Pengembangan Psikoedukasi Bermuatan Nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* untuk Mencegah Ide Bunuh Diri Remaja dalam Perspektif REBT

Fathan Aflahu Akmal, Nur Mega Aris Saputra*, Fatimah Mahdiyah, Nadin Nurma Pitaloka, Syakira Nabila Azzahra, Nadia Salsabilah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, East Java, 65145, Indonesia

*Corresponding author, email: aris.saputra.fip@um.ac.id

https://doi.org/10.17977/2549-7774.006699

Article history
Submitted: 10 Juni 2026
Revised: 12 Juli 2026
Accepted: 17 Juli 2026
Published: 22 Agustus 2026

Keywords
Ide Bunuh Diri
Mulat Sarira Hangrasa Wani
Psikoedukasi
REBT
Remaja

Abstract
Ide bunuh diri yang dimiliki pada remaja merupakan masalah psikologis yang memerlukan upaya pencegahan melalui pendekatan yang memperhatikan faktor kognitif dan konteks budaya. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model psikoedukasi berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang terintegrasi dengan nilai budaya *Mulat Sarira Hangrasa Wani* untuk mencegah ide bunuh diri pada remaja. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE. Analisis kebutuhan melibatkan 100 siswa SMA di Kota Malang menggunakan *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSSI) dan *Attitudes and Beliefs Scale-II Abbreviated Version* (ABS-II AV), disertai wawancara dengan remaja, guru bimbingan dan konseling, serta ahli budaya. Hasil regresi menunjukkan bahwa *Low Frustration Tolerance* merupakan dimensi *irrational beliefs* yang paling dominan (β sama dengan 0,259; p sama dengan 0,011). Model dikembangkan melalui pendekatan *experiential learning* dengan teknik sosiodrama dan memperoleh indeks kesepakatan antarpenilai sebesar 1,00. Uji kuasi-eksperimental terhadap 72 siswa menunjukkan penurunan rata-rata skor BSSI dari 3,69 menjadi 1,36 pada kelompok model terintegrasi, dibandingkan penurunan dari 2,94 menjadi 2,50 pada kelompok pembanding. Perbedaan antarkelompok signifikan secara statistik (p kurang dari 0,001). Model ini berpotensi menjadi alternatif layanan preventif dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji keberlanjutan hasil intervensi dan kontribusi integrasi nilai budaya.

1. Introduction

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung cepat (Febriannor et al., 2024). Remaja berada pada tahap ini memasuki tahap *identity versus role confusion*, remaja berusaha memahami diri, nilai, dan peran sosialnya (Erikson, 1968). Berbagai perubahan dan tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, termasuk munculnya ide bunuh diri yang perlu dibedakan dari perilaku bunuh diri (Jayanti et al., 2024). Secara global, bunuh diri menyebabkan sekitar 727.000 kematian setiap tahun dan menjadi penyebab kematian ketiga pada kelompok usia 15–29 tahun (WHO, 2025).

Di Indonesia, 2.112 kasus bunuh diri dan 985 kasus bunuh diri terjadi pada remaja atau sekitar 46,63% dari total kasus bunuh diri di Indonesia dari rentang tahun 2012 sampai 2023 (Brin.go.id, 2023). Di Kota Malang, kasus percobaan bunuh diri yang melibatkan pelajar berusia 17 tahun dilaporkan pada Agustus 2022 (Yuswantoro, 2022). Fenomena tersebut juga didukung dengan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada empat guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA di Kota Malang yang menunjukkan adanya indikasi ide bunuh diri dan perilaku menyakiti diri pada siswa. Oleh karena itu, perlu adanya pencegahan sejak dini dan intervensi dini untuk mencegah berkembangnya perilaku bunuh diri (Rohmi et al., 2026).

Ide bunuh diri merupakan faktor risiko perilaku bunuh diri yang berkaitan dengan *irrational beliefs* individu dalam memaknai peristiwa yang dialaminya (Rosas-Fuentes et al., 2023). Menurut Beck et al. (1979), ide bunuh diri merupakan pikiran individu untuk mengakhiri hidup yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan cara individu memandang dirinya serta pengalaman yang dihadapi. Selain itu, ide bunuh diri dapat dipahami dengan mempertimbangkan peran keputusasaan (*hopelessness*), yaitu pandangan pesimistis terhadap masa depan dan keyakinan bahwa kondisi sulit yang dialami tidak akan membaik sehingga dapat memunculkan adanya potensi ide bunuh diri. Oleh karena itu, memahami pola pikir atau aspek kognitif yang berkaitan dengan ide bunuh diri penting agar pencegahan dapat disesuaikan dengan kebutuhan remaja.

Cara individu memaknai dan meyakini peristiwa yang dialaminya berkaitan dengan respons emosional dan perilaku. Dalam perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), respons emosional dan perilaku

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

seseorang tidak hanya berkaitan dengan peristiwa yang dialami, tetapi juga dengan cara orang tersebut menilai dan memaknai peristiwa itu (Ellis & Dryden, 2007). Dalam REBT, *irrational beliefs* merupakan keyakinan yang kaku dan mutlak sehingga dapat menyulitkan individu menghadapi masalah secara adaptif. *Irrational beliefs* mencakup *demandingness, catastrophizing, self-depreciation,* dan *low frustration tolerance* (Ellis & Maclaren, 1998). Pada remaja khususnya siswa sekolah menegah juga menunjukkan adanya keterkaitan *irrational beliefs* dengan ide bunuh diri (Varela Pizarro & Linares Olivas, 2024). Melalui model ABC, REBT membantu individu memahami hubungan antara *activating event* (A), *belief* (B), dan *consequence* (C). Melalui proses *disputing* (D), keyakinan tersebut dipertanyakan dan ditentang kembali untuk membangun penilaian yang lebih positif, dan *effect new philosophy* (E) untuk memberikan gambaran yang lebih adaptif sehingga proses ini dapat digunakan untuk memahami pola pikir yang berkaitan dengan munculnya ide bunuh diri (Ellis & Dryden, 2007).

