

~~HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP INTENSITAS PERILAKU BUNUH DIRI PADA MAHASISWA~~

Ruth Selvy Apriliana Haryanto¹, Shofwatun Amaliyah²

^{1,2,3}Universitas Nasional Karangturi, Indonesia

Email : ruthselvyaprilianaharyanto@gmail.com

Article Info

History

Articles

Received:

4 Maret 2025

Accepted:

21 September 2025

Published:

30 September 2025

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Bunuh Diri, Mahasiswa

Keywords: Family Support, Suicide, University Students

Abstrak

Perilaku bunuh diri pada mahasiswa merupakan isu serius yang dapat berpengaruh dari berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan keluarga. Menurut penelitian, hal hal mengenai bunuh diri ini sering terjadi pada kalangan mahasiswa dikarenakan mahasiswa pada zaman sekarang dan zaman dahulu memiliki tekanan yang berbeda baik di lingkungan sosial dan perkuliahan. Dukungan keluarga yang baik dapat berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi intensitas perilaku bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan dukungan keluarga dengan intensitas perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel terdiri dari 60 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Family Support Scale (FSS) untuk mengukur dukungan keluarga dan Suicidal Behavior Questionnaire-Revised (SBQ-R) untuk menilai intensitas perilaku bunuh diri. Hasil analisis yang dilakukan membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dan intensitas perilaku bunuh diri pada mahasiswa ($r = 0.0002$, $p < 0.05$). Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan keluarga dalam mencegah perilaku bunuh diri pada mahasiswa.

Abstract

Suicidal behavior in college students is a serious issue that can be influenced by various factors, one of which is family support. According to research, things like suicide often happen among students because students today and in the past have different pressures both in their social and lecture environments. Good family support can act as a protective factor in reducing the intensity of suicidal behavior. This study aims to analyze the relationship between family support and the intensity of suicidal behavior in college students. This study uses a quantitative approach with a survey method. The sample consisted of 60 students selected using a purposive sampling technique. The instruments used were the Family Support Scale (FSS) to measure family support and the Suicidal Behavior Questionnaire-Revised (SBQ-R) to assess the intensity of suicidal behavior. The results of the analysis proved that there was a significant negative relationship between family support and the intensity of suicidal behavior in college students ($r = 0.0002$, $p < 0.05$). This finding confirms the importance of family support in preventing suicidal behavior in college students.

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

E-ISSN : 2623-033

PENDAHULUAN

Pada kalangan mahasiswa, suicidal ideation atau pemikiran untuk bunuh diri bukanlah fenomena baru. Kasus-kasus semacam ini telah sering terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa selama menempuh pendidikan di universitas, sekitar 12% mahasiswa pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri, dan 2,6% di antaranya mengalami pemikiran tersebut secara terus-menerus (Deko Eka Putra, Nelwati, 2023). Hasil survei mengungkapkan bahwa sekitar 6,6% mahasiswa kerap memikirkan bunuh diri, dengan 16 di antaranya telah mencoba melakukannya. Selain itu, sebanyak 86% mahasiswa mengalami depresi dan stres berat yang berisiko mendorong mereka untuk melukai diri sendiri (Wusqa & Novitayanti, 2022). Tekanan yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun pribadi dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka, baik secara positif maupun negatif. Regulasi emosi berperan dalam proses pengelolaan perasaan seseorang, yang memungkinkan individu untuk memodifikasi, mengubah, atau mengurangi respons afektif tertentu (Adinda & Prastuti, 2021). Regulasi emosi ini memiliki hubungan erat dengan perilaku bunuh diri, terutama ketika individu; merasa mengalami kekurangan atau kesulitan dalam kehidupannya. Selain regulasi emosi, dukungan keluarga juga menjadi faktor penting dalam penelitian terkait perilaku suicidal dan perkembangan psikopatologis. Dukungan keluarga berperan sebagai faktor utama yang bisa membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari mereka (Hasanudin et al., 2023).

Kondisi psikologis seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mentalnya. Gangguan psikologis dapat memengaruhi sistem kerja otak, yang pada gilirannya dapat memicu munculnya pemikiran negatif, termasuk pikiran untuk mengakhiri hidup. Pikiran-pikiran semacam ini sering kali dipicu oleh berbagai faktor, terutama lingkungan keluarga. Situasi yang tidak kondusif dalam keluarga, interaksi yang kurang harmonis dengan orang tua, serta tekanan dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Dalam keadaan yang demikian, individu yang mengalami tekanan psikologis berat dapat merasa putus asa dan memilih untuk mengakhiri hidupnya (Mariyati et al., 2023). Kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan mahasiswa dan remaja sering kali berkaitan dengan permasalahan dalam hubungan keluarga. Hal ini disebabkan oleh peran keluarga, khususnya hubungan antara orang tua dan anak remaja, yang merupakan faktor utama dalam perkembangan emosional mereka. Jika remaja berusia 17 tahun ke atas tidak mendapatkan dukungan yang memadai dalam proses pertumbuhannya, mereka berisiko mengalami stres dan depresi yang dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Hasanudin et al., 2023).

