Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Firmawati[1], Nur Uyuun I. Biahimo[2], Nia Ayuni Mopangga[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Gorontalo [1,2]

INFORMASI

Korespondensi
niaayunimopangga@gmail.com
firmawati@umgo.ac.id
nuruyuun@umgo.ac.id

Keywords: *Stress Level, Suicidal Ideation, Final Year Students*

ABSTRACT

Objective: *Suicidal ideation is an abnormal act of wanting to end one's life. Suicide cases continue to rise in Indonesia, including in Gorontalo Province. One of the triggering factors is stress. Stress is a major contributor to social and health problems. Continuous stress can also lead to mental health issues such as depression, anxiety, school dropout, and even suicide. This study aims to determine the relationship between stress levels and suicidal ideation in final-year students at the Muhammadiyah University of Gorontalo.*

Methods: *This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population was 732 students, with a sample consisting of 88 final-year students randomly selected using a simple random sampling method. Data collection used a distributed questionnaire.*

Results: *The results showed that the majority of respondents were in the category of severe stress (55.7%) and high suicidal ideation (59.1%). The results of this study indicate that high levels of stress contribute significantly to increased suicidal ideation. The chi-square test showed a value ($p < 0.000$).*

Conclusion: *There is a significant relationship between stress levels and suicidal ideation in final year students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi dengan rentang usia mulai dari 19 hingga 23 tahun. Mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan dengan tuntutan tugas akhir sebagai syarat utama kelulusan mencapai sarjana. Tugas akhir ini menuntut mahasiswa dalam berproses seperti mencari topik permasalahan penelitian, judul penelitian, pemilihan sampel penelitian dan dihadapkan pada kesulitan

mendapatkan referensi dan keterbatasan waktu penelitian. Kondisi seperti ini yang diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa tingkat akhir (Hitches dkk, 2022).

Dalam konteks kehidupan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir sering menghadapi tekanan akademik, masalah interpersonal, dan beban hidup sehari-hari dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Beberapa diantara mereka mungkin mengalami kesulitan untuk mengatasi tekanan ini yang pada akhirnya dapat memicu perasaan putus asa dan mengalami masalah seperti depresi, penyalahgunaan narkoba, hingga munculnya tindakan ide bunuh diri. (Permana, 2019)

Stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasiyang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Beberapa gejala yang terjadi ketikamahasiswa mengalami stres seperti bersikap berlebihan, gelisah, marah tidak terkontrol, merasa lelah, menjadi tidak sabar ketika mengalami gangguan, mudah tersinggung, dan kesulitan konsentrasi. Dampak stres juga disebabkan karena ketidak mampuan mahasiswa dalam meyakinkan dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki keyakinan rendah dalam menggunakan kemampuannya, maka dapat dengan mudah menyerah dalam menyelesaikan suatu tugas (Feist & Feist, 2017).

Ide bunuh diri merupakan tindakan dibatas wajar karena ingin mengakhiri hidupnya dengan tindakan seperti gantung diri, minum racun, menjatuhkan diri dari ketinggian, melukai diri sendiri menggunakan alat tajam, sengaja menabrakan diri ke kendaraan yang melaju dan menggunakan obat terlarang. Mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri bisa disebabkan oleh stres karena banyak tugas kuliah, kondisi ekonomi keluarga, masalah percintaan, perselisihan dengan orang lain dan merasa tidak dihargai di lingkungan sekitar (Kusumayanti, Swedarma & Nurhesti,2020).

Menurut data WHO (2023), terdapat lebih dari 700.000 jiwa di seluruh dunia meninggal akibat dari bunuh diri dan usia 18-29 tahun menduduki peringkat keempat dalam kasus tersebut. Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri) mengatakan bahwa terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia dari bulan Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka tersebut mengalamipeningkatan sekitar 1,07% dari kasus tahun lalu yang hanya sebanyak 900 jiwa. Pada tahun 2019 terdapat penelitian oleh Azmul Fuady Idham dan rekan di jurnal psikologi Intuisi, mengatakan bahwa terdapat sebanyak 58,1% memiliki ide dan upaya bunuh diri dengan kecenderungan tinggi dari 62 responden yang merupakan mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Surabaya. (Lilis Agustin, 2023)