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa REBT mampu menurunkan ide bunuh diri melalui perubahan irrational beliefs (Cho & Hyun, 2024; Ukamaka et al., 2021). Namun, intervensi tersebut dilakukan pada populasi tertentu, yaitu kepada narapidana dan pecandu alkohol, sehingga penerapan yang difokuskan pada remaja sekolah masih terbatas. Selain itu, penerapan REBT pada remaja juga menunjukkan hasil positif dalam menangani masalah psikologis pada remaja, seperti penurunan *self-injury* pada remaja (Utami & Siregar, 2026; Yunita & Karneli, 2022). Meskipun demikian, penelitian REBT pada remaja masih berfokus pada *self-injury* dan masalah emosional sedangkan penelitian yang secara khusus menargetkan ide bunuh diri serta *irrational beliefs* yang dominan pada remaja sekolah sebagai fokus penyusunan materi dalam pemberian layanan masih terbatas. Selain itu, pendekatan yang dilakukan penelitian terdahulu hanya berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku tanpa mempertimbangkan nilai moral dan budaya sesuai dengan karakteristik orang Indonesia (Heriansyah et al., 2025). Sejalan dengan itu, Pokharel Poudel et al. (2025) menjelaskan bahwa kontekstualisasi program pencegahan bunuh diri pada remaja berdasarkan konteks sosial dan budaya dapat memberikan keberterimaan.

Dalam budaya jawa terdapat falsafah *Mulat Sarira Hangrasa Wani*. Nilai ini menekankan pentingnya refleksi diri, termasuk keberanian untuk mengenali dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta perilaku secara terbuka (Saryono, 2010; Kusumo, 2023). Dalam konteks pendidikan, nilai tersebut juga relevan dengan refleksi moral yang membantu individu memahami diri dan mempertimbangkan keputusan secara lebih bijaksana (Shodiq & Irawan, 2026). Refleksi diri dapat menjadi ruang bagi remaja untuk memahami pengalaman yang dihadapi, sedangkan REBT membantu mereka melihat keyakinan negatif terhadap pengalaman tersebut. Dengan demikian, integrasi *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dan REBT berpotensi menghubungkan perubahan kognitif dengan nilai budaya yang dekat dengan kehidupan remaja. Namun, pengembangan model psikoedukasi yang menggabungkan pemetaan dimensi *irrational beliefs* dominan, REBT, dan nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* untuk mencegah ide bunuh diri masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi tingkat ide bunuh diri dan profil dimensi *irrational beliefs* pada remaja; (2) menentukan dimensi *irrational beliefs* yang dominan sebagai dasar penyusunan fokus materi; (3) menganalisis relevansi nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* sebagai landasan budaya; dan (4) mengembangkan layanan pencegahan ide bunuh diri berbasis REBT yang terintegrasi dengan nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani*. Penelitian ini diharapkan menghasilkan layanan preventif yang memiliki sasaran kognitif berdasarkan kebutuhan empiris remaja serta mempertimbangkan nilai budaya yang relevan dengan kehidupan mereka, memberikan gambaran kepada guru BK mengenai *irrational beliefs* yang perlu menjadi perhatian dalam membantu siswa mencapai perkembangannya, dan memberikan cakrawala pemahaman keilmuan mengenai penerapan REBT dan nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dalam mencegah ide bunuh diri.

2. Method

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang terdiri Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation (Branch, 2009). Penelitian bertujuan mengembangkan model psikoedukasi berbasis REBT yang terintegrasi dengan nilai Mulat Sarira Hangrasa Wani untuk mencegah ide bunuh diri pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMA X. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengindikasikan adanya permasalahan psikologis pada peserta didik, termasuk indikasi ide bunuh diri dan perilaku menyakiti diri.

Pada tahap *Analysis*, penelitian diawali dengan identifikasi kondisi awal peserta didik dan kebutuhan pengembangan model psikoedukasi. Analisis kebutuhan kuantitatif melibatkan siswa SMA X yang dipilih dari populasi sebanyak 999 siswa. Menurut Arikunto (2013), Apabila populasi lebih dari 100, sampel dapat diambil sebesar 10-15%, 20-25%, bahkan lebih, dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti, waktu, tenaga, dan cakupan wilayah penelitian. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menetapkan proporsi sampel sebesar 10,01% dari jumlah populasi, sehingga diperoleh sebanyak 100 siswa. Pemilihan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai siswa SMA yang bersekolah di SMA X, siswa dengan umur 15-18 tahun, dan bersedia mengisi instrumen.

Identifikasi mengenai tingkat ide bunuh diri peserta didik di SMA X menggunakan *Beck Scale Suicide Ideation* (BSSI) yang dikembangkan oleh Beck et al. (1979) dan diadaptasi dalam versi bahasa indonesia oleh

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

(Sukma & Puspitasari, 2023). Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji keterbacaan kepada lima siswa, *expert judgement* oleh tiga ahli, uji validitas, dan uji reliabilitas kepada 35 siswa. BSSI digunakan pada tahap analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi tingkat ide bunuh diri serta pada tahap implementasi untuk mengukur perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Untuk mengidentifikasi *dominant irrational beliefs* pada peserta didik digunakan instrumen *Attitudes and Beliefs Scale-II Abbreviated Version* (ABS-II AV) milik Hyland *et al*. (2014) yang telah diadaptasi dalam versi bahasa indonesia oleh Rahman *et al*. (2024). Pada penelitian ini instrumen ABS-II AV mengadopsi instrumen yang digunakan oleh Rachmawan et al. (2026), kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 35 siswa untuk mengetahui kualitas pengukurannya pada responden yang diteliti.

