

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN RISIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

I Gusti Agung Tresna Wicaksana*, Ni Kadek Tiya Yunadi Ningsih, Ni Made Dewi Wahyunadi
Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Jl. Tukad balian No 180 Renon, Denpasar, Bali 80227, Indonesia
*wicaksana.lfc@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi stres di Indonesia saat ini cukup tinggi, mencapai 71,6%, yang menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dan risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Dengan menggunakan desain analitik korelasi dan pendekatan cross sectional, studi ini melibatkan 236 mahasiswa tingkat akhir dan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS dan Scale of Suicide Ideation. Data dikumpulkan melalui Google Form dan dianalisis dengan uji korelasi Spearman Rho. Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan risiko bunuh diri ($p < 0,001$; $r = 0,232$) dengan korelasi positif dan kekuatan korelasi rendah. Kesimpulannya, meningkatnya tingkat stres berhubungan dengan meningkatnya risiko bunuh diri. Mahasiswa diharapkan dapat memmanage stres dan kesehatan mental dengan baik untuk mengurangi risiko bunuh diri dan mencari informasi terkait manajemen stres.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir; risiko bunuh diri; tingkat stres

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND SUICIDE RISK IN FINAL-YEAR STUDENTS

ABSTRACT

The prevalence of stress in Indonesia is currently quite high, reaching 71.6%, indicating the need for serious attention to the mental well-being of students. This study aims to identify the relationship between stress levels and suicide risk among final year students at the Bali Institute of Technology and Health. Using a correlation analytic design and a cross-sectional approach, this study involved 236 final year students and used a total sampling technique. The instruments used were the DASS questionnaire and the Scale of Suicide Ideation. Data were collected through Google Form and analyzed using the Spearman Rho correlation test. The results showed a significant relationship between stress levels and suicide risk ($p < 0.001$; $r = 0.232$) with a positive correlation and low correlation strength. In conclusion, increasing stress levels are associated with increasing suicide risk. Students are expected to be able to manage stress and mental health well to reduce the risk of suicide and seek information related to stress management

Keywords: final-year student; stress level; suicide risk

PENDAHULUAN

Menurut Ambarwati et al. (2019), stres adalah kondisi yang timbul akibat tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali. Stres akademik melibatkan banyaknya tugas, persaingan, kegagalan, hubungan sosial yang kurang, lingkungan, sistem semester, dan tugas akhir skripsi (Gatari, 2020). Skripsi merupakan salah satu tuntutan yang sangat berpengaruh terhadap kelulusan mahasiswa yang harus diselesaikan dalam jangka waktu singkat untuk meningkatkan peluang mencari pekerjaan (Rahmawati et al., 2020). Stres dapat dibedakan menjadi dua jenis: "eustress" yang memberikan dampak positif, dan "distress" yang berdampak negatif seperti kecemasan dan kesulitan berkonsentrasi. Stres akademik termasuk dalam kategori distress (Seto et al., 2020). Tingkat prevalensi stres global mencapai tingkat memprihatinkan, sekitar 350 juta orang mengalami dampak stres, dengan prevalensi stres

siswa di dunia mencapai 38,91% (WHO, 2021). Di Asia, prevalensi stres mencapai 61,3%, mencerminkan tekanan akademik yang tinggi (Rahmawati et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi stres mencapai 71,6%, menunjukkan berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapi siswa (Rahmawati et al., 2020)

RISKESDAS 2018 melaporkan 37,728 orang Indonesia mengalami gangguan mental emosional atau stres. Penelitian di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang (57,4%) dan berat (7,0%) (Ambarwati et al., 2019). Penelitian lain di Universitas Andalas dan Universitas Muhammadiyah Jakarta menunjukkan hubungan antara stres akademik dan ide bunuh diri pada mahasiswa (Eka, 2023). Menurut, (World Health Organization, 2023) lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Data dari POLRI menunjukkan 971 kasus bunuh diri di Indonesia hingga Oktober 2023, dengan Jawa Tengah memiliki kasus terbanyak (356) (Muhamad, 2023). Kasus bunuh diri sering dipicu oleh gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan tekanan ekonomi. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, 18 dari 20 mahasiswa mengaku mengalami stres, dan 6 di antaranya memiliki ide bunuh diri. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali memiliki jumlah mahasiswa tingkat akhir yang banyak, memotivasi peneliti untuk membuktikan hubungan antara tingkat stres dan risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir di institusi ini. Penelitian ini penting dilakukan karena kasus bunuh diri memiliki dampak psikologis yang mendalam pada komunitas kampus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 236 responden untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan resiko bunuh diri mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Kuisisioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu DASS (Depression Anxiety Stress Scales) yang telah dimodifikasi dan kuisisioner Scale of suicide ideation untuk mengetahui tingkat risiko bunuh diri.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kategori Variabel Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di ITEKES BALI