Bunuh diri umumnya dibuat dari rasa sakit psikologis atau kejiwaan yang berasal dari pikiran individu sendiri, yang dipicu oleh pengalaman atau kejadian kronis yang pernah dialami. Ketika seseorang mengalami peristiwa traumatis yang berat, hal ini dapat mengancam kondisi psikologisnya dan meningkatkan risiko untuk melakukan bunuh diri (Mariyati et al., 2023). Setiap individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri umumnya melalui proses kognitif yang mempengaruhi cara mereka memaknai pengalaman hidupnya. Menurut Roziqi et al (2023) ide bunuh diri adalah hasil dari proses berpikir yang dipengaruhi

oleh pengalaman traumatis yang berdampak pada otak dan pikiran seseorang. Terdapat beberapa faktor signifikan yang berhubungan dengan rencana bunuh diri, di antaranya adalah kesulitan finansial, rendahnya dukungan materi, permasalahan dalam keluarga, hubungan keluarga yang tidak harmonis, tekanan dalam lingkungan keluarga, serta persepsi terhadap stres dan faktor-faktor lainnya (A. Putri, 2024; Ramadhani et al., 2020).

Salah satu bentuk perilaku eksternal yang berkaitan dengan bunuh diri adalah pengalaman hidup negatif yang berasal dari lingkungan sekitar. Ketika individu mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, hal tersebut dapat memicu tekanan psikologis yang mendalam. Jika individu tidak mampu menghadapi atau mengatasi tekanan tersebut, maka risiko untuk melakukan bunuh diri semakin meningkat. Individu yang berisiko tinggi terhadap bunuh diri umumnya berada dalam kondisi tekanan psikologis yang signifikan, merasa tidak nyaman dengan situasi yang dihadapi, serta meyakini bahwa permasalahan mereka tidak memiliki solusi (Wusqa & Novitayanti, 2022). Selain itu, emosi yang sangat kuat dan sulit dikendalikan turut berkontribusi terhadap munculnya dorongan untuk mengakhiri hidup (Mariyati et al., 2023). Sebagai manusia, ketika menghadapi penderitaan yang begitu mendalam, keinginan untuk segera menyelesaikan masalah sering kali muncul, dan dalam banyak kasus, individu memilih tindakan bunuh diri atau self-harm sebagai bentuk pelampiasan. Kondisi ini semakin diperburuk ketika individu merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, terutama dari keluarga yang seharusnya menjadi sistem pendukung utama. Ketidakhadiran dukungan emosional dari keluarga dapat meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan tindakan melukai diri sendiri hingga bunuh diri (Hasanudin et al., 2023).

Bunuh diri merupakan salah satu permasalahan serius dalam bidang kesehatan mental yang terus meningkat, khususnya di kalangan mahasiswa. Masa perkuliahan merupakan tahap transisi menuju kedewasaan yang sering kali disertai dengan berbagai tantangan akademik, sosial, maupun pribadi. Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa, seperti tuntutan akademik yang tinggi, ketidakstabilan ekonomi, serta permasalahan dalam relasi interpersonal, dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko perilaku bunuh diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena suicidal ideation di lingkungan perguruan tinggi bukanlah hal yang dapat diabaikan (Darmayanti et al., 2022; Wusqa & Novitayanti, 2022). Faktor lingkungan dan dukungan sosial, tekanan psikologis yang berat juga berperan dalam meningkatkan risiko bunuh diri. Antara lain dari faktor utama yang berkontribusi dalam hal ini adalah gangguan dalam regulasi emosi. Ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif dapat berujung pada kondisi depresi yang mendalam, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemungkinan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021).

Salah satu penyebab yang berperan untuk mencegah terjadinya perilaku bunuh diri adalah dukungan keluarga. Keluarga memiliki fungsi utama sebagai sistem pendukung emosional yang dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan keterikatan sosial bagi individu. Teori Ikatan Sosial (*Social Bond Theory*) menegaskan bahwa semakin kuat ikatan seseorang dengan lingkungan sosialnya, termasuk keluarga, maka semakin rendah kemungkinan individu tersebut untuk terlibat dalam perilaku menyimpang, termasuk bunuh diri (Hasanudin

et al., 2023). Dukungan keluarga yang optimal dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis serta meningkatkan ketahanan emosional mereka dalam mengatasi stres dan depresi (Panjaitan et al., 2023). Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian yang ditamalkan oleh Hasanudin et al (2023) menemukan bahwa hubungan keluarga yang tidak harmonis, minimnya dukungan emosional, serta tekanan dalam keluarga merupakan faktor signifikan yang berkaitan terhadap peningkatan risiko bunuh diri. Selain itu, ide bunuh diri sering kali muncul sebagai akibat dari proses kognitif yang dipengaruhi oleh pengalaman traumatis yang berdampak pada kesejahteraan mental individu.

Dalam konteks mahasiswa, dukungan keluarga menjadi sangat krusial, mengingat masa perkuliahan merupakan periode di mana individu mulai menghadapi berbagai tantangan hidup secara mandiri. Dukungan dalam bentuk perhatian, komunikasi yang baik, serta pemenuhan kebutuhan emosional dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, pemahaman mengenai ikatan antara dukungan keluarga dengan intensitas perilaku bunuh diri pada mahasiswa menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan bunuh diri di lingkungan akademik dan sosial (Hasanudin et al., 2023; Panjaitan et al., 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berguna untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan intensitas perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa serta memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dan pihak terkait dalam menumbuh kembangkan cara pencegahan bunuh diri yang efektif.

