

Psikoedukasi Preventif Untuk Mengurangi Ide dan Percobaan Bunuh Diri pada Remaja di Gunungkidul dengan Berpikir Positif dan Pelatihan Relaksasi

Preventive Psychoeducation to Reduce Suicide Ideas and Attempts in Adolescents in Gunungkidul with Positive Thinking and Relaxation Training

Rizkyana Nurasm^{*}, Anatasya Yuniar Dwi Erlambang,
Nur Azisah Akram, Siti Urbayatun

Universitas Ahmad Dahlan

*Email: 2208044053@webmail.uad.ac.id

(Diterima 09-01-2024; Disetujui 01-03-2024)

ABSTRAK

Kabupaten Gunungkidul, khususnya di kecamatan Karangmojo, menjadi sorotan atas tingginya kasus bunuh diri. Fenomena ini disebabkan beberapa faktor seperti aspek psikologis, ekonomi, kesehatan, dan masalah keluarga. Menangani hal tersebut program intervensi dibuat dengan tujuan untuk mengurangi ide percobaan bunuh diri pada remaja sebagai kelompok rentan di Gunungkidul dengan diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi. Pengumpulan data pada program ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang diberikan sebelum dan setelah program dilaksanakan. Sasaran dari program ini adalah remaja yang bersekolah di kecamatan Karangmojo. Hasil program psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi yang diberikan kepada remaja dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi pada siswa SMA/SMK yang menjadi peserta. Diharapkan orang tua, sekolah dan pemerintah daerah dapat mengupayakan program-program sebagai upaya menanggulangi kasus bunuh diri pada remaja yang berkaitan dengan berpikir positif dan relaksasi.

Kata kunci: Bunuh Diri, Berpikir Positif, Psikoedukasi Preventif, Relaksasi

ABSTRACT

Gunungkidul Regency, especially in the district of Karangmojo, has garnered attention due to the high incidence of suicide cases. This phenomenon is attributed to several factors such as psychological, economic, health, and family-related aspects. In addressing this issue, an intervention program was developed with the aim of reducing suicidal ideation and attempts among adolescents, a vulnerable group in Gunungkidul, through the provision of positive thinking psychoeducation and relaxation training. Data collection for this program utilized the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) administered before and after the program implementation. The target audience for this program is adolescents attending schools in the Karangmojo district. The results of the psychoeducation on positive thinking and relaxation training provided to adolescents have shown a reduction in stress, anxiety, and depression levels among high school students who participated. It is hoped that parents, schools, and local government authorities can initiate programs as part of efforts to address suicide cases among adolescents, particularly those associated with positive thinking and relaxation.

Keywords: Positive Thinking, Preventive Psychoeducation, Relaxation, Suicide

PENDAHULUAN

Setiap tahun, kasus bunuh diri semakin meningkat. World Health Organization (WHO) menyebutkan terdapat satu orang yang meninggal karena bunuh diri setiap 40 detik. Kasus bunuh diri juga semakin meningkat di Indonesia, menempatkan negara Indonesia di urutan 159 dalam kasus bunuh diri di dunia (Fitri, 2023). Faktor yang mempengaruhi terjadinya bunuh diri diantaranya: faktor demografi yang berkaitan dengan gender dan kondisi ekonomi; permasalahan psikologi seperti depresi, perfeksionis,

kecanduan alkohol dan narkoba serta permasalahan adaptasi; tekanan akademik serta perundungan; permasalahan sosial seperti isolasi sosial, keengganan meminta pertolongan karena adanya stigma serta kurangnya fasilitas layanan konseling untuk mahasiswa; serta adanya pengalaman percobaan bunuh diri yang telah dilakukan sebelumnya dan bunuh diri yang menular (Urme, 2022).

Salah satu daerah yang memiliki kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya di kabupaten Gunungkidul. Tingginya kasus bunuh diri di kabupaten Gunungkidul menjadi sebuah fenomena yang memunculkan perhatian dari segenap pihak, dalam hal ini Bupati selaku kepala daerah dengan menetapkan kebijakan penanggulangan bunuh diri dalam Peraturan Bupati (Perbup) Gunungkidul Nomor 56 Tahun 2018 tentang Penanggulangan Bunuh Diri (Berita Daerah kabupaten Gunungkidul Tahun 2018 Nomor 56). Aturan tersebut diambil melalui pertimbangan bahwa fenomena bunuh diri tersebut tidak dapat dianggap sebagai kejadian biasa, melainkan telah menjadi problematika sosial yang masif dan perlu penanggulangan secara terstruktur dan sistematis. Hal tersebut dapat dilihat dari gambaran kasus pada tabel di bawah ini.



