



PENCEGAHAN MENINGKATNYA KASUS BUNUH DIRI MAHASISWA: SEBUAH ALARM BAGI KAMPUS DAN MASYARAKAT

Naylla Rachma Edhisty¹, Mirna Nur Alia Abdullah²

^{1,2}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pendidikan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: ¹naylla23@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan mengidentifikasi langkah-langkah pencegahan dalam mengurangi kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, yang disebabkan oleh tekanan akademik, gangguan mental, dan kurangnya dukungan sosial. Metode penelitian menggunakan tinjauan literatur dengan analisis 13 artikel relevan dari jurnal yang diakses melalui Google Scholar, menggunakan kata kunci "bunuh diri di kalangan mahasiswa" dan "pencegahan bunuh diri". Hasil penelitian menunjukkan bahwa kampus dapat berperan signifikan dalam mencegah kasus bunuh diri dengan menyediakan layanan kesehatan mental, meningkatkan literasi terkait isu bunuh diri, serta membangun komunitas pendukung. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara kampus, masyarakat, dan individu dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Studi literatur ini menyoroti berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya bunuh diri di kalangan mahasiswa, antara lain tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Data dari berbagai sumber menunjukkan peningkatan kasus bunuh diri di Indonesia, khususnya di kalangan usia muda. Penelitian ini menekankan perlunya upaya pencegahan yang komprehensif, termasuk program self-management, pemanfaatan teknologi untuk literasi kesehatan mental, dan partisipasi aktif dari masyarakat serta pihak kampus dalam menciptakan lingkungan yang suportif.

Kata Kunci: Bunuh diri, Mahasiswa, Pencegahan

ABSTRACT

This study aims to raise awareness and identify preventive measures in reducing suicides among university students, caused by academic pressure, mental disorders, and lack of social support. The research method used a literature review with an analysis of 13 relevant articles from journals accessed through Google Scholar, using the keywords "suicide among college students" and "suicide prevention." The results showed that campuses can play a significant role in preventing suicides by providing mental health services, increasing literacy related to suicide issues, and building support communities. The conclusion of this study emphasizes the importance of collaboration between campuses, communities, and individuals in creating an environment that supports students' mental health. This literature review highlights various factors that influence the occurrence of suicide among university students, including academic pressure, lack of social support, and mental disorders such as depression and anxiety. Data from various sources indicate an increase in suicide cases in Indonesia, particularly among young adults. This study emphasizes the need for comprehensive prevention efforts, including self-management programs, the use of technology for mental health literacy, and active participation from the community and campuses in creating a supportive environment

Keywords: *Suicide, Students, Prevention*

A. PENDAHULUAN

Menurut Databoks pada 18 Oktober 2023, memaparkan jumlah kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia yang mencapai 971 kasus, melampaui jumlah kasus bunuh diri pada tahun 2022 yang mencapai 900 kasus. Kenaikan kasus bunuh diri ini menunjukkan tekanan yang dialami oleh para mahasiswa karena beberapa faktor, seperti kurangnya interaksi sosial, tekanan akademik, dan depresi sebagai penyebab terjadinya bunuh diri. Data World Health Organization (WHO) juga menunjukkan bahwa setiap 40 detik ada satu orang yang meninggal akibat bunuh diri di seluruh dunia. Di Indonesia, bunuh diri menjadi penyebab kematian terbesar kedua pada kelompok usia muda 15-29 tahun, dengan angka prevalensi sebesar 3,7 kasus [16]. Dilansir dari Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia, terdapat 670 kasus bunuh diri per tahun 2020 yang dilaporkan. Dengan provinsi yang menduduki peringkat tertinggi di Indonesia adalah Provinsi Jawa Tengah.

Menurut penelitian sebelumnya [1] menyatakan bahwa mahasiswa dapat mengalami tekanan berat yang berasal dari masalah akademik, riwayat kesehatan yang buruk, atau situasi keluarga yang tidak mendukung. Tekanan akademik, seperti tugas kuliah yang sulit dan manajemen waktu yang kurang baik, sering kali memicu stres yang tinggi pada mahasiswa. Imandiri Jonosewojo [2] menjelaskan bagaimana dalam masa kehidupan mahasiswa harus bisa menjaga emosi yang tidak stabil serta tekanan psikologis yang dapat mengakibatkan depresi.