Penyelesaian sebuah studi harusnya dapat menjadi harapan yang besar bagi orang tua. Maka dari itu, mahasiswa sangat membutuhkan dukungan yang dapat menyertai proses keberhasilan dari studi seorang mahasiswa. Dari penelitian Smith dan Renk (2007) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang - orang penting di hidup mereka terutama keluarga. Bahkan dari berbagai penelitian membuktikan bahwa dukungan keluarga sangat memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Permasalahan pokok yang perlu dikaji dari dukungan keluarga adalah kurangnya konstitusi penting dukungan keluarga yang diberikan kepada mahasiswa/i sehingga hal tersebut dapat membuat mahasiswa/i merasa hampa dan tidak memiliki semangat untuk hidup kembali. Seperti juga pendapat dari Larson, dkk (1986), bahwa mahasiswa/i menginginkan dukungan sosial yang berasal dari keluarga saat dibutuhkan dan bukan dari orang lain. Dukungan keluarga mungkin sangatlah dibutuhkan mahasiswa namun jika dukungan ini tidak diberikan pada waktu yang tepat mungkin akan sangat mempengaruhi kondisi mental seorang mahasiswa/i.

Mahasiswa yang membutuhkan dukungan keluarga antara lain adalah : 1. Mahasiswa yang stress akan pengaruh tugas perkuliahan; 2. Mahasiswa yang memiliki kondisi gangguan mental yang serius; 3. Mahasiswa yang memiliki hubungan yang tidak baik, baik dengan teman, sahabat, pacar dan yang lain sebagainya; 4. Mahasiswa yang stress dengan

lingkungan disekitar baik di kampus, di tempat ibadah dan yang lain sebagainya; 5. Mahasiswa yang selalu disalahkan dengan alasan yang tidak masuk akal. Mahasiswa mahasiswi yang seperti ini sangat membutuhkan dukungan keluarga agar hal apapun yang diucapkan oleh orang lain bisa dianggap sebagai angin lalu. Dan bisa membuat keputusan untuk tidak melakukan tindak bunuh diri. Namun apabila dalam kondisi yang seperti itu pun keluarga malah ikut untuk menyalahkan dan menyudutkan maka bunuh diri akan menjadi satu - satunya jalan yang akan diambil untuk menyelesaikan semuanya.

Keluarga harusnya dapat menjadi rumah terbaik bagi mahasiswa. Maksudnya, orang tua yang saling mendukung dan mampu menuntun mahasiswa/i untuk belajar dan bekerja akan sangat mempengaruhi kondisi mental seorang mahasiswa/i terutama dalam memperbaiki kondisi hati yang berantakan. Mahasiswa/i sering mendapatkan kondisi hati/perasaan yang sulit untuk diartikan oleh orang orang awam. Berawal dari kisah percintaan di dunia perkuliahan, hubungan persahabatan dengan perkuliahan, dll. Maka dari itu, kondisi kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terutama adalah keluarga. Kondisi kesehatan mental memiliki peranan penting bagi mahasiswa baru yang akan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan begitu juga dengan mahasiswa lama yang dituntut untuk menyelesaikan perkuliahannya.

Dengan tidak adanya keterikatan hubungan antara individu dengan keluarga, maka itu akan menyebabkan resiko yang fatal sehingga mengganggu pikiran, kondisi mental dan psikologis seorang mahasiswa. Seperti yang kita tahu, mahasiswa memang bukan merupakan seorang anak kecil yang membutuhkan 100% perhatian dari keluarga atau mungkin anak emas yang selalu dapat disanjung sanjung. Namun, apabila seorang mahasiswa tidak mendapatkan perhatian yang sama seperti semisal dengan adik yang lebih kecil atau kepada salah satu anak yang lebih pintar/lebih dapat diandalkan akan membuat seorang mahasiswa dapat berpikiran *mengapa aku dibedakan?* Atau *apakah jika aku mati dengan melakukan bunuh diri keluargaku baru akan memperhatikanku?* Dengan memberikan perhatian yang sama atau memberikan perhatian lebih terhadap mahasiswa, maka mahasiswa tidak akan memiliki ide atau bahkan akan nekat untuk melakukan bunuh diri. Dengan begitu pernyataan diatas berarti keluarga harus dapat menyama ratakan kasih sayang antara anak yang adalah seorang mahasiswa dengan anak yang lainnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan intensitas perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Adapun responden dalam penelitian ini terdiri dari 60 mahasiswa di perguruan tinggi tertentu yang berusia 18–25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang pernah mengalami tekanan psikologis tinggi, memiliki riwayat suicidal ideation, atau menunjukkan gejala depresi.

Pengumpulan data yang telah dilakukan menggunakan dua instrumen yang berbeda yaitu melalui kuesioner *Family Support Scale (FSS)* dan *Suicidal Behaviors Questionnaire - Revised (SBQ-R)*. Dan dari 2 kuesioner tersebut terdapat 20 item pertanyaan dari *Family*

Support Scale (FSS) dan 4 item pertanyaan dari *Suicidal Behaviors Questionnaire - Revised* (SBQ-R). Adapun nilai reliabilitas dari skala *Family Support Scale* (FSS) 0,960 dan *Suicidal Behaviors Questionnaire - Revised* (SBQ-R) 0,728. Data dikumpulkan melalui Google Form yang disebarluaskan secara daring. Responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data mereka. Penelitian ini juga mengikuti prosedur ethical clearance, memastikan bahwa partisipasi bersifat sukarela dan anonim. Data dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hubungan antara variabel dukungan keluarga dan intensitas perilaku bunuh diri dengan bantuan perangkat lunak SPSS Ver. 26 untuk melihat korelasi serta tingkat signifikansi hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini mengenai karakteristik responden yang didapatkan rata-rata usia responden 19 tahun (22,9%) dan usia 22 tahun (26,2). Asal Universitas terbanyak ada di Unika Soegijapranata dan Universitas tersedikit ada di Unpam, UIN Suka, Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan, dan masih banyak lagi. Penelitian yang dibuat ini tidak ditentukan untuk mahasiswa tertentu saja melainkan untuk semua mahasiswa mulai dari semester 1 sampai dengan semester 12. Hasil dari penelitian ini merupakan hasil yang konkrit yang ditentukan dari masing-masing individu itu sendiri.