Gambar 1. Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Peserta saat *Pre-Test*

Faktor dugaan penyebab tingginya kasus bunuh diri di kabupaten Gunungkidul menurut IMAJI (2017) diantaranya faktor psikologi yang mencakup tekanan mental seperti depresi, faktor ekonomi seperti terlilit hutang, faktor kesehatan seperti sakit yang tidak kunjung sembuh, dan faktor masalah keluarga. Oleh karena itu, masyarakat merasa adanya isolasi sosial ketika menghadapi permasalahan sehingga menghambatnya untuk mencari bantuan (Choi & Bae, 2020). Isolasi sosial dan kesepian merupakan penyebab lainnya dari munculnya ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Hal ini menjadi akibat dari jauh dari keluarga (Testoni et al, 2021).

Hasil wawancara bersama dokter spesialis jiwa di UPT Puskesmas Karangmojo I pada tanggal 29 November 2023 memaparkan mengenai hasil tinjauan yang dilakukan oleh pihak puskesmas mengenai kasus bunuh diri serta faktor yang melatarbelakangi kasus tersebut. Pihak puskesmas menjelaskan bahwa terdapat beberapa kasus bunuh diri yang terjadi, yang dialami rata-rata pada usia lansia serta dilatarbelakangi oleh faktor menderita penyakit kronis menahun, faktor sosial, serta faktor ekonomi. Percobaan bunuh diri merupakan tindakan untuk menyakiti diri sendiri yang bertujuan untuk mati (Klonsky & Saffer, 2016).

Program ini sangat penting karena bertujuan untuk mengatasi tingginya kasus bunuh diri di kalangan remaja di kabupaten Gunungkidul, khususnya di kecamatan Karangmojo. Dengan memberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi kepada remaja, diharapkan program ini dapat menjadi langkah preventif yang efektif untuk mengurangi ide dan percobaan bunuh diri. Melalui intervensi ini, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung pertumbuhan psikologis positif bagi generasi muda Gunungkidul. Yolanda, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan berpikir positif dan terapi relaksasi merupakan salah satu upaya untuk menangani permasalahan remaja. Hamdani, dk. (2022) juga menyatakan bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi pada remaja.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan dilakukan pada tanggal 18 Desember, di UPT Puskesmas Karangmojo I, kecamatan Karangmojo, kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta. Kelompok sasaran program yaitu remaja yang bersekolah di kecamatan Karangmojo dengan kuota sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu skala *depression anxiety stress* (DASS) untuk mengukur tingkat kecemasan, stress dan depresi. Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon dan berdasarkan norma ketentuan DASS dengan lima tingkatan kecemasan, stress dan depresi yaitu normal, ringan, sedang, parah dan sangat parah, seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Norma DASS

Tingkat	Stres	Kecemasan	Depresi
Normal	0 - 4	0 - 7	0 - 9
Ringan	15 - 18	8 - 9	10 - 13
Sedang	19 - 25	10 - 14	14 - 20
Parah	26 - 33	15 - 19	21 - 27
Sangat Parah	> 34	> 20	> 28

Sumber: Kusumadewi dan Wahyuningsih (2020)

Program dilakukan melalui beberapa tahap kegiatan yaitu pertama, *pre-test* menggunakan DASS untuk mengetahui tingkat kecemasan, stress dan depresi pada peserta sebelum diberikan psikoedukasi dan pelatihan relaksasi. Kedua, pemberian materi atau psikoedukasi mengenai cara peripikir positif yang dilakukan menggunakan metode ceramah selama 45 menit ditambah dengan sesi tanya jawab dengan peserta. Adapun alat dan bahan yang digunakan yaitu *informed consent*, *proyektor*, *sound system*, layar *proyektor*, materi, berbetuk *power point* (PPT) dan mikrofon. Ketiga, dilanjutkan dengan bermain *games* menggunakan alat peraga seperti kertas HVS berwarna, kertas manila besar berbentuk batang pohon dan pulpen.