Analisi nilai-nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dan kebutuhan model layanan disekolah dilakukan melalui wawancara. Eksplorasi nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani,* dilakukan wawancara dengan tiga ahli budaya yang dipilih berdasarkan *purposive sampling* dengan kriteria informan yang memahami mengeni nilai budaya Jawa khususnya *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dan bersedia diwawancarai dengan mentandatangani. Data wawancara dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi tema-tema yang nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dalam mencegah ide bunuh diri. Analisis data budaya menggunakan model analisis Miles dan Huberman yang mencakup kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles *et al*., 2014). Keabsahan data kualitatif melalui triangulasi sumber dan metode dengan mengacu pada kriteria *trustworthiness* milik (Lincoln & Guba, 1985). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari beberapa sumber mengenai *Mulat Sarira Hangrasa Wani*, sedangkan triangulasi waktu dilakukan dengan memeriksa konsistensi data dari informan dengan menanyakan kembali pada waktu yang berbeda untuk memastikan kesesuain informasi yang disampaikan informan (Lincoln & Guba, 1985). Selain itu, dilakukan wawancara dengan empat guru bimbingan dan konseling (BK) digunakan untuk mengetahui kebutuhan model layanan preventif yang dapat diterapkan di sekolah tujuan. Temuan dari analisis kuantitatif dan kualitatif tersebut digunakan sebagai dasar untuk menentukan fokus materi dan arah pengembangan model psikoedukasi.

Pada tahap *design*, model dirancang dengan mengintegrasikan REBT, nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dan pendekatan model *experiential learning*. Pendekatan model *experiential learning* mencakup empat tahapan dalam mengimplementasikan, yaitu *concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization,* dan *active experimentation* (Morris, 2020). Selain itu, dilakukan perancangan design cover, isi, dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Design cover dan isi dapat dilihat pada Gambar 1



Gambar 1. Design Cover, Isi, dan LKPD Model Psikoedukasi

REBT diterapkan melalui identifikasi dan *disputing irrational beliefs*, sedangkan nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani* diintegrasikan melalui kegiatan refleksi diri, kesadaran diri, pengendalian diri, dan berpikir bijaksana dalam pengambilan keputusan. Rancangan tersebut dituangkan ke dalam perangkat layanan yang mencakup materi, tahapan kegiatan, skenario sosiodrama, dan instrumen evaluasi.

Pada tahap *Development*, rancangan model dikembangkan menjadi perangkat layanan, kemudian divalidasi oleh ahli materi, ahli budaya, ahli media, dan calon pengguna yaitu guru BK. Penilaian dilakukan untuk melihat kelayakan isi materi, kesesuaian konsep, bahasa, dan integrasi REBT dengan nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani*. Hasil penilaian uji validasi dianalisis dengan *inte-rater agreement* model gregory untuk menentukan kelayakan model untuk diimplementasikan dari setiap ahli (Gregory, 2015). Hasil validasi merupakan dasar

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

revisi dan penyempurnaan produk sebelum implementasi. Berikut rumus model *iter-rater agreement*, skala interpretasi model Gregory, dan aspek penilaian para ahli sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Model Iter-Rater Agreement

		Pendapat Ahli 1 Relevansi rendah *(item rated 1-2)*	Relevansi tinggi *(item rated 3-4)*
Pendapat Ahli 2	Relevansi rendah *(item rated 1-2)*	A	B
	Relevansi rendah *(item rated 3-4)*	C	D

$$\text{Indeks uji ahli} = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Gambar 2. Indeks Keberterimaan Produk

Keterangan

A : relevansi rendah dari ahli 1 dan ahli 2

B : relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2

C : relevansi rendah dari tinggi 1 dan relevansi rendah dari ahli 2

D : relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2

Tabel 2. Skala Interpretasi Indeks Keberterimaan

Rentang Skor	Kriteria	Klasifikasi Validitas
0,76-1,00	Sangat Tepat/Sangat Berguna/ Sangat Menarik/ Sangat Mudah	Sangat tinggi
0,51-0,75	Tepat/ Berguna/ Menarik/ Mudah	Tinggi
0,26-0,50	Kurang Tepat/ Kurang Berguna/ Kurang Menarik/ Kurang Mudah	Sedang
0,00-0,25	Tidak Tepat/ Tidak Berguna/ Tidak Menarik/ Tidak Mudah	Rendah

Tabel 3. Aspek Penilaian Angket Validasi Ahli Materi

No	Aspek
1	Ketepatan
2	Kemudahan
3	Kemenarikan
4	Kegunaan

Tabel 4. Aspek Penilaian Angket Validasi Ahli Budaya

No	Aspek
1	Ketepatan
2	Kemudahan
3	Kemenarikan
4	Kegunaan

Tabel 5. Aspek Penilaian Angket Validasi Ahli Media

No	Aspek
1	Ketepatan
2	Kemudahan
3	Kemenarikan
4	Kegunaan

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Tabel 6. Aspek Penilaian Angket Validasi Ahli Calon Pengguna (guru BK)

No	Aspek
1	Ketepatan
2	Kemudahan
3	Kemenarikan
4	Kegunaan

Pada tahap *Implementation*, efektivitas model diuji menggunakan metode *quasi-experiment* dengan desain *nonequivalent control group*. Penelitian melibatkan 72 peserta didik yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 36 partisipan. Jumlah minimum partisipan ditentukan menggunakan perangkat lunak G*Power dengan asumsi *effect size* sebesar 0,40, tingkat signifikansi 0,05, dan *power* sebesar 0,80, sehingga diperoleh kebutuhan minimum 34 peserta pada setiap kelompok. Pengukuran dilakukan menggunakan *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSSI) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi pada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan skor ide bunuh diri setelah intervensi. Perubahan skor dalam setiap kelompok dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, sedangkan perbedaan perubahan skor antara kedua kelompok dianalisis menggunakan *Mann-Whitney U* Test untuk menguji kefektifan model (Fadilatunnisyah et al., 2024). Lebih lanjut, data juga dianalisis menggunakan uji N-Gain untuk menguji efektivitas model psikoedukasi (Sukarelawa et al., 2024).