Dari *Family Support Scale* (FSS) presentase tentang keluarga yang mencintai masing-masing pribadi (85,2%), tentang keluarga yang sangat menghargai (49,2%), tentang keluarga yang membantu setiap aktivitas masing-masing pribadi (50,8), tentang keluarga yang membantu setiap aktivitas keagamaan (73,8%), tentang keluarga yang memberikan informasi (49,2%), tentang keluarga yang memberi dukungan emosional (41%), tentang keluarga yang memberikan informasi penting (44,3%), tentang keluarga yang memahami keinginan pribadi lebih banyak di pilihan 'sering' dengan presentase (34,4%) dan 'selalu' dengan presentase (27,9%), tentang keluarga yang mendukung kegiatan sosial (44,3%), keluarga yang mendengarkan keluh kesah (32,8%), tentang keluarga yang selalu membantu mengatasi setiap permasalahan hasil vote nya selalu dan sering sama (31,1%) yang artinya 50% responden keluarga selalu membantu setiap permasalahan dan 50% responden lainnya hanya sering dibantu tidak selalu dibantu. Tentang keluarga yang memberikan perhatian kesehatan (65,6%), tentang keluarga yang merawat dan mengobati ketika sakit (75,4%), tentang keluarga yang memperlakukan dengan baik (70,5%), keluarga yang memberi uang ketika butuh (68,9%), tentang keluarga yang memperhatikan pola makan (62,3%), tentang keluarga yang memperhatikan pola tidur berada di presentase (31,1%) namun lebih banyak pada pilihan sering yaitu dengan presentase (34,4%). Tentang keluarga yang menganggap sebagai sahabat berada di presentase (37,7%), tentang keluarga yang membuat senang (36,1%), tentang pribadi yang sangat puas dengan dukungan keluarga dari keluarga berada di presentase (56,1%).

Dari *Suicidal Behaviors Questionnaire - Revised* (SBQ-R) terdapat 4 pertanyaan yang dapat diteliti yaitu pemikiran percobaan bunuh diri pada masing-masing mahasiswa (36,1%) mahasiswa, tidak pernah melakukan, (37,7%) mahasiswa hanya sebuah pemikiran sekilas, (19,7%) mahasiswa memiliki rencana untuk bunuh diri dan tidak dilakukan, (6,6%)

mahasiswa pernah memiliki rencana dan sangat ingin hal itu terjadi. Mahasiswa yang sering menyakiti diri sendiri (54,1%) tidak pernah, namun (26,2%) nya jarang melakukan, (11,5%) kadang kadang melakukannya, (1,6 %) sering melakukannya, dan (6,6%) sangat sering melakukan hal tersebut. Rata rata mahasiswa tidak pernah memberitahukan kepada seseorang mengenai dia yang ingin bunuh diri, namun (23%) mahasiswa pernah sesekali memberitahukan namun tidak benar benar ingin melakukannya, (1,6%) pernah satu kali memberitahukan dan sangat ingin melakukannya, serta (6,6%) nya sering dan tidak ingin melakukannya.

Hasil korelasi ($r = -.384^{**}$) dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ menerangkan bahwa dukungan keluarga berhubungan negatif yang signifikan dengan perilaku bunuh diri. Semakin tinggi Tingkat dukungan keluarga maka semakin rendah Tingkat perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Semakin rendah Tingkat dukungan keluarga maka semakin tinggi Tingkat perilaku bunuh diri pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Family Support Scale (FSS) masing masing keluarga lebih banyak yang tidak memberikan bantuan secara keseluruhan, menghargai, membantu aktivitas, memberikan informasi, memberikan dukungan emosional, memberikan informasi penting, memahami keinginan pribadi, mendukung kegiatan sosial, mengatasi setiap permasalahan individu, membantu mendengar dan menyelesaikan sebuah permasalahan, memperhatikan pola tidur, serta membuat senang masing - masing individu. Namun bagi mahasiswa/i penelitian peneliti menyatakan bahwa mahasiswa/i yang diperhatikan pola makannya, memperlakukan dengan baik, merawat ketika sakit, memberikan perhatian ketika sakit, membantu setiap aktivitas keagamaan jauh lebih besar persentasenya. Yang menandakan bahwasannya, bagi para mahasiswa, keluarga hanyalah memperhatikan hal hal inti saja yang penting. Tidak memperhatikan hal hal kecil yang mungkin saja dapat memberikan kesenangan dalam hati masing - masing individu. Dan menurut penelitian diatas juga, bagi peneliti, bukan hanya wanita saja yang perlu diperhatikan, namun laki laki juga membutuhkan perhatian secara keseluruhan dari keluarga terutama dalam hal hal kecil yang mungkin sangat minim keberhargaannya bagi masing masing individu.