Menurut data laporan profil kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2023, menunjukan bahwa sejak bulan januari sampai oktober 2023 telah terjadi peningkatan kasus bunuh diri di Provinsi Gorontalo yang mencapai angka 31 kasus dengan berbagai metode yang digunakan oleh korban untuk mengakhiri hidup. (Dinkesprov Gorontalo, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian dari grace angel lalenoh (2021) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami stres dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berpikir secara jernih dan memunculkan perasaan tidak berharga, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa meningkatnya tingkat stres sejalan dengan bertambahnya kemungkinan munculnya ide bunuh diri pada seseorang.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian oleh theresia asanta linatang pratiwi (2022) stress yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir merupakan salah satu faktor psikologis yang memicu munculnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ekspektasi

keluarga yang tinggi. Tekanan ini diperparah dengan adanya tuntutan lulus tepat waktu dari universitas dan kecemasan mahasiswa untuk mendapatkan pekerjaan yang bagus setelah lulus. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi semua tuntutan tersebut, rasa putus asa dan frustasi muncul, yang kemudian meningkatkan risiko depresi yang dapat menimbulkan pemikiran ide bunuh diri.

Berdasarkan survey dan wawancara awal yang dilakukan peneliti di Universitas Muhammadiyah Gorontalo terdapat 732 mahasiswa aktif tingkat akhir Angkatan 2021 dengan jumlah 134 mahasiswa di fakultas sains dan ilmu komputer,233 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, 61 fakultas psikologi, 190 fakultas ilmu sosial, 144 fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Ketika dilakukan wawancara dan penyebaran kuesioner pada 10 orang mahasiswa didapatkan hasilbahwa 6 orang mahasiswa terindikasi mengalami stres tingkat stress dan 4 orang mahasiswa mempunyai ide bunuh diri karena stress. Terdapat banyak faktor yang membuat mahasiswa tersebut mengalami stress, salah satunya penyelesaian studi tepat waktu. Hal tersebut dapat mengakibatkan stress yang berlebihan dan dapat memicu ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik meniliti apakah ada hubungan tingkat stress dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi sebanyak 732 mahasiswa dengan sampel terdiri dari 88 mahasiswa tingkat akhir yang diambil secara acak menggunakan metode simple random sampling. Adapun kriteria responden diambil melalui kriteria inklusi : 1) Mahasiswa tingkat akhir yang aktif, 2) bersedia menjadi responden. Kriteria ekslusi : 1) Mahasiswa yang tidak terdaftar di kampus, 2) Mahasiswa aktif yang tidak berada di saat penelitian, 3) Mahasiswa yang tidak kooperatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarkan. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square* pengambilan keputusan berdasarkan tingkat signifikansi 95% dengan tingkat kesalahan (α) sebesar 5% atau 0,05. Etika Penelitian, 1) Informed Consent, 2) Anonymity, 3) Confidentiality.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	39	44.3
Berat	49	55.7
Total	**88**	**100.0**

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres responden, yang mencakup dua kategori: sedang dan berat. Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas responden, yaitu sebanyak 49 orang atau 55,7% dari total responden, berada pada kategori stres berat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ide Bunuh Diri Responden

Ide Bunuh Diri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	36	40.9
Tinggi	52	59.1
Total	**88**	**100.0**

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi ide bunuh diri responden yang mencakup dua kategori: sedang dan tinggi. Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas responden, yaitu sebanyak 52 orang atau 59,1%, berada pada kategori ide bunuh diri tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stress dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Tingkat Stress	Ide Bunuh Diri						P- Value
	Sedang		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Sedang	30	76,9	9	23,1	39	100,0	0,000
Berat	6	12,2	43	87,8	49	100,0	
Total	**36**	**40,9**	**52**	**59,1**	**88**	**100,0**	