Banyak sekali faktor dalam terjadinya fenomena bunuh diri yang dialami mahasiswa, dalam penelitian [3] mahasiswa yang mempunyai ide untuk bunuh diri biasanya mahasiswa kurang dalam kemampuan manajemen waktu dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran juga merupakan faktor yang membuat siswa kesulitan memenuhi kewajiban tugas akademik mereka. Stres akademik sering kali disebabkan oleh tekanan yang dirasakan mahasiswa karena mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan dalam perkuliahan. Selain itu berbagai pola pikir yang cenderung depresif, cara individu menafsirkan pengalaman negatif, kemampuan sosial, konflik interpersonal dengan orang tua, dukungan dari keluarga dan teman sebaya, semuanya terkait dengan kemungkinan lebih besar adanya pemikiran untuk bunuh diri [4].

Urgensi dalam penelitian ini adalah untuk memberikan kesadaran bahwa bunuh diri bukan hanya masalah pribadi, tetapi juga tanggung jawab bersama antara kampus, teman sebaya, keluarga, serta masyarakat. Jika terus dibiarkan, fenomena ini tidak hanya berdampak pada individu yang terlibat, tetapi juga mencerminkan kelemahan sistem pendidikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Sebagai langkah awal, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Dengan fokus pada strategi kampus dalam menyediakan layanan kesehatan mental dan pentingnya keterlibatan masyarakat mencegah ide bunuh diri.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif. Proses penelitian melibatkan pencarian, pengumpulan, analisis, dan seleksi data yang relevan dengan topik.

Pencarian data dilakukan dengan menggunakan basis data berbagai jurnal ilmiah yang tersedia di *Google Scholar*, dengan kata kunci yang digunakan adalah “bunuh diri”, “data peningkatan bunuh diri”, “bunuh diri di kalangan mahasiswa”, dan “pencegahan bunuh diri”.

Artikel yang dipilih adalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2024, yaitu dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Yang berkaitan tentang membahas kenaikan bunuh diri, faktor bunuh diri, dan pencegahan bunuh diri dengan menggunakan berbagai metode.

Hasil data yang ditemukan sesuai dengan kata kunci berjumlah kurang lebih sekitar 13 artikel yang digunakan dari data Google Scholar, serta menganalisis abstrak. Lalu juga memilih teks yang lengkap dari artikel yang relevan untuk memudahkan pembacaan. Setelah menyesuaikan kriteria artikel penelitian yang dipilih terdiri dari artikel yang diterbitkan pada tahun 2015-2024, menggunakan metode review.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Faktor - Faktor Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa

Berdasarkan hasil temuan studi literatur ini banyak faktor yang memengaruhi terjadinya bunuh diri di kalangan mahasiswa menyoroti perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi. Berikut beberapa faktor utama yang menjadi pemicu bunuh diri di kalangan mahasiswa:

a. Tekanan Akademik

Kesulitan memenuhi tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan penyelesaian skripsi, sering memicu stres yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh penelitian [1] yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk atau kurang sangat lebih rentan mengalami tekanan akademik.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial ini dapat terlihat dari kurangnya dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta dengan konflik interpersonal nya dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa[3]. Ketidakhadiran dukungan emosional yang memadai sering membuat mahasiswa merasa sendirian dalam menghadapi tantangan hidupnya. Konflik dengan keluarga dan teman juga dapat memperburuk situasi, terutama ketika mahasiswa tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaan mereka. Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang merasa terisolasi juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, sehingga memperparah kondisi mental mereka. Dukungan sosial yang minim ini menjadi faktor penting yang perlu diatasi untuk mencegah munculnya ide untuk bunuh diri.

c. Gangguan Mental

Gangguan kecemasan seperti, depresi, kecemasan yang berlebihan, dan emosi yang tidak stabil menjadi faktor dominan yang meningkatkan risiko ide

bunuh diri. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengelola tekanan hidup yang terus-menerus, sehingga memicu perasaan putus asa.