Individu yang memerlukan dukungan dari keluarga berarti memiliki hubungan yang tidak baik dari orang lain. Maka dari itu, family support sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, terutama mungkin mahasiswa yang berada di fase pembentukan pribadi baru dan yang sedang berada didalam masa masa pengerjaan tugas akhir dan mahasiswa ini sangat membutuhkan terutama doa doa dari keluarga agar mereka dapat melakukan tugas dan kewajiban mereka sebagai mahasiswa baru maupun mahasiswa lama. Dukungan dari keluarga sangat besar pengaruhnya terutama bagi kehidupan mereka selama berada didalam dunia perkuliahan. Karena stress karena perkuliahan juga dapat menimbulkan dampak yang besar terhadap kondisi mental mahasiswa. Keluarga yang dapat selalu membantu mengatasi permasalahan mahasiswa baik besar maupun kecil akan dapat sangat membantu mengobati kondisi hati dan kejiwaan mahasiswa yang sedang rapuh. Jika tidak ada bantuan dari keluarga maka angka bunuh diri pada mahasiswa tidak akan bisa turun dan akan semakin meningkat jumlahnya.

Berdasarkan penelitian Suicidal Behavior Questionnaire - Revised (SBQ-R) pemikiran percobaan bunuh diri jauh lebih sedikit daripada yang tidak pernah melakukan dan sebuah pemikiran sekilas terkait bunuh diri dengan yang pernah memiliki rencana tersebut dan ingin hal tersebut terjadi sangat berbanding terbalik. Itu disebabkan karena mahasiswa yang sangat ingin hal itu terjadi mungkin memiliki permasalahan besar yang tidak bisa diselesaikan. Dan pemikiran sekilas itu bisa terjadi karena sebuah masalah yang datang bertubi-tubi dan tidak terhitung jumlah permasalahan besarnya.

Jika dukungan keluarga dan kondisi perasaan bisa saling mendukung dan bisa saling signifikan, maka bunuh diri pada mahasiswa akan berkurang seiring berjalannya waktu yang ada. Maka dari itu harusnya keluarga memberikan dukungan yang baik terhadap mahasiswa agar dapat mengurangi suicidal secara keseluruhan. Keluarga yang dapat saling mendukung akan menjadi keluarga yang baik dan rumah nyaman bagi mahasiswa/i dan obat penenang bagi mahasiswa/i diluar sana.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menyatakan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan intensitas bunuh diri pada mahasiswa. Maka dari itu penting dilakukannya regulasi emosi yang baik pada mahasiswa yang baik pada mahasiswa. Menurut Kadek et al (2024) tingkat prevalensi stress global mencapai tingkat memprihatinkan sekitar 350 juta orang yang mengalami dampak stress dengan prevalensi stress siswa di dunia yang mencapai 38,91% (WHO, 2021). Rata-rata pemikiran pesimis yang membuat mahasiswa dapat memiliki dan memilih jalan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Dan beberapa faktor bunuh diri lainnya adalah masalah percintaan, masalah keluarga, dan masalah perkuliahan.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya intensitas perilaku bunuh diri adalah pola pikir pesimistis yang membuat mahasiswa merasa tidak memiliki alternatif solusi selain mengakhiri hidupnya (Mariyati et al., 2023). Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang turut berperan dalam meningkatkan risiko bunuh diri, di antaranya konflik dalam hubungan romantis, permasalahan dalam lingkungan keluarga, serta tekanan akademik yang berat selama masa perkuliahan (Ramadhani et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan dukungan keluarga serta penguatan regulasi emosi menjadi langkah strategis dalam upaya pencegahan perilaku bunuh diri pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan adanya hubungan antara tingkat stress dengan resiko bunuh diri pada mahasiswa. Manajemen waktu yang efektif merupakan kunci untuk mengatasi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir yang dapat mengatur waktu dengan sebaik mungkin. Dukungan keluarga dan dukungan sosial adalah sebuah hal krusial yang dapat mengatasi stress bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain dukungan dari orang-orang terdekat, mencari bantuan dari mentor atau penasihat akademik juga sangat bermanfaat. Masa-masa ini sangat membutuhkan dukungan dari keluarga, kerabat dan juga teman-teman yang ada di sekelilingnya (Ansyah & Susanti, 2023). Namun jika mereka tidak memilikinya, maka mereka akan stress, depresi dan juga menyakiti diri mereka sendiri bahkan membuat hal-hal yang buruk terjadi kepada diri mereka sendiri. Faktor yang

menyebabkan terjadinya bunuh diri dikalangan mahasiswa antara lain: kurangnya perhatian keluarga terhadap dirinya, rasa kurang perhatian dari keluarga, kehilangan semangat karena merasa tidak memiliki siapapun, kurangnya dukungan dari keluarga sendiri, kurangnya penyemangat dari keluarga sendiri (A. Putri, 2024; Ramadhani et al., 2020; Roziqi et al., 2023). Setiap tindakan manusia selalu diawali oleh proses kognitif bunuh diri yang diawali oleh proses kognitif yang memunculkan ide pemikiran tentang bunuh diri. Ide atau perencanaan bunuh diri ini dapat mempengaruhi kehidupan masa kini hingga masa depan yang dapat merugikan diri sendiri secara tidak langsung. Adanya beberapa variable yang signifikan sehingga menyebabkan adanya ide bunuh diri yang membuat manusia menjadi tidak dapat berpikir secara logika.