Sumber: Data Primer 2024

menggambarkan bahwa terdapat 39 responden 44,3% yang mengalami tingkat stres sedang yang memiliki risiko ide bunuh diri sedang, 49 responden 55,7% yang mengalami tingkat stres berat dengan risiko ide bunuh diri tinggi. Adapun responden dengan risiko ide bunuh diri sedang, 36 orang 40,9% mengalami tingkat stres sedang, dan 52 orang 59,1% dengan risiko ide bunuh diri tinggi mengalami tingkat stres berat.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu stres rendah, sedang dan stres berat. Sebanyak 39 responden (44,3%) berada pada kategori stres sedang, 49 responden (55,7%) berada pada kategori stres berat, sementara tingkat stres rendah tidak dialami oleh responden karena pada hasil penelitian ini didapat dari data mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stres cenderung di tahap sedang dan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres berat. Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, beban tugas akhir, ekspektasi dari keluarga, dan kecemasan mengenai masa depan. Tekanan akademik yang dialami mahasiswa sering kali berasal dari tuntutan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir dalam waktu yang terbatas. Selain itu, ketidakpastian mengenai peluang karir setelah lulus juga dapat menjadi salah satu penyebab utama stres berat pada mahasiswa. Stres berat

yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kondisi mental, emosional, dan fisik mereka. (Susanti dkk., 2020).

Pratama *et al* dalam teorinya menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering merasa terisolasi secara emosional karena waktu yang lebih banyak dihabiskan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Hal ini dapat mengurangi dukungan sosial yang biasanya menjadi salah satu cara utama untuk mengelola stres. Temuan tersebut menggaris bawahi pentingnya peran lingkungan sosial, termasuk teman, keluarga, dan dosen, dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan yang mereka alami.

Lebih lanjut, studi oleh Rahmawati (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan efektif dapat menyelesaikan tugas mereka secara bertahap, sehingga mengurangi tekanan yang dirasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan mengelola waktu sering kali merasa kewalahan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres yang tinggi dikarenakan beragam faktor yang melatar belakanginya seperti tuntutan akademik dari universitas, tekanan sosial seperti ekspektasi dari kedua orang tua, ketidak pastian masa depan hingga masalah menejemen waktu yang tidak efisien sehingga tidak dapat mengontrol emosi hingga mental sepeti gangguan kecemasan hingga depresi yang mengakibatkan hubungan dengaan lingkungan sekitar menjadi terganggu.

Permasalahan stres berat yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal mencakup harapan tinggi dari orang tua agar mahasiswa segera menyelesaikan studi, tekanan dari universitas untuk menyelesaikan skripsi dalam waktu yang ditentukan, serta kekhawatiran terkait biaya tambahan apabila studi tidak selesai tepat waktu. Faktor-faktor ini berperan signifikan dalam meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Di sisi lain, faktor internal meliputi ketidak mampuan individu dalam mengelola permasalahan, seperti kebiasaan menunda pengerjaan skripsi, rendahnya rasa percaya diri, serta perasaan tidak dicintai oleh orang-orang terdekat. Faktor-faktor ini dapat memicu depresi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres berat. Kondisi ini semakin diperburuk oleh beban akademik yang tinggi, di mana mahasiswa sering kali dihadapkan pada tugas-tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan, sehingga menambah tekanan psikologis yang mereka rasakan.

Terdapat 6 mahasiswa dengan tingkat stres berat namun tidak menunjukkan risiko tinggi untuk memiliki ide bunuh diri. Hal ini dapat dikaitkan dengan adanya dukungan positif dari berbagai sumber. Salah satu bentuk dukungan tersebut adalah peran keluarga yang memberikan motivasi dan dorongan agar mahasiswa dapat segera menyelesaikan studi mereka. Selain itu, dukungan dari pihak kampus, khususnya dari dosen pembimbing, menunjukkan kepedulian yang signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa, yang pada gilirannya membantu menjaga kestabilan mental mereka. Hubungan sosial yang baik dengan teman-teman sebaya juga menjadi faktor penting. Interaksi yang penuh dukungan, tanpa adanya konflik atau permusuhan, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa untuk saling memotivasi dan mendorong satu sama lain agar dapat menyelesaikan studi bersama. Kombinasi dari berbagai bentuk dukungan ini memberikan dampak positif yang

signifikan terhadap kesehatan emosional mahasiswa, meskipun mereka berada dalam tekanan yang berat.

