuh diri, yaitu *perceived burdensomeness* (perasaan menjadi beban) dan *thwarted belongingness* (perasaan tidak memiliki keterikatan sosial). Kedua aspek ini sangat relevan dalam kehidupan remaja, terutama dalam konteks keluarga yang disfungsi, relasi sosial yang rapuh, serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar.¹⁶

Depresi merupakan salah satu faktor psikopatologis yang paling sering ditemukan pada remaja dengan ideasi bunuh diri. Gangguan depresi mayor pada remaja ditandai oleh suasana hati yang sedih berkepanjangan, anhedonia, gangguan tidur, dan pikiran nihilistik. Penelitian oleh Nock menunjukkan bahwa remaja dengan gangguan mood memiliki risiko bunuh diri 3-4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja tanpa gangguan kejiwaan. Selain depresi, faktor lain seperti gangguan kecemasan, gangguan kepribadian (terutama borderline), dan impulsivitas berkontribusi pada hilangnya kontrol emosi yang dapat mendorong tindakan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri.¹⁷ Perubahan hormon dan perkembangan identitas diri selama masa remaja turut memperberat kerentanan terhadap tekanan psikologis. Ketika individu tidak berhasil membentuk konsep diri yang sehat, mereka lebih mudah mengalami krisis eksistensial dan kerap menyalahkan diri atas kesulitan yang dialami. Hal ini sejalan dengan pemikiran mengenai krisis identitas pada tahap perkembangan remaja, di mana kegagalan dalam membentuk identitas yang stabil dapat menyebabkan perasaan kebingungan yang berlarut-larut dan memperbesar risiko gangguan psikologis.

2. Konteks Sosial sebagai Pemicu Tekanan

Selain faktor psikologis, tekanan sosial memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk ideasi bunuh diri pada remaja. Lingkungan sosial yang tidak aman baik secara fisik maupun emosional—berisiko memperburuk kondisi mental. Bullying, terutama dalam bentuk *cyberbullying*, menjadi masalah yang semakin krusial seiring berkembangnya teknologi digital.

¹⁶ Joiner, *Why People Die by Suicide*, h. 42.

¹⁷ Matthew K Nock et al., "Prevalence, Correlates, and Treatment of Lifetime Suicidal Behavior among

Korban perundungan memiliki kemungkinan dua hingga tiga kali lipat lebih tinggi untuk menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri atau percobaan bunuh diri. Sementara itu, isolasi sosial dan kesepian yang berkepanjangan mengakibatkan menurunnya fungsi perlindungan dari dukungan sosial. Remaja yang merasa terputus dari lingkungan sosial, baik karena disabilitas, orientasi seksual, atau stigma lainnya, sangat rentan terhadap depresi berat dan keputusasaan. Di era media sosial, perbandingan sosial yang konstan sering kali membuat remaja merasa tidak cukup baik atau gagal memenuhi standar sosial tertentu, terutama dalam hal fisik, prestasi, dan popularitas. Intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan peningkatan gejala depresi, gangguan citra tubuh, dan gangguan kecemasan.

Faktor budaya dan nilai masyarakat juga turut memperburuk kondisi. Di banyak komunitas, pembicaraan mengenai masalah psikologis masih dianggap tabu atau tanda kelemahan. Remaja yang memiliki gejala depresi atau kecenderungan bunuh diri sering kali merasa takut untuk terbuka atau mencari pertolongan, karena khawatir akan stigma atau pengucilan sosial. Oleh karena itu, pendekatan yang humanistik, empatik, dan inklusif sangat penting untuk mengikis hambatan ini dan memfasilitasi proses pemulihan psikososial.

3. Bimbingan dan Konseling sebagai Strategi Pencegahan

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang tidak tergantikan dalam pencegahan dan penanganan kasus ideasi bunuh diri. Konselor sekolah merupakan garda terdepan yang mampu mengidentifikasi gejala awal, memberikan intervensi psikologis, serta menjembatani siswa dengan layanan profesional yang lebih intensif. Layanan konseling individual sangat efektif untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran disfungsional, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, konseling kelompok menjadi sarana untuk membangun empati, dukungan sosial, serta keterbukaan antar teman sebaya yang memiliki pengalaman emosional serupa. Program semacam ini dapat memperkuat ketahanan mental siswa dan mencegah perasaan kesepian atau keterasingan. Layanan responsif juga menjadi komponen penting yang menuntut kepekaan konselor dalam mengenali *warning signs*, seperti perubahan perilaku mendadak, penurunan prestasi belajar, atau ungkapan putus asa. tenaga kesehatan mental menjadi penting. Intervensi yang bersifat multidisipliner lebih mampu menjangkau berbagai dimensi kehidupan remaja dan menciptakan sistem pendukung yang menyeluruh. Dengan demikian, bimbingan konseling bukan hanya berfungsi sebagai respons terhadap krisis, tetapi juga sebagai pilar utama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikososial.