Menurut (Wusqa & Novitayanti, 2022) resiko bunuh diri pada mahasiswa rata rata disebabkan oleh banyaknya tugas akademik yang memicu stress depresi dan dapat memunculkan ide ide tersebut. Sebelum seseorang melakukan ide ide bunuh diri seseorang akan mengupayakan segala cara untuk memulai menyakiti diri mereka sendiri. Hal ini disebabkan karena mahasiswa memiliki tingkat stress yang mendalam terutama mahasiswa tingkat akhir. Maka mahasiswa yang terutama sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi sangat memerlukan dukungan serta perlindungan yang ketat dari sebuah keluarga yang harmonis dan sejahtera. Mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi memerlukan adanya dukungan keluarga yang kuat. Yang dibutuhkan oleh mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang sangat membutuhkan banyak dukungan dari keluarga dan orang orang terdekat.

Pemikiran terkait bunuh diri pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, sosial, dan akademik. Tekanan yang berkelanjutan dari berbagai aspek kehidupan ini dapat meningkatkan risiko munculnya suicidal ideation yang pada akhirnya berpotensi berkembang menjadi tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, regulasi emosi yang efektif serta dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, menjadi elemen krusial dalam upaya pencegahan perilaku bunuh diri di kalangan mahasiswa (Deko Eka Putra, Nelwati, 2023). Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, serta komunitas lainnya memiliki peran signifikan dalam menjaga keseimbangan kondisi psikologis serta kesehatan mental mahasiswa (Fitri, 2023; R. A. Putri & Arbi, 2023).

Selain itu menurut Adinda & Prastuti (2021) hasil telaah literatur menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan erat dengan munculnya ide bunuh diri. Selain itu, dukungan keluarga dan sosial juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai permasalahan kehidupan yang mereka hadapi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan et al (2023) mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental telah menjadikan bunuh diri sebagai penyebab kematian terbesar kedua di dunia, di mana sekitar 79% kasus bunuh diri terjadi pada mahasiswa di negara-negara berpenghasilan menengah ke bawah.

Tingginya tingkat pemikiran negatif yang tidak tertangani dengan baik berkontribusi terhadap meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa. Ide bunuh diri merupakan tahap awal dalam spektrum perilaku bunuh diri yang memiliki peran krusial dalam menentukan

risiko seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri. Jika ide tersebut tidak segera diatasi dengan intervensi yang tepat, maka kemungkinan berkembangnya ke tahap percobaan bunuh diri akan semakin besar. Berbagai faktor yang memengaruhi munculnya suicidal ideation juga dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan tindakan yang lebih ekstrem, seperti melukai diri sendiri (self-harm) sebagai bentuk pelampiasan emosional (A. Putri, 2024). Secara kognitif, ide bunuh diri merupakan representasi awal dari perilaku bunuh diri, di mana individu mulai memiliki pemikiran yang berkaitan dengan kematian serta keinginan untuk melukai atau mengakhiri hidupnya (Roziqi et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif dalam mencegah berkembangnya suicidal ideation menjadi tindakan nyata melalui penguatan regulasi emosi serta peningkatan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Hasil analisis regresi juga menunjukkan usia dapat mempengaruhi ide bunuh diri. Usia rata - rata mahasiswa dalam penelitian ini ialah 19-25 tahun. Bunuh diri pada mahasiswa sangatlah rentan bagi mahasiswa. Meski sebatas ide namun hal ini sangat perlu diperhatikan bahwa potensi untuk melakukan bunuh diri sewaktu - waktu dapat muncul dalam beberapa situasi yang sangat konkrit bagi mahasiswa/i di seluruh Indonesia ini. Maka dari itu, pencegahan dan penanganan bunuh diri sangat diperlukan terutama oleh keluarga. Seorang mahasiswa/i yang tidak mendapatkan dukungan dalam hobi, pertemanan dan kasih sayang yang cukup akan membuat mahasiswa merasa tertekan terutama didalam sebuah kehidupan yang rumit. Menjadi mahasiswa bukanlah hal yang gampang. Hadriani (2006) menyatakan bahwa bunuh diri dipengaruhi oleh ide - ide yang datang secara harafiah dikarenakan kurangnya dukungan dukungan dari orang orsng terdekat.

Perihal bunuh diri, salah seorang ahli teori bunuh diri yang bernama Emile Durkheim meyakini bahwa kasus bunuh diri mesti dikaji dari pandangan struktur sosial, masyarakat, dan keluarga. Seperti pada analisisnya, kasus manusia bunuh diri diyakini bukan merupakan akibat dari penyakit jiwa dan juga bukan akibat imitasi atau alkoholisme. Beberapa negara yang menunjukkan angka gangguan mental yang stabil pada mahasiswa (contohnya Perancis) dan negara yang menunjukkan angka gangguan mental yang tinggi pada mahasiswa (misalnya Norwegia) justru tidak menunjukkan angka gangguan mental yang signifikan. Dengan hal ini maka, angka mahasiswa bunuh diri pada masyarakat Indonesia juga tidak ditunjukkan dari penyakit jiwa dan alkoholisme. Memang banyak angka alkoholisme dan penyakit jiwa pada mahasiswa di Indonesia, namun hal tersebut tidak menunjukkan hubungan apapun terhadap tingginya kasus bunuh diri pada kalangan mahasiswa di Indonesia.

Beberapa jenis bunuh diri yang telah diklasifikasikan Durkheim (1987; Wirawan, 2012) yaitu: A. Bunuh diri *Egoistic* adalah suatu tindak bunuh diri yang dilakukan karena sebuah perasaan tidak memiliki siapapun karena kurangnya dukungan dukungan dari kehidupan mahasiswa yang dijalani saat ini; B. Bunuh diri *Anomic* adalah bunuh diri yang terjadi ketika kekuatan regulasi emosi terganggu yang dapat mengatur cara berpikir, bertindak dan merasa pada mahasiswa; C. Bunuh diri *Altruistic* yang membuat mahasiswa bunuh diri karena merasa dirinya adalah beban bagi keluarga dan masyarakat sekitar; D. Bunuh diri *Fatalisme* yang dilakukan karena rasa putus asa yang menyebabkan pemikiran pemikiran negatif datang yang membuat seorang mahasiswa menjadi tidak memiliki niat untuk melanjutkan kehidupannya.