Tahap *Evaluation* dilakukan secara formatif pada setiap tahapan ADDIE untuk menilai ketercapaian tujuan, mengidentifikasi kekurangan, dan menentukan perbaikan pada proses pengembangan model (Branch, 2009). Evaluasi dilakukan terhadap hasil *analysis, design, development, dan implementation* sebagai dasar penyempurnaan model. Secara kualitatif, lembar kerja peserta didik dianalisis untuk memperkuat hasil kuantitatif.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Negeri Malang dengan nomor 19.06.40/UN32.14.2.8/LT/2026, diterbitkan pada 19 Juni 2026. Prosedur penelitian mencakup perlindungan kerahasiaan data dan partisipasi sukarela.

3. Results and Discussion

3.1. Results

Hasil pengukuran Beck Scale for Suicide Ideation (BSSI) terhadap 100 siswa menunjukkan bahwa 62 peserta didik (62%) berada pada kategori sedang, 30 peserta didik (30%) kategori rendah, dan 8 peserta didik (8%) kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar responden (62%) berada pada kategori sedang, menunjukkan perlunya perhatian preventif terhadap ide bunuh diri pada remaja. Hasil uji kategorisasi BSSI dapat dilihat padaTabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi BSSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	30.0	30.0	30.0
	Sedang	62	62.0	62.0	92.0
	Tinggi	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengidentifikasi kontribusi masing-masing dimensi *irrational beliefs* terhadap ide bunuh diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Low Frustration Tolerance* (LFT) merupakan dimensi yang paling dominan, dengan koefisien beta terstandar (β) sebesar 0,259 dan nilai signifikansi 0,011 (p < 0,05). Sementara itu, *Self-Depreciation* menunjukkan β = 0,169 (p = 0,091), *Demandingness* β = −0,042 (p = 0,683), dan *Catastrophizing* β = −0,037 (p = 0,716). Ketiga dimensi tersebut tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan secara individual dalam model regresi (p > 0,05). Dengan demikian, LFT menjadi satu-satunya dimensi *irrational beliefs*yang berkontribusi signifikan secara individual dan memiliki kontribusi relatif paling kuat terhadap ide bunuh diri. Hasil analisis regresi linear berganda ABS-II AV disajikan padaTabel 8.

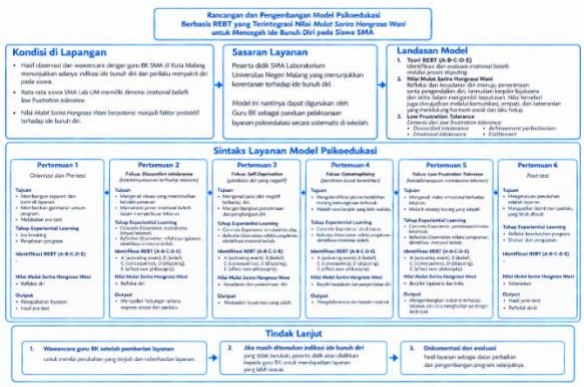
Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linier Berganda ABS-II AV

Variabel	B	SE	β	t
Demandingnees	-0,01	0,246	-0,042	-0,409
Catastropihizing	-0,088	0,242	-0,037	-0,365
Self-Depreciation	0,397	0,232	0,169	1,709
Low Frustation Tolerance	0,766	0,296	0,259	2,589

Hasil wawancara dengan tiga tokoh budaya jawa menunjukkan bahwa Mulat Sarira Hangrasa Wani mengarahkan individu dari refleksi dan kesadaran diri menuju penerimaan serta pengendalian diri, kemudian berpikir bijaksana dan kritis dalam mengambil keputusan. Nilai tersebut juga diwujudkan melalui komunikasi,

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

empati, dan keberanian yang mendukung harmoni sosial dan laku hidup. Dengan demikian, Mulat Sarira Hangrasa Wani mencakup proses mengenali diri, mengelola diri, mengambil keputusan, dan membangun keterhubungan sosial. Sementara itu, wawancara dengan empat guru BK digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan layanan preventif yang relevan dengan kondisi peserta didik di sekolah. Kedua sumber data kualitatif tersebut menjadi dasar pertimbangan dalam merancang model psikoedukasi. Pada tahap *Design*, temuan analisis kebutuhan digunakan untuk mengintegrasikan REBT, nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani*, dan pendekatan *experiential learning*. Rancangan model menggunakan empat tahapan *experiential learning*, yaitu *concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization,* dan *active experimentation* (Morris, 2020). Keempat tahapan tersebut diterapkan melalui kegiatan sosiodrama, refleksi pengalaman, identifikasi dan *disputing irrational beliefs*, penguatan pemahaman, serta penyusunan komitmen perilaku adaptif. Sintaks model disajikan pada Gambar 3.



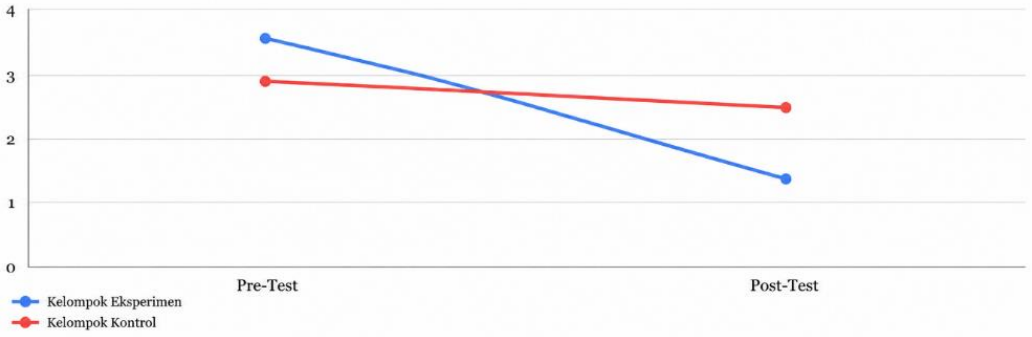
Gambar 3. Sintaks Model Layanan

Pada tahap *Development*, model divalidasi oleh ahli materi, ahli budaya, dan ahli media. Penilaian mencakup aspek ketepatan, kemudahan, kemenarikan, dan kegunaan. Analisis menggunakan indeks *inter-rater agreement* Gregory menghasilkan nilai kesepakatan sebesar 1.00 (Gregory, 2015). Berikut tabulasi data hasil interpretasi penilaian para ahli dapat dilihat padaTabel 9.