Tingkat Stres	f	%
Normal 0-14	20	8,5
Ringan 15-18	2	0,8
Sedang 19-25	13	5,5
Berat 26-33	112	47,5
Sangat berat >34	89	37,7
Total	236	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa, dari 236 mahasiswa, sebanyak 20 mahasiswa (8,5%) memiliki tingkat tidak mengalami stres, sebanyak 2 mahasiswa (0,8%) memiliki tingkat stres ringan, sebanyak 13 mahasiswa (5,5%) memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 112 mahasiswa (47,5%) memiliki tingkat stres berat, dan sebanyak 89 mahasiswa (37,7%) memiliki tingkat stres sangat berat.

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Kategori Variabel Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di ITEKES Bali

Risiko Bunuh Diri	f	%
Risiko rendah <2	19	8.1
Risiko tinggi >2	217	91.9
Total	236	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 236 responden sebagian besar Mahasiswa Tingkat Akhir di ITEKES Bali menunjukkan berisiko tinggi untuk bunuh diri yaitu sebanyak 217 orang mahasiswa (91,9%) dan yang berisiko rendah sebanyak 19 orang mahasiswa (8,1%)

Tabel 3.
 Uji Korelasi Variabel Tingkat Stres Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di ITEKES Bali

Variabel Tingkat Stres	Risiko Bunuh Diri	
	(r)	P value
	0,232	P<0,001

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik dengan Spearman's rho yang menggunakan SPSS statistic 20 for windows. Diperoleh nilai p value < 0,001 dimana nilai tersebut.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan bahwa dari 236 responden sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat. Hasil analisa data kuesioner yang dilakukan menunjukkan adanya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mandias, 2022) menunjukkan bahwa dari 119 responden sebanyak 90 (75,6%) mahasiswa mengalami stres berat. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Kurnia et al., 2022) dimana menunjukkan dari 90 mahasiswa sebanyak 64 (70%) mengalami tingkat stres tinggi. Hal ini dapat di jelaskan bahwa secara teori (Gatari, 2020) menyatakan stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan pemikiran pesimis seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan psikologis yang muncul akibat tugas akademik yang diberikan terlalu berat. (Lutviana Sari, 2019) beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa adalah masalah percintaan, masalah keluarga dan masalah perkuliahan. Dari hasil penelitian yang didapatkan peneliti masalah perkuliahan sebanyak 119 (62,0%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mandias, 2022) yang menyatakan bahwa stres berat dipicu oleh banyaknya tugas dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh individu, stres yang dialami tidak hanya dalam beberapa saat namun dapat sampai berminggu-minggu, khususnya bagi mahasiswa yang menganggap dirinya tidak mampu untuk memenuhi tuntutan mata kuliah yang diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti berpendapat bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir mengalami peningkatan karena tuntutan akademik dan kurang menyikapi masalah dengan baik maka berpengaruh ke risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir jika tidak terkontrol.

Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Sesuai dari tujuan pertama penelitian yaitu untuk mengidentifikasi risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di ITEKES Bali. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di ITEKES Bali sebagian besar responden memiliki resiko bunuh diri. Hal tersebut dapat dilihat dari analisa data yang menunjukkan resiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir memiliki