Kesimpulan

Bunuh diri pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis dan sosial. Ideasi bunuh diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan sebagai akumulasi dari tekanan emosional yang tidak tertangani, seperti depresi, kecemasan, harga diri rendah, dan impulsivitas. Ketidakmampuan dalam mengelola stres serta ketidakseimbangan emosi selama masa perkembangan menjadi pemicu signifikan. Di sisi lain, faktor sosial seperti disfungsi keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, bullying, isolasi sosial, serta pengaruh negatif media sosial turut memperburuk kondisi mental remaja. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling memegang peran sentral sebagai upaya preventif dan intervensi. Layanan konseling individual, kelompok, serta responsif berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan koping, mengenali tanda-tanda risiko, dan membangun koneksi sosial yang sehat. Meskipun hasil kajian ini memberikan pemahaman konseptual yang komprehensif, keterbatasannya terletak pada absennya data empiris langsung. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lapangan yang lebih aplikatif untuk menangkap dinamika ideasi bunuh diri secara kontekstual di lingkungan sekolah dan masyarakat lokal.

Implikasi Praktis

Kajian ini menunjukkan bahwa ideasi bunuh diri pada remaja tidak hanya disebabkan oleh faktor psikologis seperti depresi dan harga diri rendah, tetapi juga dipicu oleh tekanan sosial, termasuk bullying, disfungsi keluarga, dan pengaruh media sosial. Oleh karena itu, implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya pendekatan komprehensif dan kolaboratif dalam upaya pencegahan bunuh diri di kalangan remaja. Praktisi bimbingan dan konseling di sekolah perlu diberikan pelatihan yang lebih mendalam dalam deteksi dini gangguan psikologis serta teknik intervensi krisis. Selain itu, sekolah sebagai lingkungan tumbuh kembang remaja harus menciptakan budaya yang suportif, terbuka terhadap isu kesehatan mental, serta melibatkan orang tua dan komunitas dalam menciptakan jejaring dukungan yang kuat. Bagi konselor, temuan ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan layanan konseling individual, kelompok, dan responsif dengan pendidikan keterampilan hidup sebagai bagian dari kurikulum bimbingan konseling. Dalam konteks yang lebih luas, kajian ini memperkuat argumen bahwa kesehatan mental remaja harus dipandang

sebagai isu lintas sektor yang membutuhkan sinergi antara sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan profesional.

Daftar Pustaka

- Arseneault, Louise. "Annual Research Review: The Persistent and Pervasive Impact of Being Bullied in Childhood and Adolescence: Implications for Policy and Practice." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59, no. 4 (2018): 405–21.
- Ayriza, Yulia, and Rita Eka Izzaty. "No Differences of Adolescents' Hope in Terms of Developmental Phases and Gender." *Humaniora* 14, no. 2 (2023): 105–11.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage learning, 2013.
- Heeringen, Cornelis Van. *Understanding Suicidal Behaviour: The Suicidal Process Approach to Research, Treatment and Prevention*. Wiley, 2001.
- Joiner, Thomas. *Why People Die by Suicide*. Harvard University Press, 2005.
- Lv, Ruobing, Yiping Liu, Ling Zhang, and Dezheng Kong. "Urban Historic Heritage Buffer Zone Delineation: The Case of Shedian." *Heritage Science* 10, no. 1 (2022): 64.
- Mukti, Ansyah. "PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN MANAJEMEN WAKTU PADA STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 101–22.
- Nock, Matthew K, Jennifer Greif Green, Irving Hwang, Katie A McLaughlin, Nancy A Sampson, Alan M Zaslavsky, and Ronald C Kessler. "Prevalence, Correlates, and Treatment of Lifetime Suicidal Behavior among Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement." *JAMA Psychiatry* 70, no. 3 (2013): 300–310.
- Schneidman, Edwin S. "Perspectives on Suicidology: Further Reflections on Suicide and Psychache." *Suicide and Life-Threatening Behavior* 28, no. 3 (1998): 245.
- Shaflyana, Zahra, and Adisty Rose Artistin. "Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dengan Tingkat Stress Pada Siswa SMA Kelas XII Pada Pemilihan Studi Sarjana." *Malahayati Nursing Journal* 6, no. 1 (2024): 256–72.