Menurut Data World Health Organization (WHO), setiap 40 detik, ada satu orang yang meninggal karena bunuh diri, menjadikan fenomena ini sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang mendesak di seluruh dunia. Dalam kelompok usia 15-29 tahun menjadi yang paling rentan, karena mereka berada pada tahap kehidupan yang penuh dengan tekanan baik sisik akademik, sosial, maupun ekonomi [2]

2. Statistik Kasus Bunuh Diri

Menurut data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI, angka kasus bunuh diri di Indonesia pada periode Januari hingga 18 Oktober 2023 mencapai 971 kasus. Di sisi lain, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa total angka kematian akibat bunuh diri sepanjang tahun 2023 mencapai 1.350 kasus, meningkat dari 826 kasus pada tahun sebelumnya. Perbedaan angka ini kemungkinan disebabkan oleh variasi cakupan pelaporan dan metodologi pengumpulan data. Hal ini menunjukkan perlunya koordinasi antar lembaga untuk menghasilkan data yang lebih konsisten dan mendukung pencegahan yang efektif. Adapun distribusi usia, Sekitar 46,63% kasus bunuh diri terjadi pada remaja usia 15-29 tahun. Hal ini menempatkan bunuh diri sebagai penyebab kematian kedua terbesar pada kelompok usia tersebut [5].

Pembahasan

1. Analisis Faktor Pemicu

Berdasarkan teori Durkheim tentang bunuh diri anomik mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan sosial dan akademik cenderung mengalami disorientasi yang dapat memicu tindakan bunuh diri[7]. Tekanan akademik ini sering kali datang dari ekspektasi yang tinggi baik dari keluarga maupun lingkungan pendidikan. Mahasiswa yang tidak memiliki manajemen waktu yang baik juga cenderung merasa kewalahan menghadapi tuntutan perkuliahan. Dalam jangka panjang, tekanan akademik yang tidak teratasi dapat memengaruhi kesehatan mental.

Resiliensi atau kemampuan adaptasi individu juga berperan penting dalam mencegah ide bunuh diri ini. Dalam penelitian[8] menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang mengalami depresi justru sering kali merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang gangguan mental serta menyediakan dukungan psikologis.

Adapun dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya dapat berpengaruh sebagai buffer terhadap stres. Menurut Nurdiono [9], keterhubungan sosial dapat mengurangi kecenderungan bunuh diri melalui penguatan rasa keterkaitan dan dukungan yang emosional. Mahasiswa yang merasa diterima dan didukung oleh lingkungannya cenderung memiliki kemampuan lebih baik untuk menghadapi tekanan hidup.

2. Program Pencegahan

Kampus dapat perlu memperhatikan mahasiswa nya dengan menyediakan layanan kesehatan mental. Masyarakat juga harus meningkatkan kesadaran tentang isu-isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa termasuk pada teman sebaya harus lebih saling memperhatikan kepada teman sebaya. Ada beberapa cara untuk dapat dilakukan oleh masyarakat dan kampus untuk mencegah peningkatan bunuh diri di kalangan mahasiswa. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan kondisi kesehatan mental yang rentan di antara generasi muda, tetapi juga menjadi panggilan untuk perhatian serius terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Self Management

Sebelum adanya perhatian dari orang-orang sekitar kita juga perlu beri perhatian bagi diri sendiri. Dikutip dalam hasil penelitian [4] langkah pencegahan yang pertama dalam penelitian tersebut merekomendasikan dengan cara *self management* secara sederhana adalah kemampuan individu yang secara mandiri harus dapat menjaga diri sendiri, seperti kemampuan untuk mengatur diri sendiri, mengambil keputusan, mengelola emosi, menjaga sikap, serta menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi oleh sendiri [5] *Self management* mengacu pada kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan dan lingkungannya, serta merupakan sarana untuk mengubah diri. Maksud dari mengubah diri dari hal-hal yang tidak diinginkan dan mendorong perilaku positif dan mencegah perilaku negatif [6]

Jadi *self management* adalah kemampuan individu sebisa mungkin untuk dapat mengatur diri secara mandiri termasuk dalam mengendalikan perilaku emosi, sikap, dan mengendalikan pikiran dan kata-kata serta dapat menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi, serta melibatkan tanggung jawab atas diri sendiri dan lingkungan dan menghindari perilaku negatif.