Keempat, selanjutnya dilakukan *focus group discussion* (FGD) yang berkelompoknya terdiri atas sembilan sampai dengan 10 peserta. Alat yang dibutuhkan pada tahap ini yaitu kertas dan pulpen. Kelima, pelatihan relaksasi yang terbagi menjadi dua tahap yaitu relaksasi pernapasan (*diafragmatic breathing*) dan meditasi (*attention-focusing exercises*). Alat dan bahan yang dibutuhkan untuk pelatihan relaksasi yaitu mikrofon, *sound system*, musik relaksasi, kursi dan meja, serta ruangan yang nyaman. Keenam, diakhiri dengan *post-test* dengan mengisi DASS untuk melihat hasil dari seluruh rangkaian kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi preventif bunuh diri untuk mengurangi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada remaja di Gunungkidul dengan berpikir positif dan pelatihan relaksasi yang telah dilakukan pada 19 peserta memperoleh hasil bahwa terdapat banyak peserta yang mengalami penurunan atau tidak mengalami perubahan tingkat stres, kecemasan dan depresi setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi. Satu sampai dua peserta dari 19 peserta menunjukkan peningkatan tingkat stres, kecemasan dan depresi setelah diberikan psikoedukasi dan pelatihan relaksasi, seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Stres Peserta

Nama	Pre Test	Kategori Stres	Post Test	Kategori Stres	Status
Subjek 1	41	Sangat parah	27	Parah	Turun
Subjek 2	65	Sangat parah	76	Sangat parah	Sama
Subjek 3	31	Parah	24	Parah	Sama
Subjek 4	12	Ringan	9	Normal	Turun
Subjek 5	24	Sedang	14	Normal	Turun
Subjek 6	19	Sedang	3	Normal	Turun
Subjek 7	17	Ringan	17	Ringan	Sama
Subjek 8	18	Ringan	16	Ringan	Sama
Subjek 9	22	Sedang	22	Sedang	Sama

Subjek 10	22	Sedang	24	Sedang	Sama
Subjek 11	3	Normal	11	Normal	Sama
Subjek 12	26	Parah	24	Sedang	Turun
Subjek 13	17	Ringan	12	Normal	Turun
Subjek 14	13	Normal	10	Normal	Sama
Subjek 15	36	Sangat parah	36	Sangat parah	Sama
Subjek 16	29	Parah	24	Sedang	Turun
Subjek 17	32	Parah	14	Normal	Turun
Subjek 18	27	Parah	18	Ringan	Turun
Subjek 19	31	Parah	26	Parah	Sama

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Berdasarkan data hasil *pre test* dan *post test* di atas ditemukan sembilan peserta mengalami penurunan stress setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi dan terdapat 10 peserta lainnya berada pada kategori yang sama. Penurunan skor tingkat stress yang paling signifikan diperoleh oleh subjek 17 dengan skor awal 32 pada kategori parah dan turun menjadi 14 dengan kategori normal.

Tabel 3. Kategori Tingkat Kecemasan Peserta

Nama	Pre Test	Kategori Kecemasan	Post Test	Kategori Kecemasan	Status
Subjek 1	41	Sangat parah	27	Sangat parah	Sama
Subjek 2	65	Sangat parah	76	Sangat parah	Sama
Subjek 3	31	Sangat parah	24	Sangat parah	Sama
Subjek 4	12	Sedang	9	Ringan	Turun
Subjek 5	24	Sangat parah	14	Sedang	Turun
Subjek 6	19	Parah	3	Normal	Turun
Subjek 7	17	Parah	17	Parah	Sama
Subjek 8	18	Parah	16	Parah	Sama
Subjek 9	22	Sangat parah	22	Sangat parah	Sama
Subjek 10	22	Sangat parah	24	Sangat parah	Sama
Subjek 11	3	Normal	11	Sedang	Naik
Subjek 12	26	Sangat parah	24	Sangat parah	Sama
Subjek 13	17	Parah	12	Sedang	Turun
Subjek 14	13	Sedang	10	Sedang	Sama
Subjek 15	36	Sangat parah	36	Sangat parah	Sama
Subjek 16	29	Sangat parah	24	Sangat parah	Sama
Subjek 17	32	Sangat parah	14	Sedang	Turun
Subjek 18	27	Sangat parah	18	Parah	Turun
Subjek 19	31	Sangat parah	26	Sangat parah	Sama

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Berdasarkan data hasil *pre test* dan *post test* di atas ditemukan enam peserta mengalami penurunan stress setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi, terdapat 12 peserta lainnya berada pada kategori yang sama serta satu peserta mengalami kenaikan tingkat kecemasan dari normal ke sedang. Penurunan skor tingkat

kecemasan yang paling signifikan diperoleh oleh subjek 6 dengan skor 19 pada kategori parah menjadi 3 dengan kategori normal.