Dalam proses penyebaran kuesioner, peneliti tidak hanya mengumpulkan data secara pasif, tetapi juga melakukan pendekatan interpersonal kepada responden. Peneliti memberikan edukasi yang bertujuan untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi responden, sehingga mereka lebih terbuka untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Peneliti juga secara aktif mengkaji tingkat stres yang dialami responden dengan cara mendorong mereka untuk bercerita tentang apa yang dirasakan, tantangan yang dihadapi, serta harapan mereka sebagai mahasiswa tingkat akhir.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap depresi dan stres berat, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berkaitan dengan risiko munculnya ide bunuh diri. Dengan memahami perspektif dan kebutuhan responden secara langsung, peneliti dapat memperoleh data yang lebih komprehensif dan relevan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan risiko psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Ide Bunuh diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Ide bunuh diri merupakan salah satu dampak serius dari tekanan psikologis yang tidak tertangani. Dalam penelitian ini, sebanyak 36 responden (40,9%) memiliki ide bunuh diri sedang, sedangkan 52 responden (59,1%) memiliki ide bunuh diri tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori ide bunuh diri tinggi.

Ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir sering kali disebabkan oleh perasaan putus asa, rendah diri, dan tekanan yang terus-menerus. Faktor sosial, seperti kurangnya dukungan dari keluarga atau teman, juga turut memperburuk kondisi ini. Mahasiswa dengan ide bunuh diri tinggi cenderung merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan mereka, sehingga meningkatkan risiko mereka untuk memiliki pikiran bunuh diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berat lebih rentan terhadap ide bunuh diri (Nugroho dkk., 2021).

Permasalahan tingkat stress berat selalu berkaitan dengan resiko ide ide bunuh diri tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor. Pada penelitian ini peneliti menemukan responden yang memiliki tingkat stress sedang tetapi memiliki risiko ide bunuh diri yang tinggi hal ini dapat terjadi oleh beberapa factor yang mempengaruhi seperti pikiran yang tidak stabil akibat kecemasan yang berlebih pada mahasiswa dapat mempengaruhi kondisi emosional responden sehingga mahasiswa yang mempunyai tingkat stress yang sedang bisa saja memiliki resiko ide bunuh diri yang tinggi,

Hal ini sejalan dengan teori Joiner 2015 yang mengatakan mahasiswa dengan tingkat stres sedang mungkin memiliki mekanisme koping yang tidak adaptif, seperti penarikan diri atau perasaan putus asa yang mendalam. Teori *diathesis-stress model* menjelaskan bahwa individu yang rentan secara psikologis atau biologis dapat memiliki risiko tinggi untuk ide bunuh diri bahkan dalam situasi stres yang tidak terlalu berat.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki ide bunuh diri sering kali menunjukkan gejala seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan hilangnya minat pada aktivitas sehari-hari. Menurut penelitian oleh Pratama dan Sari (2020), gejala-gejala ini merupakan tanda awal

dari depresi yang tidak ditangani. Jika kondisi ini dibiarkan, risiko untuk melakukan tindakan bunuh diri dapat meningkat. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan orang-orang di sekitarnya untuk mengenali tanda-tanda peringatan ini dan segera mengambil tindakan pencegahan.

Menurut asumsi peneliti tingkat stres yang berat dapat menyebabkan meningkatnya resiko munculnya ide bunuh diri yang didukung oleh perasaan gagal dalam memenuhi ekspektasi diri sendiri maupun dari orang lain karena merasa gagal, faktor ekonomi dikarenakan biaya pendidikan yang tinggi, kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun teman, hingga perasaan membandingkan diri mereka dengan pencapaian orang lain karena tidak puas dengan pencapain yang sudah didapat menjadi faktor yang mendukung meningkatnya tingkat stres berat hingga timbulnya resiko tinggi ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir.

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Stres dengan Ide Bunuh diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan signifikan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden dengan tingkat stres berat memiliki ide bunuh diri tinggi (43 orang dari 49 responden dalam kategori stres berat), sedangkan mayoritas responden dengan tingkat stres sedang memiliki ide bunuh diri sedang (30 orang dari 39 responden dalam kategori stres sedang). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar risiko ide bunuh diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, stres berat pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan kelulusan, dan ekspektasi dari keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa tertekan karena harus menyelesaikan tugas akhir dalam waktu yang terbatas, ditambah kecemasan mengenai masa depan (Susanti dkk., 2020). Hal ini tercermin dalam penelitian ini, di mana 55,7% responden mengalami stres berat, sementara 44,3% lainnya mengalami stres sedang.