Self management terdiri dari 3 aspek yaitu 1). Pengendalian diri, dapat dipercaya dan di dilihat dari kemampuan untuk mencapai tujuan pribadinya tanpa merugikan orang lain. 2). Kepercayaan, dilihat dari kejujuran dan integritas individu yang memiliki sikap perilaku yang memiliki kejujuran dapat bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip yang lebih bisa mendahulukan etika dan menghindari rasa malu kepada orang lain. 3). Kehati-hatian, selain individu yang memiliki kehati-hatian dalam sifat yang dapat diandalkan dan tanggung jawab ketika memenuhi komitmen dan kewajiban, mereka terorganisir dan teliti dalam bekerja, serta berusaha mencapai tujuan dengan rasa tanggung jawab yang kuat [7].

Teknik *self management* adalah salah satu cara yang dapat membantu seseorang dalam mengatur dirinya dengan cara hal-hal yang positif. Metode ini melibatkan beberapa tahap pengaturan kontrol diri, termasuk pengamatan diri, evaluasi diri, dan memberikan penguatan pada diri sendiri. Ketika seseorang mampu mengelola diri dengan baik, baik secara emosional, mental, maupun perilaku, maka perilaku yang sebelumnya tidak sehat dan irasional dapat dimodifikasi menjadi perilaku yang lebih sehat dan rasional. Dengan demikian, individu mampu secara sadar memperhatikan perubahan dalam dirinya dan menjaga kesehatan mentalnya dari berbagai masalah yang mungkin timbul [4]

Hal ini dapat berkaitan dalam beberapa penelitian menunjukan bahwa *self management* sangat berpengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Oleh karena itu pada penelitian hasil Hulukato dkk adalah mahasiswa yang melakukan

self management membantu mereka untuk selalu berperilaku positif serta dapat mencegah adanya berbagai perilaku dan pemikiran yang tercela dan berbahaya seperti pemikiran akan terjadinya bunuh diri dikalangan mahasiswa [8]

Program Preventif Bunuh Diri Oleh Kampus

Dalam program pencegahan bunuh diri ini diambil dalam penelitian [9] yang menjelaskan banyak cara untuk universitas dalam lebih peduli terhadap mahasiswa yang memiliki ide dan akan melakukan bunuh diri. Di Dalam penelitian ini ada beberapa program kampus untuk melakukannya. Yaitu antara lain

1. Program Pendidikan yang Berkaitan dengan Mahasiswa yang Berisiko Bunuh Diri

Sebelum melakukan perawatan terkait kesehatan mental dalam bentuk kursus yang berkaitan dengan kematian, mahasiswa menjalani penilaian untuk menentukan risiko ide, niat dan percobaan bunuh diri. Selama kursus berlangsung, siswa akan memiliki kesempatan untuk mendiskusikan topik-topik yang berkaitan dengan kematian dengan bantuan ahli psikologi. Nantinya, didampingi dari dosen psikologi akan mengevaluasi setiap pemikiran yang berkaitan dengan keinginan bunuh diri yang mungkin dialami mahasiswa [10]. Jadi dalam program tersebut mahasiswa dapat diperlihatkan tentang permasalahan kemacetan lalu diberi tanggapannya dan dilakukannya diskusi oleh dosen, jadi dosen dapat melihat jawaban mahasiswa yang akan melakukan bunuh diri lalu dosen akan memberikan arahan, hal itu dapat mencakup ke dalam pelatihan keterampilan hidup mahasiswa, yang dapat dilatih dalam keterampilan manajemen waktu, manajemen stres, komunikasi efektif, serta keterampilan mengatasi konflik. Hal ini membantu mereka mengelola tekanan akademik dan masalah kehidupan yang baik.

2. Teknologi menjadi literasi

Literasi teknologi terkait bunuh diri dapat memberdayakan mahasiswa untuk mencari bantuan ketika dihadapkan pada masalah yang mengarah pada pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Program pelatihan dan psikoedukasi daring dapat meningkatkan literasi bunuh diri dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan [11]. Ada dalam penelitian [12] yang meneliti tentang teknologi untuk mencegah bunuh diri, dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa, kemajuan teknologi khususnya dalam sistem informasi, telah meningkat pesat sejak adanya *smartphone*, selain untuk berkirim pesan dan menelpon, *smartphone* juga dapat digunakan untuk mengakses internet dan berbagai aplikasi, dan dengan adanya itu promosi kesehatan mental dapat melalui *smartphon* eyang telah meluas, termasuk pencegahan bunuh diri. Adapun aplikasi kesehatan yang berbasis *smartphone* harus memiliki standar kualitas yang memadai. Standar ini adalah cara untuk menilai apakah suatu aplikasi dapat bermanfaat dalam menangani masalah kesehatan. Klasifikasi kualitas aplikasi ini mencakup 1). Dapat di kembangkan oleh lembaga pendidikan seperti Universitas, pelayanan kesehatan, atau organisasi yang berfokus pada bidang kesehatan. 2). Memberi informasi atau kontak pengembang aplikasi. 3). Menyertakan sumber konten aplikasi yang digunakan. 4). Menggunakan mengatur perlindungan privasi untuk data pribadi pengguna. 5). Dapat memiliki sistem keamanan yang melibatkan penggunaan menggunakan username dan password [13].