Tabel 9. Tabulasi Data Interpretasi Para Ahli

No	Subjek Uji Ahli	Hasil
1	Ahli materi 1 dan 2	1,00
2	Ahli budaya 1 dan 2	1,00
3	Ahli media 1 dan 2	1,00
4	Calon pengguna 1 dan 2	1,00

Pada tahap *Implementationi*, melibatkan 72 siswa yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 36 siswa. Pada kelompok eksperimen, skor rata-rata BSSI menurun dari 3.69 pada *pre-test* menjadi 1.36 pada *post-test*, dengan penurunan sebesar 2.33 poin. Uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan perubahan yang signifikan ($Z = -5.217$; $p < 0.001$), sedangkan nilai *N-Gain* sebesar 0.652 termasuk kategori sedang berdasarkan klasifikasi yang digunakan dalam penelitian (Hake, 1998). Pada kelompok kontrol, skor rata-rata BSSI menurun dari 2.94 menjadi 2.50, dengan penurunan sebesar 0.44 poin. Uji *Wilcoxon Signed-Rank* juga menunjukkan perubahan yang signifikan ($Z = -3.771$; $p < 0.001$), sedangkan nilai *N-Gain*sebesar 0.144 termasuk kategori rendah. Perubahan skor rata-rata kedua kelompok disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Grafik Perubahan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Perbandingan perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann–Whitney U* menunjukkan perbedaan yang signifikan (U = 157.000; Z = −5.656; p < 0.001). *Mean rank*perubahan skor pada kelompok eksperimen sebesar 50.14, sedangkan kelompok kontrol sebesar 22.86. Hasil LKPD dari 36 peserta kelompok eksperimen menunjukkan bahwa peserta didik melaporkan pemahaman yang berkaitan dengan empat fokus materi model. Ringkasan temuan LKPD disajikan padaTabel 10.

Tabel 10.

Sesi Eksperimen	Hasil Lembar Kerja Peserta Didik
Discomfort Intolerance	Peserta didik memahami bahwa situasi tidak nyaman dapat dihadapi dan mampu mengenali hubungan situasi, pikiran, dan respons.
Achievement Perfectionism	Peserta didik mengenali tuntutan untuk selalu berhasil dan melalui proses *disputing* mulai mempertanyakan pikiran "saya harus selalu berhasil".
Emotional Intolerance	Peserta didik mampu mengenali pikiran, perasaan, dan perilaku serta memahami bahwa emosi tidak nyaman dapat diterima dan dikelola secara adaptif.
Entitlement	Peserta didik menyadari bahwa keinginan tidak selalu terpenuhi dan belajar mempertimbangkan fakta serta konsekuensi sebelum bertindak secara rasional.

Hasil tersebut diperkuat oleh wawancara pascalayanan dengan guru BK. Guru BK mengamati perubahan dalam pemahaman peserta didik terhadap kondisi diri, peningkatan keterlibatan di kelas, berkurangnya kecenderungan untuk merenung sendiri selama pembelajaran, serta meningkatnya kemauan berinteraksi dengan teman sekelas maupun siswa dari kelas lain.

3.2. Discussion

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ide bunuh diri sedang, sementara sebagian kecil berada pada kategori tinggi. Distribusi ini memberikan dasar bagi perlunya perhatian preventif di lingkungan sekolah. Namun, kategorisasi tersebut harus dipahami sebagai gambaran hasil pengukuran BSSI pada sampel penelitian, bukan sebagai diagnosis klinis atau bukti bahwa seluruh peserta didik dalam kategori tersebut memiliki tingkat risiko yang sama.

Hasil uji regresilinier berganda menunjukkan bahwa LFT merupakan satu-satunya dimensi *irrational beliefs* yang signifikan secara individual dalam memprediksi adanya ide bunuh diri. Koefisien beta positif menunjukkan bahwa skor LFT yang lebih tinggi berkaitan dengan skor ide bunuh diri yang lebih tinggi ketika dimensi lain dalam model dikendalikan. Hasil ini mendukung pentingnya memperhatikan cara siswa merespons frustrasi, ketidaknyamanan, dan situasi yang tidak sesuai harapan. Meskipun demikian, hasil regresi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat, dan signifikansi LFT tidak berarti bahwa tiga dimensi lainnya tidak memberikan hubungan yang signifikan dalam pengalaman psikologis remaja.

Dalam perspektif *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), respons emosional dan perilaku seseorang tidak hanya berkaitan dengan peristiwa yang dialami, tetapi juga dengan cara orang tersebut menilai dan memaknai peristiwa itu (Ellis & Dryden, 2007). Oleh karena itu, LFT dapat menjadi fokus materi dalam layanan yang relevan untuk membantu siswa meninjau keyakinan tentang ketidakmampuan menghadapi situasi tidak nyaman. Sejalan dengan itu, Rosas-Fuentes et al. (2023), menemukan bahwa *irrational beliefs* faktor koginitif yang berkontribusi terhadap munculnya ide bunuh diri, sehingga proses kognitif penting diperhatikan sebelum memberikan layanan kepada siswa. Namun, hasil penelitian ini secara lebih spesifik menunjukkan bahwa di antara empat dimensi yang dianalisis, LFT memiliki kontribusi relatif paling kuat dalam model regresi yang digunakan.