nilai tertinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Idham et al., 2019) yang berjudul “Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa” dimana hasil dari 62 responden memperjelas bahwa lebih banyak dari total keseluruhan jumlah mahasiswa dengan tingkat kecenderungan ide dan upaya bunuh diri yang tinggi sebanyak 36 mahasiswa (58,1%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novitayani & Nurhidayah, 2023) yang menunjukkan bahwa dari 171 mahasiswa kesehatan di Universitas Syiah Kuala mengalami risiko bunuh diri dalam kategori rendah (87,7%), dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mempunyai risiko bunuh diri yang ditandai dengan adanya pikiran-pikiran 56 yang berkaitan dengan ide bunuh diri, namun ide-ide tersebut jarang muncul sehingga kategori risiko bunuh diri mereka termasuk rendah. Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara teori terdapat banyak faktor yang dapat mengakibatkan seseorang melakukan percobaan bunuh diri diantaranya risiko bunuh diri pada mahasiswa kesehatan termasuk stres dan kecemasan terhadap daya saing pada perkuliahan, beban kurikulum yang berat dan penurunan kepuasan hidup adalah karakteristik umum yang juga dapat berkontribusi pada pemikiran bunuh diri pada seorang mahasiswa (Novitayani & Nurhidayah, 2023). Berdasarkan hasil penelitian dan juga teori serta penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa tingkat risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di ITEKES Bali dalam kategori tinggi dikarenakan berpengaruh dengan tingkat stres mahasiswa sehingga berpengaruh kepada perilaku negatif seperti ingin mencederai diri sendiri maka saat menyelesaikan masalah mahasiswa tingkat akhir sangat penting untuk bisa mengontrol diri agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh hasil ada hubungan antara tingkat stres dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan kekuatan korelasi antar kedua variabel dalam kategori rendah yaitu 0,232 dengan arah korelasi positif, yang artinya semakin berat tingkat stres yang dialami maka semakin tinggi risiko bunuh diri yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir di ITEKES Bali. Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Febrianti & Husniawati, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan faktor risiko ide bunuh diri pada remaja di SMPN 20 Jakarta Timur, dengan hubungan kuat dan berpola positif artinya semakin parah tingkat depresi maka semakin besar peluang munculnya risiko ide bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Mandias, 2022), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat.

Manajemen waktu yang efektif merupakan kunci untuk mengatasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Mengatur waktu dengan cermat dapat membantu mahasiswa menghindari perasaan kewalahan yang sering kali muncul ketika menghadapi banyak tugas dan tenggat waktu yang mendekat. Langkah pertama dalam manajemen waktu adalah membuat jadwal harian atau mingguan yang memetakan semua tugas, ujian, dan kegiatan penting (Setiadi & Selviana, 2024). Dengan menjadwalkan waktu khusus untuk setiap aktivitas, mahasiswa dapat memprioritaskan pekerjaan mereka secara lebih efisien. Misalnya, dengan menyusun daftar tugas dan menentukan deadline untuk setiap item, mahasiswa bisa menghindari penundaan dan memastikan bahwa semua pekerjaan selesai tepat waktu. Ini juga memungkinkan mereka untuk membagi pekerjaan besar menjadi tugas-tugas yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola, sehingga mengurangi rasa tertekan (Priscitadewi *et al.*, 2022).

Selain itu, penting untuk menyisihkan waktu untuk istirahat dan rekreasi dalam jadwal. Banyak mahasiswa tingkat akhir cenderung mengabaikan kebutuhan akan istirahat karena tekanan akademik, yang justru bisa memperburuk tingkat stres. Dengan merencanakan waktu untuk kegiatan relaksasi, seperti olahraga, hobi, atau bersosialisasi, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Mengalokasikan waktu untuk istirahat tidak hanya membantu mengurangi kelelahan, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kreativitas. Dengan pendekatan ini, mahasiswa dapat lebih fokus pada tugas-tugas mereka dan mengatasi stres dengan cara yang lebih sehat dan berkelanjutan (Himmah & Shofiyah, 2021).

Dukungan sosial adalah elemen krusial dalam mengatasi stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Memiliki jaringan dukungan yang kuat, termasuk teman, keluarga, dan mentor, dapat memberikan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian yang sering kali menyertai periode stres. Teman-teman yang memahami tantangan yang dihadapi dapat menawarkan perspektif yang berharga, mendengarkan keluhan, dan memberikan dorongan moral (Anggraeni & Hijrianti, 2023). Mereka bisa menjadi sumber motivasi yang penting saat mahasiswa merasa kelelahan atau putus asa. Selain itu, dukungan dari keluarga sering kali mencakup bantuan praktis, seperti memberikan dorongan mental atau membantu dengan tanggung jawab sehari-hari, yang bisa sangat mengurangi beban akademik dan emosional. Memiliki seseorang untuk diajak berbicara secara terbuka tentang masalah yang dihadapi juga dapat mengurangi tekanan mental dan memberikan solusi atau strategi baru untuk mengatasi masalah tersebut (Syelviani, 2020).