3. Universitas Memberikan Edukasi

Perguruan tinggi dapat memberikan layanan edukasi seperti pelatihan kepada mahasiswa, seperti pendidikan untuk meningkatkan kesadaran akan masalah bunuh diri dan membantu mereka mengidentifikasi siswa yang berisiko. Program ini berfokus pada mahasiswa berisiko semata maupun pada tenaga kependidikan, dosen, atau komunitas pendukung lainnya. Program pencegahan bunuh diri dapat mengurangi ide dan percobaan bunuh diri di kampus, baik pada mahasiswa berisiko semata maupun pada dosen, tenaga kependidikan, atau komunitas pendukung lainnya. Program pencegahan bunuh diri dapat berupa sosialisasi tentang risiko dan tindakan untuk mencegah bunuh diri, konsultasi dengan psikolog atau psikiater, atau kelompok pendukung yang terlatih untuk menyediakan dukungan sosial bagi mahasiswa yang berisiko tinggi bunuh diri, membangun empati, dan mengurangi stigma [14].

4. Universitas menyediakan sebuah website khusus ditujukan untuk usia 15-25 tahun.

Selama perguruan tinggi dapat mengecilkan efek kesendirian dan bunuh diri, program ini memanfaatkan platform aplikasi yang mencakup forum bagi pengguna, konseling daring, dan fitur unggah video yang fokus pada kesadaran terhadap kesepian, pelecehan, dan kecerdasan emosional. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang isu bunuh diri, menyediakan dukungan psikososial, mendukung pembentukan ikatan sosial, dan mendorong emosi positif melalui seni, kreativitas, dan refleksi. Selain itu Universitas dapat menyediakan artikel yang didasarkan pada riset terbaru untuk meningkatkan kesadaran akan bunuh diri. Program aplikasi tersebut adalah program yang menggalakan kegiatan yang dapat mencegah orang melakukan percobaan bunuh diri [11]

Partisipasi Masyarakat terhadap Perilaku Bunuh Diri

Mencegah kenaikan tingkat bunuh diri kalangan mahasiswa adalah masalah yang harus diselesaikan dengan banyak cara, tidak hanya dari diri sendiri, tetapi juga masyarakat atau lingkungan harus lebih memperhatikan satu sama lain. Dalam hasil penelitian Nurdyanto [14] ada 4 cara untuk pencegahan bunuh diri yaitu; Keterhubungan, Spiritual, Harap, malu. Hal tersebut dapat memfasilitasi penanggulangan percobaan bunuh diri.

Tentang kaitannya dengan keterhubungan yaitu dalam hasil data yang diperoleh [14] menunjukkan pada tahap awal, orang yang cenderung mengalami dorongan bunuh diri akan merasa enggan untuk berbicara kepada orang-orang terdekat. Seperti rasa malu, ketakutan, kurangnya kepercayaan pada kemampuan orang lain, dan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menangani masalah sendiri adalah alasan umum mengapa orang enggan untuk meminta bantuan. Meskipun demikian jika orang-orang terdekat secara konsisten memberikan perhatian dan menawarkan bantuan orang tersebut akan lebih terbuka untuk menceritakan masalahnya.

Dengan adanya keterhubungan seperti teman sebaya sangat membantu pencegahan bunuh diri kalangan mahasiswa, keterhubungan ini dapat mengembangkan perasaan positif, meningkatkan penerimaan diri, meningkatkan penerimaan diri dan memperkuat sikap realistis terhadap situasi yang buruk. Keterhubungan dengan teman sebaya menunjukkan adanya support system yang baik.