Respon emosi masing masing mahasiswa dalam menghadapi sebuah masalah dapat berbentuk positif dan negatif. Ketika mahasiswa mampu merespon masalah dengan perilaku yang adaptif dan tidak merugikan diri sendiri, ini merupakan respon yang positif. Namun jika seorang mahasiswa merespon sebuah masalah dengan menyakiti diri sendiri dan meyakini bahwa hal ini dapat mengatasi masalah berat yang dihadapinya, maka ini disebut respon yang negatif. Respon positif dan negatif ini memiliki plus dan minusnya sendiri - sendiri bagi masing - masing individu. Respon positif akan menjadi jangka panjang yang baik namun akan menyiksa diri sendiri namun respon negatif juga dapat melukai diri sendiri dan bahkan mahasiswa akan gagal mendapat peluang besar dikemudian hari. Faktor - faktor yang mempengaruhi bunuh diri ini diantaranya: faktor psikologis, faktor lingkungan, dan faktor keluarga. Jika secara lingkungan mahasiswa tidak didukung (disana disalahkan, disini disalahkan, disitu tidak dihargai oleh teman teman sebayanya) dan dilanjutkan dengan keluarga yang bertengkar, menyalahkan, menyudutkan dan tidak mendukung hobi dan kegiatannya itu akan mempengaruhi faktor kondisi psikologis seorang mahasiswa dan akan membuat munculnya pikiran - pikiran negatif yang akan membuat mahasiswa merasa hidupnya sudah tidak berharga lagi. Mahasiswa pada umumnya dapat melakukan penyelesaian masalahnya sendiri karena seharusnya tingkat mahasiswa ini dapat berpikir jangka panjang terkait kehidupannya dimasa depan. Namun terdapat beberapa mahasiswa masih belum bisa menyelesaikan masalahnya dengan cara yang adaptif sehingga mereka melakukan penyelesaian masalah dengan melakukan *self injury* dan dapat terjadi resiko bunuh diri (Maidah, 2013).

Jika dukungan keluarga dapat baik sesuai dengan keinginan mahasiswa yang diinginkan maka mahasiswa akan menghindari bunuh diri dan akan lebih memilih mencoba untuk menyelesaikan permasalahannya dengan bercerita kepada keluarga bukan bunuh diri. Mahasiswa yang memilih untuk melakukan bunuh diri bukan berarti mahasiswa tersebut sudah tidak memiliki semangat hidup, namun mahasiswa tersebut tidak ada tempat untuk bercerita didalam kehidupannya. Jadi mereka lebih memilih untuk menyelesaikan kehidupannya daripada tidak ada tempat untuk berkeluh kesah. Masalah yang dilaluinya tidak kalah sulit untuk dilalui jika dibandingkan dengan permasalahan orang yang lebih tua daripada mereka. Mungkin bagi orang yang lebih tua, masalah yang mereka lalui sangat gampang seharusnya namun ketika mahasiswa melaluinya sendirian tanpa support yang dibutuhkan itu akan menjadi permasalahan yang sangat sulit untuk dilalui.

Keluarga adalah satu satunya tempat/orang orang terdekat yang jauh lebih baik daripada orang lain, maka dari itu dukungan dari keluarga akan sangat penting daripada dukungan sosial yang lainnya. Dukungan sosial memang sangat dibutuhkan namun peringkatnya tidak setinggi dukungan keluarga yang dibutuhkan selama ini. Pelukan dan kehangatan dalam keluarga sangat dibutuhkan oleh mahasiswa karena mahasiswa terutama yang terganggu kondisi mentalnya akan sangat membutuhkan pelukan, dukungan dan juga kasih sayang dari keluarga.

Bunuh diri juga merupakan bentuk dari keputusan seseorang yang sudah merasa dirinya lebih baik meninggalkan segala galanya daripada harus hidup dengan kondisi keluarga yang mungkin tidak menghargai dan tidak menganggap mereka ada dengan baik. Dukungan

keluarga harus bisa ditingkatkan jauh lebih baik terutama terhadap mahasiswa untuk mengurangi intensitas bunuh diri.