Tabel 4. Kategori Tingkat Depresi Peserta

Nama	Pre Test	Kategori Depresi	Post Test	Kategori Depresi	Status
Subjek 1	41	Sangat parah	27	Parah	Turun
Subjek 2	65	Sangat parah	76	Sangat parah	Sama
Subjek 3	31	Sangat parah	24	Parah	Turun
Subjek 4	12	Ringan	9	Normal	Turun
Subjek 5	24	Parah	14	Sedang	Turun
Subjek 6	19	Sedang	3	Normal	Turun
Subjek 7	17	Sedang	17	Sedang	Sama
Subjek 8	18	Sedang	16	Sedang	Sama
Subjek 9	22	Parah	22	Parah	Sama
Subjek 10	22	Parah	24	Parah	Sama
Subjek 11	3	Normal	11	Ringan	Naik
Subjek 12	26	Parah	24	Parah	Sama
Subjek 13	17	Sedang	12	Ringan	Turun
Subjek 14	13	Ringan	10	Ringan	Sama
Subjek 15	36	Sangat parah	36	Sangat parah	Sama
Subjek 16	29	Sangat parah	24	Parah	Turun
Subjek 17	32	Sangat parah	14	Sedang	Turun
Subjek 18	27	Parah	18	Sedang	Turun
Subjek 19	31	Sangat parah	26	Parah	Turun

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Berdasarkan data hasil *pre test* dan *post test* di atas ditemukan delapan peserta mengalami penurunan stress setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi dan terdapat 10 peserta lainnya berada pada kategori yang sama dan satu orang mengalami kenaikan tingkat depresi dari kategori normal ke ringan. Penurunan skor tingkat depresi yang paling signifikan diperoleh oleh subjek 6 dengan skor 19 pada kategori sedang menjadi 3 dengan kategori normal.

Tabel 4. Perubahan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Peserta

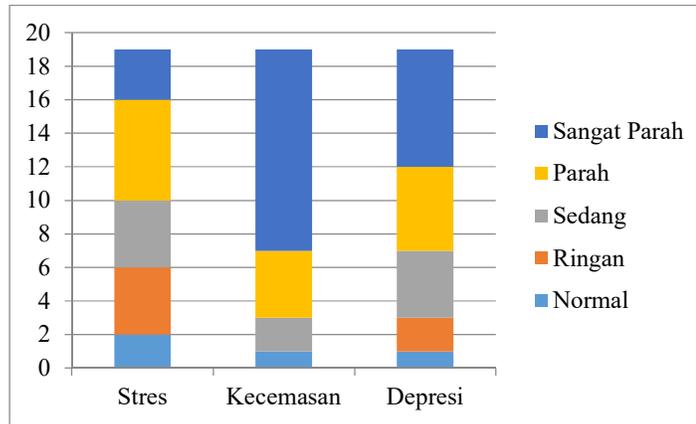
No	Kategori	Stres	Persentase (%)	Kecemasan	Persentase (%)	Depresi	Persentase (%)
1.	Penurunan	9	47,4%	6	31,58%	8	42,1%
2.	Tidak mengalami perubahan	10	52,7%	12	63,158%	10	52,63%
3.	Kenaikan	0	0%	1	5,3%	1	5,3%
	Jumlah	19	100%	19	100%	19	100%

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

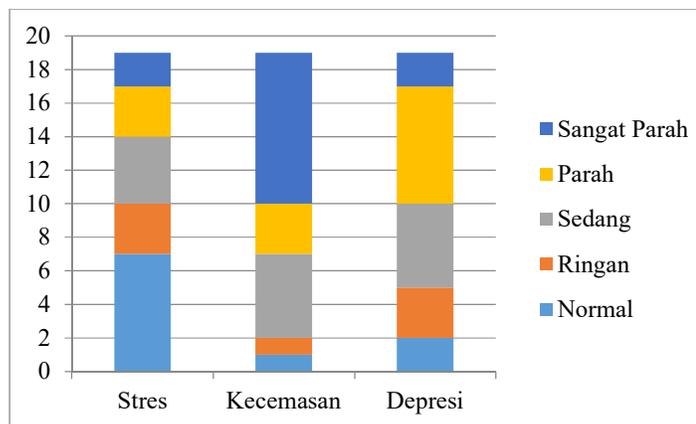
Berdasarkan kategorisasi tingkat stres, kecemasan dan depresi sebelum diberikan pelatihan mayoritas peserta memiliki stres pada tingkat parah, dilanjutkan tingkat sedang dan normal, ringan dan sangat parah. Mayoritas peserta memiliki kecemasan pada tingkat sangat parah, diikuti tingkat parah, sedang dan normal. Terakhir, mayoritas peserta

memiliki depresi pada tingkat sangat parah, diikuti parah, selanjutnya sedang, ringan dan normal.

Setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi, mayoritas peserta memiliki stres pada tingkat normal, diikuti tingkat sedang, tingkat ringan dan parah serta terakhir tingkat sangat parah. Mayoritas peserta memiliki kecemasan pada tingkat sangat parah, namun berkurang dari 12 menjadi sembilan peserta, kemudian diikuti tingkat sedang, kemudian tingkat parah dan terakhir tingkat ringan dan normal. Mayoritas peserta memiliki depresi pada tingkat parah, berkurang dari tingkat sangat parah menjadi parah. Kemudian tingkat sedang, diikuti tingkat sangat parah dan sedang serta terakhir tingkat normal. Kategorisasi tingkat stres, kecemasan dan depresi sebelum dan sesudah pelatihan dapat diketahui dari grafik 2.



Gambar 2. Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Peserta saat *Pre-Test*



Gambar 3. Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Peserta saat *Post-Test*

Berdasarkan hasil *post-test* dapat dilihat bahwa psikoedukasi terkait cara berpikir positif dan pelatihan relaksasi dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi pada siswa SMA/ SMK. Sehingga program “Psikoedukasi preventif bunuh diri untuk

mengurangi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada remaja di Gunungkidul dengan berpikir positif dan pelatihan relaksasi" dapat dikatakan berhasil. Sejalan dengan Yolanda, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan berpikir positif dan terapi relaksasi merupakan salah satu upaya untuk menangani permasalahan remaja. Namun, efektifitas dari terapi relaksasi tergantung pada kondisi setiap individu dan kebutuhan terapi lanjutan untuk mendapatkan efek yang pasti (Yolanda, dkk., 2020).

Hasil uji statistika non parametrik Wilcoxon menunjukkan hasil nilai $z = -2,227$ dan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahawa adanya perbedaan yang signifikan mengenai tingkat stress, kecemasan dan depresi yang dialami peserta sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi. Analisis daya *pre test* dan *post test* menggunakan baruan software SPSS versi 25 dengan uji statistika non parametric Wilcoxon yang tersaji dalam tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Non parametrik Wilcoxon

<i>POST TEST - PRE TEST</i>	
Z	-2.227 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Pangastusi (2014) menyatakan bahwa berpikir positif terbukti dapat menurunkan kecemasan secara sangat signifikan pada siswa SMA. Berpikir positif juga efektif untuk menurunkan tingkat stres pada siswa (Khalidah & Alsa, 2012). Didukung oleh Fitriyah, dkk. (2021) menyatakan bahwa *cognitif therapy* salah satunya dengan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan pada remaja.

Mersedeh, dkk. (2014) menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif dapat mengurangi tingkat depresi dan kecemasan pada remaja. Abdelaziz, dkk. (2020) menyatakan bahwa relaksasi efektif untuk mengatasi depresi pada remaja. Hamdani, dk. (2022) juga menyatakan bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi pada remaja.

Keterbatasan dalam pelaksanaan program ini, hasil yang diperoleh dari psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi tidak terlalu signifikan. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan peserta dan kebutuhan terapi lainnya untuk mengatasi stres, kecemasan dan depresi (Yolanda, dkk., 2020). Selain itu, faktor waktu pelaksanaan program dan konsistensi pelaksanaan program terhadap remaja yang kurang, mempengaruhi efektifitas program yang diberikan (Fazia, dkk., 2020). Upaya untuk meningkatkan efektifitas program juga perlu adanya kerjasama dari berbagai pihak seperti keluarga, sekolah, tenaga kesehatan dan pemerintah setempat (Supratiknya, 2011).