Hasil dari temuan tersebut tidak semata-mata mengabaikan dimensi *irrational beliefs* lainnya seperti *demandingnees*, *catastrophizing,* dan *self-depreciation*, melainkan memprioritaskan LFT dalam penyusunan materi berdasarkan bukti empiris. Dimensi lain tetap dapat dipertimbangkan dalam layanan karena ketidaksignifikanan statistik pada sampel ini tidak cukup untuk menyimpulkan bahwa dimensi tersebut tidak memiliki relevansi psikologis. Wawancara dengan tokoh budaya menunjukkan bahwa *Mulat Sarira Hangrasa Wani* memuat unsur refleksi diri, kesadaran diri, pengendalian diri, pertimbangan kritis, dan pengambilan keputusan yang bijaksana. Unsur tersebut menyediakan landasan nilai untuk mengajak peserta didik mengidentifikasi pengalaman serta responsnya secara reflektif. Sementara itu, REBT menyediakan kerangka untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi keyakinan irasional melalui proses *disputing* (Ellis & Dryden, 2007).

Integrasi kedua pendekatan tersebut dirancang agar refleksi diri tidak berhenti pada pengenalan pengalaman, tetapi dilanjutkan dengan identifikasi keyakinan yang memengaruhi respons individu. Dalam model yang dikembangkan, nilai budaya berfungsi sebagai landasan refleksi dan pengelolaan diri, sedangkan REBT memberikan prosedur kognitif untuk menguji keyakinan berdasarkan bukti, logika, dan kesesuaiannya dengan kenyataan. Dengan demikian, integrasi ini menghubungkan konteks nilai budaya dengan proses perubahan kognitif dalam layanan psikoedukasi. Meskipun demikian, temuan wawancara budaya mendukung relevansi nilai tersebut sebagai dasar perancangan model, bukan bukti langsung bahwa integrasi budaya meningkatkan efektivitas intervensi. Untuk memastikan kontribusi khusus nilai budaya, diperlukan penelitian lanjutan yang membandingkan model REBT terintegrasi dengan REBT tanpa integrasi budaya melalui desain yang memadai.

Pendekatan *experiential learning* memberikan struktur bagi penerapan model melalui *concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization,* dan *active experimentation* (Morris, 2020).

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Sosiodrama digunakan untuk menghadirkan situasi yang dapat diamati dan direfleksikan peserta didik. Selanjutnya, LKPD mengarahkan peserta didik untuk mengenali hubungan antara situasi, keyakinan, dan respons, serta melakukan *disputing* terhadap keyakinan yang tidak adaptif. Penguatan pada tahap *abstract conceptualization* membantu merumuskan pemahaman, sedangkan penyusunan komitmen perilaku pada tahap *active experimentation* diarahkan pada penerapan pemahaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan LKPD menunjukkan bahwa peserta didik melaporkan pemahaman yang berkaitan dengan keempat fokus materi, termasuk meninjau tuntutan untuk selalu berhasil, mengelola emosi yang tidak nyaman, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Wawancara pascalayanan dengan guru BK juga mengindikasikan adanya perubahan dalam keterlibatan di kelas dan interaksi sosial. Kedua sumber data ini memberikan informasi pendukung mengenai proses yang dialami peserta didik selama layanan. Namun, LKPD dan wawancara guru BK tidak dapat diperlakukan sebagai bukti langsung bahwa setiap perubahan tersebut disebabkan oleh satu tahapan tertentu dalam *experiential learning*. Data ini lebih tepat digunakan untuk memperkaya interpretasi hasil pengukuran dan menjelaskan bagaimana peserta didik merespons kegiatan yang diberikan.

Penurunan skor rata-rata BSSI pada kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol. Kedua kelompok menunjukkan perubahan yang signifikan berdasarkan uji Wilcoxon, tetapi perbandingan perubahan antarkelompok melalui uji *Mann–Whitney U* juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pola tersebut mendukung kesimpulan bahwa kelompok yang menerima model terintegrasi mengalami penurunan skor BSSI yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dalam pelaksanaan penelitian ini.

Nilai *N-Gain* sebesar 0.652 pada kelompok eksperimen dan 0.144 pada kelompok kontrol memberikan gambaran tambahan mengenai besarnya perubahan berdasarkan metode perhitungan yang digunakan. Interpretasi nilai tersebut tetap perlu mempertimbangkan rentang skor BSSI, cara menghitung *N-Gain*, dan kesesuaian klasifikasi yang digunakan. Karena rata-rata awal kedua kelompok berbeda, yaitu 3.69 pada kelompok eksperimen dan 2.94 pada kelompok kontrol, hasil perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan kondisi awal tersebut. Hasil ini sejalan dengan tujuan REBT untuk membantu individu mengevaluasi keyakinan irasional dan mengembangkan respons yang lebih adaptif (Ellis & Dryden, 2007). Perbedaan perubahan antarkelompok juga mendukung penggunaan pembanding dalam evaluasi intervensi, sebagaimana terlihat pada pendekatan penelitian .Namun, kesamaan desain analisis dengan penelitian terdahulu tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa mekanisme perubahan dalam kedua penelitian sama.

Secara keseluruhan, temuan kuantitatif dan kualitatif memberikan dukungan yang saling melengkapi terhadap penerapan model dalam konteks penelitian ini. Hasil BSSI menunjukkan perubahan skor ide bunuh diri, sedangkan LKPD dan wawancara guru BK memberi gambaran tentang pemahaman dan respons peserta didik selama layanan. Meski demikian, penelitian ini belum dapat memastikan apakah perubahan tersebut bertahan dalam jangka panjang atau apakah integrasi nilai budaya memberikan kontribusi tambahan di luar REBT. Secara praktis, model yang dikembangkan dapat menjadi alternatif materi layanan BK preventif di sekolah, khususnya untuk membantu remaja mengenali keyakinan irasional dan mempertimbangkan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi frustrasi. Hasil regresi menunjukkan bahwa LFT layak mendapat perhatian khusus dalam penentuan fokus materi, sedangkan empat fokus kegiatan dalam model dapat digunakan untuk menyusun pengalaman belajar, refleksi, dan latihan penerapan perilaku.