Lalu dalam seseorang yang bisa menjadi support system, keluarga juga harus menjadi support system yang baik, seperti dilakukannya hal-hal-hal kecil terdahulu seperti selalu menanyakan kabar anaknya, memberi dukungan, memberi semangat, membiasakan untuk terbuka untuk bercerita. Keluarga juga harus mengubah persepsi tentang kebahagiaan, tidak selalu mengaitkan kebahagiaan dengan hal-hal yang ingin dicapai, tetapi juga membantu anak mencari alasan untuk tetap hidup dan mengubah mereka melihat kebahagiaan.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mahasiswa sangat rentan untuk memikirkan ide untung bunuh diri jadi kita harus lebih peduli kepada orang-orang sekitar, itu adalah sebuah hal yang sangat penting dan memerlukan banyak perhatian. Melalui penerapan upaya-upaya, pencegahan dan peringatan, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh kondisi mental yang lebih baik dan terhindar dari tanda-tanda, ancaman, atau percobaan bunuh diri.

Serta menunjukkan bahwa bunuh diri di kalangan mahasiswa disebabkan oleh tekanan akademik, gangguan mental, dan kurangnya dukungan sosial. Upaya pencegahan harus dilakukan secara holistik, melibatkan universitas, masyarakat, dan individu itu sendiri. Implementasi program *self-management*, teknologi berbasis literasi kesehatan mental, serta penguatan dukungan sosial dapat menjadi langkah efektif untuk mengurangi risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kustiani, R., Al Fayed, M. S., Cahyani, S. N., Purwanto, F. H., & Mahmud, A. (2023). Fenomena Bunuh Diri Pada Mahasiswa Dalam Tekanan Akademik Dipandang Dari Perspektif Teori Bunuh Diri (Suicide) Menurut Emile Durkheim. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 1(02).
- [2] Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). State anxiety inventory score among students with final assignment. *Journal of Vocational Health Studies*, 1(1), 11-14.
- [3] Purwanti, S., & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa dan bunuh diri: resiliensi mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 371378.
- [4] Hulukati, W., Rahim, M., Alwi, N. M., & Madina, R. (2023). PELATIHAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENCEGAH PERILAKU BUNUH DIRI DI KALANGAN REMAJA. *MONSUANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 475-482.
- [5] Seabra, P., Boska, G., Sequeira, R., Sequeira, A., Simões, A., Nunes, I., & Sequeira, C. (2023). Structured Programs for The Self- Management of Substance Addiction Consequences in Outpatient Services: A scoping review. *Current Psychology*, 1–14.
- [6] Velde, D., Van De, Zutter, F., De, Satink, T., Costa, U., Janquart, S., Senn, D., & Vriendt, P. De. (2019). Delineating the concept of self- in chronic conditions : a concept analysis. *BMJ Open*, 9, E027775.
- [7] Wantu, T., Rahim, M., Arwildayanto, Idris, I., Alwi, N. M., Lakadjo, A., & Dunggio, M. (2023). Self-Management Technical Modules as Personal Guidance and Counseling Media for High School Students. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 6(3)

- [8] Asni, A., Wangi, N. M., & Aini, N. (2021). The effect of self management on consumptive behavior in students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 17–23.
- [9] Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12-22.
- [10] Testoni, I., Piol, S., & De Leo, D. (2021). Suicide prevention: university students' narratives on their reasons for living and for dying. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8029.
- [11] Batterham, P. J., Cleave, A. L., Wu, Y., Xue, J., & van Spijker, B. A. (2018). Development and pilot evaluation of an online psychoeducational program for suicide prevention among university students: A randomised controlled trial. *Internet interventions*, 12, 111- 120
- [12] Eka, A. R., & Danal, P. H. (2022). PERAN TEKNOLOGI SMARTPHONE DALAM PENCEGAHAN BUNUH DIRI: LITERATURE REVIEW. *Wawasan Kesehatan*, 7(1), 39-44.
- [13] Larsen, M. E., Nicholas, J., & Christensen, H. (2016). A systematic assessment of smartphone tools for suicide prevention PLoS ONE, 11(4), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152285>
- [14] Nurdyanto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menangguk bunuh diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369-384.
- [15] Muhamad, N. (n.d.). Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah. *Databoks*.
- [16] Tri Mukaromah, I., & Nuryanti, L. (2020). *Problem dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).