Selain dukungan dari orang-orang terdekat, mencari bantuan dari mentor atau penasihat akademik juga sangat bermanfaat. Mereka dapat memberikan bimbingan profesional yang dapat membantu mahasiswa mengelola beban akademik dan membuat keputusan yang tepat terkait studi dan karier. Mentor sering kali memiliki pengalaman yang relevan dan dapat menawarkan saran praktis tentang bagaimana menghadapi tantangan yang serupa. Mereka juga bisa memberikan perspektif luar yang objektif dan membantu mahasiswa menetapkan tujuan yang realistis serta mengembangkan strategi untuk mencapainya. Memanfaatkan dukungan sosial dengan cara ini memungkinkan mahasiswa untuk merasa lebih siap menghadapi tantangan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres dengan lebih baik (Rusdi, 2015).

Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga memainkan peran penting dalam mengatasi stres bagi mahasiswa tingkat akhir dengan memberikan cara yang efektif untuk meredakan ketegangan fisik dan mental. Meditasi, misalnya, melibatkan praktik fokus dan konsentrasi pada pernapasan atau mantra tertentu untuk menenangkan pikiran. Ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional dengan melatih pikiran untuk tidak terjebak dalam siklus stres yang berlebihan. Latihan meditasi secara teratur dapat memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan ketahanan terhadap stres. Dengan mengalokasikan beberapa menit setiap hari untuk meditasi, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan untuk tetap tenang dan fokus meskipun menghadapi beban akademik yang berat (Vinahapsari & Rosita, 2020).

Yoga adalah teknik relaksasi lainnya yang menggabungkan latihan fisik dengan pernapasan dan meditasi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan umum. Yoga melibatkan gerakan tubuh yang lembut dan teknik pernapasan yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah. Ini juga mengajarkan kesadaran tubuh dan pernapasan yang dapat membantu mahasiswa mengelola respons tubuh

terhadap stres. Selain manfaat fisik, yoga juga memberikan keuntungan psikologis dengan membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres mental. Dengan mempraktikkan yoga secara teratur, mahasiswa dapat merasa lebih seimbang dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan tantangan lainnya dengan ketenangan dan keteguhan yang lebih baik (Dinata, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Ada hubungan antara tingkat stres dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15-23.
- Apriyana, R., Widiyanti, E., & Muliani, R. (2020). The Influence of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academic Stress Level on First Grade Students at Nursing Undergraduate Study Program. *NurseLine Journal*, 5(1), 186. <https://doi.org/10.19184/nlj.v5i1.13556>
- Ari. (2022). Keperawatan Jiwa. Br Karo, M., Br Barus, M., Br Sitinjak, S. P., & Sri H Ginting, F. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 53–61. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1643>
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2021). Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(April), 31–37.
- Devi Darmawati. (2020). hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja.
- Diah Novitasari. (2022). hubungan tingkat stres dan pola asuh orang tua dengan perilaku merokok pada remaja.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Eka. (2023). Hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. 11(3), 689–706.
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85–94. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Hidayat. (2023). Gambaran Persepsi Mahasiswa Tentang Kejadian Bunuh Diri Di Kota Semarang. 31–41.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1),

31-38.

- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Kurnia, P., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Lestari, P. E., Ramaita, R., & Ameliati, S. (2021). Studi Literatur : Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.869>
- Listia. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Iv Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Prodi Sarjana Keperawatan Itekes Bali.
- Lutviana Sari, S. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Keinginan Bunuh Diri Pada Remaja Di Universitas Muhammadiyah Jakarta. *JURNAL Keperawatan Jiwa*, 1–13.
- Mandias, R. J. (2022). Academic Stress With Suicide Behavior in College Students. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.797>
- Muhamad, N. (2023). Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah.
- Novitayani, S., & Nurhidayah, I. (2023). Analisis Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Kesehatan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 61–68. <https://doi.org/10.14710/jekk.v8i1.15780>
- Priscitadewi, P. A. A., Rahadiani, D., Hidayati, S., & Dahlia, Y. (2022). Karya tulis ilmiah hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. In *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS (Vol. 5)*.
- Rahmawati, A., Mandagi, C., & Rattu, J. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 53–58. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31612>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas Mulawarman. *Ejournal Psikologi*, 1(4), 53–64.
- Setiadi, S. N., & Selviana, S. (2024). Hubungan Optimisme dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Adversity Quotient pada Siswa Kelas XI MAN 4 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(1), 1-10.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat

Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>

Swarjana. (2023). *Metodelogi Penelitian kesehatan*.

Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66-75.

Vinahapsari, C. A., & Rosita, R. (2020). Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik karyawan penuh waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 6(1), 20-28.

World Health Organization. (2023). *Suicide*.