Bagi guru BK, model ini menyediakan struktur layanan yang menggabungkan sosiodrama, refleksi, LKPD, dan *disputing*. Guru BK dapat menggunakan hasil kegiatan untuk memahami cara peserta didik memaknai tekanan dan mengevaluasi keyakinannya. Namun, layanan psikoedukasi ini perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya preventif, bukan pengganti asesmen profesional atau penanganan klinis bagi peserta didik yang menunjukkan ide bunuh diri dengan tingkat risiko tinggi. Prosedur identifikasi, tindak lanjut, dan rujukan perlu mengikuti protokol perlindungan peserta didik dan layanan kesehatan mental yang berlaku. Secara teoretis, penelitian ini menawarkan rancangan integrasi antara REBT dan *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dengan *experiential learning* sebagai struktur pelaksanaan. REBT memberikan kerangka perubahan kognitif, nilai budaya menjadi landasan refleksi diri dan pengelolaan diri, sedangkan *experiential learning* mengorganisasi kegiatan ke dalam tahapan pengalaman dan penerapan. Integrasi ini dapat menjadi dasar untuk menguji lebih lanjut bagaimana pendekatan kognitif dan nilai budaya dapat digunakan bersama dalam layanan BK preventif. Pada tingkat pengembangan program sekolah, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk merancang layanan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik dan konteks sosial budayanya. Penerapan di sekolah lain tetap memerlukan penyesuaian dan pengujian karena efektivitas model belum dapat digeneralisasikan hanya berdasarkan hasil dari satu sekolah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. (1) analisis kebutuhan dan implementasi dilakukan pada siswa di satu sekolah, sehingga temuan belum tentu mewakili remaja dari sekolah dengan karakteristik dan konteks sosial budaya yang berbeda. Penggunaan *purposive sampling* juga membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas; (2) Kedua, desain *quasi-experiment* dengan kelompok yang tidak ekuivalen memungkinkan adanya perbedaan kondisi awal di luar intervensi. Rata-rata skor *pretest* kedua kelompok memang berbeda, sehingga penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan pengendalian kondisi awal dan menggunakan analisis yang sesuai untuk memperkuat estimasi efek intervensi; (3) pengukuran dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* tanpa data tindak lanjut jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian belum dapat menjelaskan keberlanjutan perubahan skor maupun dampak model setelah layanan selesai. Skor BSSI juga merupakan ukuran ide bunuh diri pada saat pengukuran dan tidak dapat diperlakukan sebagai diagnosis atau bukti langsung mengenai kejadian bunuh diri; (4) hasil wawancara guru BK dan LKPD merupakan data

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

pendukung yang membantu menjelaskan pengalaman peserta didik, tetapi belum menggantikan pengukuran kuantitatif atau membuktikan mekanisme perubahan secara langsung. Penelitian berikutnya dapat memperluas jumlah dan keragaman sekolah, menambahkan pengukuran tindak lanjut, serta menguji kontribusi integrasi nilai budaya melalui desain pembanding yang secara khusus memisahkan efek REBT dan efek tambahan dari *Mulat Sarira Hangrasa Wani*.

4. Conclusion

Penelitian ini menghasilkan model psikoedukasi berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang terintegrasi dengan nilai budaya *Mulat Sarira Hangrasa Wani* dan pendekatan *experiential learning* untuk mencegah ide bunuh diri pada remaja. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa *Low Frustration Tolerance* merupakan dimensi *irrational beliefs* yang paling dominan dalam model regresi. Model yang dikembangkan memperoleh indeks kesepakatan antarpenilai sebesar 1,00 berdasarkan analisis Gregory. Pada uji kuasi-eksperimental, kelompok yang menerima model terintegrasi mengalami penurunan rata-rata skor ide bunuh diri dari 3,69 menjadi 1,36, sedangkan kelompok REBT tanpa integrasi budaya mengalami penurunan dari 2,94 menjadi 2,50. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan antarkelompok ($p < 0{,}001$). Dengan demikian, model ini berpotensi menjadi alternatif layanan preventif dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya perlu menguji keberlanjutan hasil intervensi dan kontribusi integrasi nilai budaya secara lebih spesifik.

Author Contributions

Seluruh penulis berkontribusi sesuai pembagian tugas, meliputi perumusan gagasan, koordinasi penelitian, pengumpulan dan analisis data kualitatif maupun kuantitatif, pendalaman nilai *Mulat Sarira Hangrasa Wani*, pengembangan model, serta penyusunan dan penyuntingan manuskrip. Dosen pendamping memberikan supervisi konseptual dan metodologis serta membantu interpretasi temuan dan penyempurnaan manuskrip. Seluruh penulis terlibat dalam peninjauan kritis dan menyetujui versi akhir manuskrip.

Funding

Tidak ada dukungan dan pendanaan yang diterima.

Declaration of Conflicting Interests

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan terkait penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

Ethics and Consent Declarations

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Universitas Negeri Malang (No. 19.06.40/UN32.14.2.8/LT/2026). Seluruh informan telah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak mereka selama penelitian serta memberikan *informed consent* sebelum wawancara. Identitas dan informasi pribadi informan dijaga kerahasiaannya.

Data Availability

Dataset yang dihasilkan dan/atau dianalisis selama penelitian ini tersedia dari penulis terkait atas permintaan yang wajar. Akses terhadap data dapat dibatasi untuk melindungi privasi dan kerahasiaan informan serta mempertimbangkan sensitivitas data penelitian. Data yang dibagikan akan dianonimkan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik sesuai dengan ketentuan etika penelitian.

Declaration on AI Use

AI hanya digunakan untuk membantu memperbaiki bahasa dan keterbacaan. Susunan kontruk dari isi, analisis, dan kesimpulan dibuat dan diperiksa oleh penulis.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pendamping, rekan-rekan tim penulis, dan pihak sekolah yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

References

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendektan Praktik*. PT RINEKA CIPTA.

Beck, A. T., Weissman, A., & Kovacs, M. (1979). Assessment of Suicidal Intention : The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *47*(2), 343–352. https://doi.org/DOI: 10.1037/0022-006X.47.2.343

Branch, M. R. (2009). Instructional Design: The ADDIE Approach. In *Springer Science* (Vol. 58).