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan besar dalam mengelola stres. Mereka yang mengalami stres berat sering merasa putus asa, sulit berpikir jernih, dan memiliki pandangan pesimis terhadap masa depan. Keadaan ini mendukung temuan penelitian yang menyatakan bahwa stres akademik yang tidak tertangani dapat memicu depresi dan ide bunuh diri (Nugroho dkk., 2021). Dalam penelitian ini, sebanyak 59,1% responden memiliki ide bunuh diri tinggi, sementara 40,9% sisanya memiliki ide bunuh diri sedang. Data ini menunjukkan tingkat ide bunuh diri yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian sebelumnya juga mendukung adanya hubungan antara stres berat dan ide bunuh diri. Mahasiswa dengan stres tinggi memiliki risiko lebih besar untuk memiliki ide bunuh diri dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami stres sedang atau rendah (Putri & Widodo, 2018). Stres berat memicu produksi hormon kortisol yang tinggi, yang dapat mengganggu fungsi otak dalam mengelola emosi (Yulianti & Santoso, 2020). Gangguan ini membuat individu lebih sulit mengendalikan emosi negatif, meningkatkan risiko ide bunuh diri.

Hubungan signifikan antara tingkat stres dan ide bunuh diri juga ditemukan dalam penelitian lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami

ide bunuh diri karena tekanan akademik, ekonomi, dan sosial yang berlebihan (Lalenoh dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa tingkat stres tinggi berkontribusi pada peningkatan ide bunuh diri.

Penelitian lainnya menambahkan bahwa stres berat tidak hanya berdampak pada mental, tetapi juga memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kurangnya kualitas tidur dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, sehingga memperkuat hubungan antara stres berat dan ide bunuh diri (Sulana dkk., 2020). Dengan demikian, penanganan stres juga harus mencakup peningkatan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, ide bunuh diri pada mahasiswa sering kali muncul akibat kurangnya dukungan sosial dan ketidakmampuan individu untuk mengatasi stres yang dialami (Atqiya & Coralia, 2023.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya. Tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan manajemen stres yang baik dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri (Hariaty dkk., 2023). Tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir juga berkorelasi dengan gagasan bunuh diri pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang merasa terbebani dengan tugas akhir sering mengalami perasaan putus asa, sehingga risiko ide bunuh diri meningkat (Pratiwi, 2022). Hal ini memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa tingkat stres tinggi sangat berkontribusi terhadap ide bunuh diri.

Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah lebih rentan terhadap stres berat dan ide bunuh diri. Dukungan sosial yang minim dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar membuat mahasiswa merasa terisolasi. Mahasiswa yang merasa tidak didukung memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami tekanan psikologis, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri (Prasetyo & Wibowo, 2019). Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi salah satu faktor pelindung yang penting bagi mahasiswa.

Penanganan stres pada mahasiswa tingkat akhir sangat diperlukan untuk mengurangi risiko ide bunuh diri. Program manajemen stres yang efektif, seperti konseling psikologis, pelatihan mindfulness, dan dukungan kelompok sebaya, dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan mereka. Mindfulness dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental pada mahasiswa (Lestari dkk., 2021). Selain itu, pelatihan bagi dosen untuk mengenali tanda-tanda stres berat dan ide bunuh diri dapat membantu dalam memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa. Penelitian ini konsisten dengan teori dan temuan sebelumnya. Mahasiswa dengan stres berat memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk mengalami ide bunuh diri dibandingkan dengan mahasiswa dengan stres sedang (Rahmawati & Syafitri, 2020). Dukungan sosial yang rendah juga memperburuk kondisi ini (Andini dkk., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas, peneliti berasumsi bahwa tingkat stres dan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup regulasi emosi, keputusasaan, dan persepsi individu terhadap tekanan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, dan kondisi ekonomi juga memainkan peran penting. Misalnya, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah atau menghadapi tekanan akademik yang berlebihan lebih mungkin mengalami dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Selain itu tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik, sosial, dan emosional yang tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Mahasiswa

yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental cenderung menghadapi kesulitan dalam mengelola stres, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri. Selain itu, kurangnya kesadaran tentang pentingnya manajemen stres dan dukungan sosial memperburuk situasi ini. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan pendidikan, layanan kesehatan mental, dan peningkatan kesadaran di tingkat universitas sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi. Hal ini mencerminkan kondisi psikologis yang memprihatinkan di kalangan mahasiswa yang berada di tahap akhir pendidikan mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih rentan terhadap stres akibat berbagai tekanan, seperti beban akademik yang meningkat, ketidakpastian masa depan, dan tekanan sosial (Lalenoh dkk., 2021; Pratiwi, 2022). Beban akademik menjadi salah satu faktor utama penyebab stres, terutama karena tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, menghadapi ujian akhir, dan memenuhi tenggat waktu yang ketat. Sulana dkk. (2020) menegaskan bahwa tekanan akademik yang terus-menerus dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa.

Selain tekanan akademik, ketidakpastian masa depan setelah lulus juga menjadi pemicu stres yang signifikan. Banyak mahasiswa merasa cemas tentang prospek pekerjaan, kelanjutan studi, dan kemampuan untuk memenuhi ekspektasi keluarga maupun masyarakat. Tekanan sosial, seperti tuntutan untuk mencapai prestasi tertentu dan membangun jaringan sosial yang mendukung, semakin memperberat beban mental mahasiswa tingkat akhir. Dalam situasi ini, mahasiswa yang tidak memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir terbagi ke dalam dua kategori, yaitu stres sedang dan stres berat. Sebanyak 39 responden (44,3%) berada pada kategori stres sedang, sementara 49 responden (55,7%). Sebanyak 59,1% responden memiliki resiko ide bunuh diri yang tinggi, 36 responden 40,9% memiliki resiko bunuh diri sedang menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan ide bunuh diri. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dan ide bunuh diri ($r = 0,592$, $p < 0,01$), menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi pula risiko ide bunuh diri pada mahasiswa.

SARAN

diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmiah dilembaga akademis, dan diharapkan pihak kampus lebih memperhatikan juga memberikan dukungan kepada mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R., & Wijayanti, D. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 8(3), 23-31.

Andini, ., Rahayu, S., & Wijaya, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Tingkat Stres

pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 34-42.

Atqiya, A., & Coralia, F. (2023). Gambaran Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 176-183. https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5184

Budiarti, A., & Rahmawati, L. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Akibat Beban Akademik: Studi Kasus pada Mahasiswa Psikologi. Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(2), 45-52.

Cahyaningrum, R., & Putra, A. (2022). Intervensi Psikologis untuk Mengurangi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 7(1), 12-20.

Fitriani, D., & Wulandari, S. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 13(4), 78-85.

Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1), 1-7.

Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466

Lestari, N., Sutrisno, A., & Pratama, Y. (2021). Efektivitas Mindfulness untuk Mengurangi Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 55- 62.

Lestari, Sri, Rokhmatul Hikhmat, Iin Kristanti, Muslimin Ali, Ira Faridasari, and Siti Suryanih. 2023. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon." 3(5):2682–91.

Nugroho, A., Setiono, B., & Lestari, A. (2021). Hubungan Stres Akademik dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 5(3), 67-74.

Prasetyo, M., & Wibowo, S. (2019). Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Risiko Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial Indonesia*, 6(4), 78-89.

Pratiwi, T. A. L. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir dengan Gagasan Bunuh Diri pada Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Putri, R., & Widodo, T. (2018). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(2), 99-110.

Rahmawati, S., & Syafitri, D. (2020). Stres Berat sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(3), 12-20.

Rahayu, T., & Sari, N. (2023). Faktor Risiko Stres Akademik pada Mahasiswa: Sebuah Kajian Literatur. Jurnal Psikologi Terapan, 15(1), 33-41.

Sari, M., & Yuliana, E. (2019). Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa: Tinjauan Psikologi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(1), 45-52.

Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37-45. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609

Susanti, R., & Setiawan, D. (2020). Tekanan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 101-110.

Yulianti, T., & Santoso, P. (2020). Pengaruh Kortisol pada Gangguan Mental akibat Stres. *Jurnal Neuropsikologi Indonesia*, 4(2), 33-41.

Zaini Miftach. (2018). *Ide Bunuh Diri dan Keputusasaan pada Mahasiswa*. 53–54. Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *12*, 2020.

Zurrahmi, Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2), 963–968. https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092