Keterbatasan lainnya yaitu kurangnya kesadaran dari siswa dan sekolah terkait pentingnya program yang dilakukan oleh tim Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT). Selain itu, kurangnya siswa yang mengikuti program yang diadakan dikarenakan kegiatan diadakan ketika waktu sekolah berlangsung, kurangnya antusias siswa dan kurangnya informasi dari pihak sekolah kepada siswa terkait dengan program pikoedukasi preventif bunuh diri untuk mengurangi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada remaja di Gunungkidul dengan berpikir positif dan pelatihan relaksasi. Oleh karena itu, diharapkan bagi pihak-pihak yang akan mengembangkan program yang telah dilakukan ini maupun peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait berpikir positif dan pelatihan relaksasi pada remaja dapat melakukan berbagai upaya untuk mengatasi keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Psikoedukasi preventif bunuh diri untuk mengurangi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada remaja di Gunungkidul dengan berpikir positif dan pelatihan relaksasi menunjukkan yang telah dilakukan menunjukkan hasil positif. Psikoedukasi berpikir positif dan pelatihan relaksasi yang diberikan kepada remaja dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi pada siswa SMA/SMK yang menjadi peserta. Hal ini dapat mengurangi pula munculnya ide dan percobaan bunuh diri pada remaja di Gunungkidul.

Berdasarkan kesimpulan di atas, diharapkan orang tua, sekolah dan pihak-pihak yang terkait dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan identifikasi kepada remaja yang beresiko tinggi mengalami kecemasan, depresi dan stres. Pemerintah setempat dapat bekerjasama dengan pihak sekolah untuk membuat program sosialisasi dengan konsep berpikir positif sebagai upaya untuk mengurangi munculnya ide dan percobaan bunuh diri pada remaja yang rentan mengalami kecemasan, depresi dan stres. Remaja diberikan informasi tentang cara mengenali dan mengubah pola pikir negatif dengan menggunakan metode kreatif, seperti cerita, permainan, atau presentasi visual untuk membuat materi lebih menarik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan pada program studi Magister Sains Psikologi yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Dinas Kesehatan yang telah bekerja sama dengan pihak Universitas dan Puskesmas Karangmojo

1 yang telah mengizinkan kegiatan ini dilaksanakan di tempat tersebut. Kami ucapkan terima kasih kami berikan kepada pihak sekolah yang telah mengizinkan para siswa untuk mengikuti kegiatan serta seluruh siswa yang bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, B. R., & Bae, S. M. (2020). Suicide ideation and suicide attempts of undergraduate students in South Korea: Based on the interpersonal psychological theory of suicide. *Children and Youth Services Review*, 117, 105282.
- Fazia, T., Bubbico, F., Salvato, G., Berzuini, G., Bruno, S., Bottini, G., & Bernardinelli, L. (2020). Boosting psychological well-being through a social mindfulness-based intervention in the general population. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8404. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228404>
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12-22.
- Klonsky, E.D., May, A.M., & Saffer, B.Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 307-330.
- 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.
- Urme, S. A., Islam, M. S., Begum, H., & Chowdhury, N. R. A. (2022). Risk factors of suicide among public university students of Bangladesh: A qualitative exploration. *Heliyon*, 8(6).
- Zandvakili, M. Jalilvand, M. Nikmanesh, Z. (2014). The Effect of Positive Thinking Training on Reduction of Depression, Stress and Anxiety of Juvenile Delinquents. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*. 4(2): 55-62.
- Maya, P. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 3(01): 32-41
- Ayu, A.M. Wahyu, E. (2018). Faktor-faktor yang melatarbelakangi fenomena bunuh diri di gunungkidul. *SOSIETAS*. 8(2): 510- 527
- Lola, Y. Sitty, R. Zeldi, H. (2020). Peningkatan pikiran positif pada remaja melalui terapi relaksasi dengan menggunakan sensor tubuh. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 5(1): 11-20
- Shofi, A. M. Ernam T. F, Faishol R. (2021). Efektivitas writing therapy dan kognitif therapy untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban bullying. *INHRJ*, 01(02)
- Sri K, Hepi W. (2020). Model sistem pendukung keputusan kelompok untuk penilaian gangguan depresi, kecemasan dan stress berdasarkan dass-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIK)*. 7(2): 219-228
- A, Suparta. (2011). *Merancang program dan modul. Psikoedukasi*. Edisi revisi. Universitas Sanata Darma : Yogyakarta.
- Syed U. H. Ahmed W. Zill H. Atif R. Syeda W Z. Nadia S. Um, B. (2022). Effectiveness of relaxation techniques 'as an active ingredient of psychological interventions' to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*. 16:31. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Khadiga, S. Abdelaziz. Afaf, M. Botla. Aya, M .H. Mohamed, F. Effect of different relaxation techniques on depression in adolescent girls: a randomized clinical trial. *Egypt. J. of Appl. Sci.*, 35(12): 151-160.