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

BRIN. (2023, November 21). BRIN bahas kondisi kesehatan jiwa remaja Indonesia dari aspek psikososial. https://brin.go.id/ork/posts/kabar/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial

Cho, H. N., & Hyun, M. S. (2024). Evaluating the Impact of a Rebt-Based Suicide Prevention Program for Individuals with Alcohol Use Disorders. *Journal of Lifestyle and SDGs Review*, *4*(4), 01–23.

Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Theraphy* (2 (ed.)). Springer Publishing Company, LLC.

Ellis, A., & Maclaren, C. (1998). *Rational Emotive Behavior Theraphy A Therapist's Guide*. Impact Publishers.

Erikson, E. H. (1968). *Identity and Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.

Fadilatunnisyah, F., Fakhirah, R., Fasha, E., Putri, A., & Putri, D. (2024). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, *2*(1), 581–587.

Febriannor, M., Syakarofath, N., Widyasari, D., & Karmiyati, Di. (2024). The Role of Emotional Intelligence toward Internalizing and Externalizing Problems in Adolescents. *Gadjah Mada Journal OfPsychology (GamaJoP)*, *10*(1991), 42–48. https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.96089

Gregory, R. J. (2015). *Psychological testing: History, principles, and applications*. Pearson.

Heriansyah, M., Hidayah, N., Hanurawan, F., & Ramli, M. (2025). Strategies to increase student academic hardiness through Kings behavioral counseling mechanism. *Journal of Education and Health Promotion*, *14*.

Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics, 66*(1), 64–74. https://doi.org/10.1119/1.18809

Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). The Organization of Irrational Beliefs in Posttraumatic Stress Symptomology : Testing the Predictions of REBT Theory Using Structural Equation Modelling. *Journal of Clinical Psychology*, *70*(1), 48–59. https://doi.org/10.1002/jclp.22009

Jayanti, N., Sabtana, F., & Nurmalasari, Y. (2024). Exploring Suicidal Ideation Among High School Students in Central Java: A Comprehensive. *SULUH: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 58–63. https://doi.org/https://doi.org/10.33084/suluh.v9i2.6753

Kusumo, S. H. (2023). *Mulat sarira: Otokritik manusia catatan sosial budaya*. Bildung.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, P. B. U., Moulds, M. L., Mahoney, A. E. J., & Newby, J. M. (2024). Evaluating the Feasibility of a Guided Culturally Adapted Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress. *Mindfulness*, *15*(5), 1095–1108. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02346-1

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook: Third Edition*. SAGE Publications Ltd.

Morris, T. H. (2020). Experiential learning – a systematic review and revision of Kolb ' s model. *Interactive Learning Environments*, *4820*, 1744–5191. https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1570279

Pokharel Poudel, R., Perumbil Pathrose, S., Jefferies, D., & Ramjan, L. M. (2025). Effectiveness of Suicide Prevention Programmes Among Adolescents and Sociocultural Adaptation of Programmes: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health Nursing*, *34*(2), 1–28. https://doi.org/10.1111/inm.70038

Rachmawan, F. A., Simon, I. M., & Rifqi, A. (2026). Struktur Keyakinan Irasional Siswa dengan Kecanduan Game Online. *Cakrawala Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1), 54–68.

Rahman, D. H., Hotifah, Y., Simon, I. M., Kuha, A., & A, F. (2024). The Organization of Irrational Beliefs in Academic Burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Volume*, *9*(1), 9–17. https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p10-17

Rohmi, F., Agustiningsih, N., Setiawan, A. A., & Supriono. (2026). A School-based Suicide Prevention Programme with Peer Support to Prevent Suicidal Ideation in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Nursing Practice*, *9*(2), 343–350. https://doi.org/10.30994/jnp.v9i2.981

Rosas-Fuentes, P. D., Valdés-García, K. P., Monroy-Velasco, I. R., Pérez-Pedraza, B. de los Á., & Sánchez-Loyo, L. M. (2023). Depression, suicide ideation, and irrational beliefs: Explanatory models in psychology students. *Salud Mental*, *46*(2), 61–67.

Saryono, D. (2010). *Sosok Nilai Budaya Jawa*. Aditya Media Publishing.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Shodiq, M. F., & Irawan, R. (2026). Filosofi Tri Dharma Raden Mas Said dalam Implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi UIN Surakarta. *Al-Isnad: Journal of Islamic Civilization History and Humanities*, *07*(01), 164–181. https://doi.org/10.22515/isnad.v7i01.14288

Sukarelawa, I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking*. Suryacahya.

Sukma, Y. N., & Puspitasari, D. N. (2023). How is the relationship between hopelessness and suicidal ideation in adolescents? *Psychology Research on Education and Social Sciences*, *4*(1), 21–27.

Ukamaka, I. F., Eze, A. F., Obioma, E. D. E. A., & Nwamara, I. (2021). Impact Of Rational Emotive Therapy (REBT) On The Management Of Suicidal Ideation And Depressive Tendency Among Inmates In Correctional Center In Nsukka Education Zone, Nigeria. *Innovare Journal of Education*, *9*(1), 12–16.

Utami, C. D., & Siregar, A. (2026). The Effect of REBT with the Rational Emotive Imagery (REI) Technique to Reduce Self-Injury in Class X Students of SMK Negeri 6 Medan. *Journal of Educational Sciences*, *10*(1), 1292–1301.

Varela Pizarro, V. J., & Linares Olivas, O. L. (2024). Suicidio, creencias irracionales y satisfacción vital en estudiantes de bachillerato. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, *14*(28), 11–26. https://doi.org/10.56342/recip.vol14.n28.2024.42

World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2021*.

Yunita, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Teknik Dispute Cognitive Untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus Pada Mahasiswa Trauma). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, *3*(2), 1–7.

Yuswantoro. (2022, August 1). *Percobaan aksi bunuh diri siswa SMA di Kota Malang, digagalkan polisi: Berkat kepekaan warga*. iNewsMalang. https://malang.inews.id/read/135887/percobaan-aksi-bunuh-diri-siswa-sma-di-kota-malang-digagalkan-polisi-berkat-kepekaan-warga

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774