Bunuh diri adalah tindakan yang sangat merugikan diri sendiri namun apabila keluarga tidak ada bagi mahasiswa apapun akan dilakukan terutama bunuh diri sebagai bentuk balas dendam terbaik bagi keadaan yang ada. Dukungan keluarga yang selama ini dibutuhkan adalah pembentukan karakter yang baik terutama untuk mahasiswa labil yang masih membutuhkan pembentukan karakter. Labil yang dimaksud adalah mahasiswa yang belum bisa mengatur regulasi emosi dengan baik seperti pada umumnya. Maka dari itu, dukungan keluarga sangat dibutuhkan untuk membentuk karakter dan juga pembentukan regulasi emosi pada diri masing masing mahasiswa/i diseluruh Indonesia. Mahasiswa yang membutuhkan dukungan keluarga antara lain adalah : 1. Mahasiswa yang stress akan pengaruh tugas perkuliahan; 2. Mahasiswa yang memiliki kondisi gangguan mental yang serius; 3. Mahasiswa yang memiliki hubungan yang tidak baik, baik dengan teman, sahabat, pacar dan yang lain sebagainya; 4. Mahasiswa yang stress dengan lingkungan disekitar baik di kampus, di tempat ibadah dan yang lain sebagainya; 5. Mahasiswa yang selalu disalahkan dengan alasan yang tidak masuk akal. Mahasiswa mahasiswi yang seperti ini sangat membutuhkan dukungan keluarga agar hal apapun yang diucapkan oleh orang lain bisa dianggap sebagai angin lalu. Dan bisa membuat keputusan untuk tidak melakukan tindak bunuh diri. Namun apabila dalam kondisi yang seperti itu pun keluarga malah ikut untuk menyalahkan dan menyudutkan maka bunuh diri akan menjadi satu - satunya jalan yang akan diambil untuk menyelesaikan semuanya.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan dukungan sosial dengan kecenderungan perilaku bunuh diri pada mahasiswa. Kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa, yang dalam beberapa kasus dapat memicu perilaku melukai diri sendiri (self-harm) maupun munculnya suicidal ideation.

Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis dalam mencegah munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa, salah satunya melalui penguatan peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional, sosial, serta psikologis. Dukungan keluarga yang optimal berperan penting dalam membangun ketahanan mental mahasiswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi berbagai tekanan hidup tanpa mengarah pada pemikiran destruktif. Dengan meningkatnya kualitas dukungan keluarga, tingkat intensitas perilaku bunuh diri pada mahasiswa dapat diminimalkan secara signifikan.

Hasil analisis data kuantitatif menunjukkan bahwa; 1. Sebagian besar regulasi emosi berada pada kategori tinggi; 2. Regulasi emosi memiliki pengaruh negatif yang berpengaruh terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa; 3. Dukungan keluarga yang tidak baik memiliki pengaruh yang negatif terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa; 4. Regulasi emosi dan dukungan keluarga secara simultan berpengaruh terhadap intensitas bunuh diri pada mahasiswa.

Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami kondisi emosional yang muncul pada diri mereka agar dapat terekspresikan dengan efektif terutama ketika dihadapkan dengan kondisi yang sangat tidak baik. Karena kemampuan mahasiswa dalam meregulasi sebuah emosi dapat memicu munculnya ide bunuh diri. Bagi peneliti, regulasi emosi itu penting. Jika tidak dapat meregulasi emosi dan mengendalikan diri, maka akan dapat memunculkan adanya ide - ide bunuh diri yang mungkin lebih kejam daripada adanya ide membunuh orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., Fakhriya, S. D., Arini, D. P., Kristiyani, V., Purwasih, I., & Afifah, S. (2022). Level Depresi dan Dampaknya terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Pulau Sumbawa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 63. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15792>
- Deko Eka Putra, Nelwati, F. F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2655–8106), 689–702.
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 12–22. <https://doi.org/>
- Hasanudin, F., Yuke Yolanda, & Muhammad Zahrie Nurhadiansyah. (2023). Kasus Bunuh Diri Dan Peran Keluarga. *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum (JSYH)*, 5(2), 173–192. <https://doi.org/10.20885/mawarid.vol5.iss2.art4>
- Kadek, N., Yunadi, T., Made, N., & Wahyunadi, D. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir*. 12(4), 799–806.
- Mariyati, P., Dwiastuti, R., & Hamidah. (2023). Gambaran Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri Psychological Dynamics of College Students with Suicidal Ideation. *JURNAL PIKES: Penelitian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 39–48.
- Panjaitan, R. U., Wardani, I. yulia, Nasution, R. A., Primananda, M., & Arum, D. O. R. S. (2023). Keeratan Keluarga dan Kemampuan Pemecahan Masalah Berhubungan Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15 Nomor 3(September), 1045–1052.
- Putri, A. (2024). *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal Analysis of Factors Influencing Suicidal Ideation in Early Adult Women Abstrak*. 11(02), 844–864.
- Putri, R. A., & Arbi, D. K. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Ide Bunuh Diri pada Emerging Adult. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(1), 89–98. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i1.71>
- Ramadhani, J., Hardinata, P., & Masfufah, U. (2020). Faktor risiko terjadinya perilaku bunuh

- diri pada remaja: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Flourishing*, 3(7), 286–292. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i72023p286-292>
- Roziqi, M., Muslihati, M., & Hambali, I. (2023). Faktor Protektif Ide Bunuh Diri Remaja. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1), 205–212. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.764>
- Wusqa, N., & Novitayanti, S. (2022). Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIM Fkep*, 6(2), 145–150.
- Siti Nurul Amiroh, Wazna Layalia Alyan & Rama Abdul Rozak. (2024). Analisis Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja, 263-274. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i3.1778>
- Alia Lestari, Nur Ma'wiyah, Muhammad Ihsan. (2020). Kontribusi Dukungan Keluarga dan Teman Bergaul Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa dengan Memperhatikan Intensitas Belajar, 51-60. <https://doi.org/10.24256/jpmipa.v8i1.1318>
- Silvia Febriyanti I, Nono Hery. Y. (2021). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring, 1436-1443. <https://www.academia.edu/download/77413493/pdf.pdf>
- Waruwu, Albertin. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/15529>
- Putri Nanda. S, Eko H.A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo 214-225. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Rafael Gary Warella ; Emmanuel Satyo Yuwono (2024) Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Dengan Kondisi Keluarga Yang Bercerai. 1451-1458. <https://doi.org/10.47492/jip.v4i9.3125>