

PENGARUH DEPRESI DAN STRESS AKADEMIK TERHADAP IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Larassati Sri Rizki Putri¹, Kurnia Laksana²

larasatiputri911@gmail.com¹, mr.kurnialaksana@gmail.com²

STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang meningkat pada fase penyelesaian studi, yang dapat berdampak pada kondisi psikologis dan berpotensi berkaitan dengan munculnya ide bunuh diri. Pengaruh antara faktor akademik dan ide bunuh diri pada mahasiswa masih menjadi isu yang perlu dianalisis secara empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara depresi akademik dan stress akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 75 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner self-report dan dianalisis dengan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori depresi sedang (57,3%) dan stress akademik sedang (57,3%), sedangkan ide bunuh diri paling banyak berada pada kategori sedang (49,3%). Analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara depresi akademik dengan ide bunuh diri ($r = -0,697$; $p < 0,001$) serta antara stress akademik dengan ide bunuh diri ($r = -0,697$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan tingkat depresi dan stress akademik berhubungan secara bermakna dengan perubahan tingkat ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan intervensi preventif terhadap kesehatan mental mahasiswa guna menurunkan risiko munculnya ide bunuh diri.

Kata Kunci: Depresi Akademik, Stress Akademik, Ide Bunuh Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRACT

Final-year students experience increased academic pressure during the completion of their studies, which may affect their psychological well-being and potentially be associated with suicidal ideation. The relationship between academic factors and suicidal ideation among university students remains an issue that requires empirical investigation. This study aimed to analyze the relationship between academic depression and academic stress with suicidal ideation among final-year students of the Faculty of Psychology, Universitas Negeri Malang. This research employed a quantitative cross-sectional design involving 75 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using self-report questionnaires and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results indicated that the majority of respondents were in the moderate category for academic depression (57.3%) and academic stress (57.3%), while suicidal ideation was predominantly in the moderate category (49.3%). Correlation analysis revealed a significant and strong relationship between academic depression and suicidal ideation ($r = -0.697$; $p < 0.001$) as well as between academic stress and suicidal ideation ($r = -0.697$; $p < 0.001$). These findings indicate that changes in levels of academic depression and academic stress are significantly associated with changes in suicidal ideation among final-year students. Therefore, preventive mental health interventions are necessary to reduce the risk of suicidal ideation in university students.

Keywords: Academic Depression, Academic Stress, Suicidal Ideation, Final-Year Students.

PENDAHULUAN

Ide bunuh diri ialah tindakan melampaui batas normal karena keinginan untuk mengakhiri hidup dengan cara seperti menggantung diri, mengonsumsi racun, terjun dari ketinggian, menyakiti diri sendiri dengan benda tajam, menabrak diri dengan kendaraan yang bergerak, serta menggunakan narkoba. Mahasiswa yang memiliki pikiran untuk bunuh diri mungkin mengalami tekanan akibat banyaknya tugas kuliah, situasi keuangan keluarga, masalah cinta, konflik dengan orang lain, serta perasaan diabaikan di lingkungan sekitarnya. (Kusumayanti, Swedarma & Nurhesti, 2020). Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa terdapat 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya, sementara informasi dari Kemenkes RI (2019) mencatat sekitar 9.000 kematian akibat bunuh diri di Indonesia setiap tahun. Provinsi Jawa Timur mencatat jumlah bunuh diri yang cukup signifikan, yaitu 652 kasus, sedangkan Kota Malang melaporkan 38 kasus. Peningkatan niat untuk melakukan bunuh diri sering kali terkait dengan gangguan mental, yang salah satunya dipicu oleh stres.

Bunuh diri ialah tindakan yang dilaksanakan oleh seseorang dengan sengaja mengakhiri hidupnya sendiri (Liu et al., 2021). Menurut data dari WHO, lebih dari 700.000 jiwa kehilangan nyawanya setiap tahun akibat bunuh diri, dan kelompok paling berisiko adalah individu berusia antara 15 hingga 29 tahun, dengan statistik ini menempatkannya sebagai penyebab kematian urutan keempat (WHO, 2023). Di Asia, Indonesia mencatatkan tingkat bunuh diri yang cukup tinggi, berada di peringkat keenam dengan angka 2,4 per 100.000 individu. Dengan demikian, setiap tahunnya rata-rata sekitar 2 orang dari setiap 100.000 penduduk Indonesia mengakhiri hidup mereka dengan cara tersebut (Pers, 2019; Hakim et al., 2023). Di kalangan mahasiswa di Indonesia, terdapat banyak kejadian bunuh diri. Penelitian Eskin et al. (2016) memperlihatkan 29% mahasiswa pernah memikirkan untuk bunuh diri. Sementara studi Peltzer et al. (2017) mendapati bahwa 11,7% mahasiswa memiliki pikiran bunuh diri, dan di antara mereka, 2,4% sangat serius mempertimbangkan hal tersebut. Bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua yang paling umum di kalangan usia 15 hingga 29 tahun, dengan 79% insiden terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (Kemenkes RI, 2019).

Generasi Z memiliki hubungan erat dengan risiko percobaan bunuh diri. Penelitian ini melibatkan 305 orang dari Generasi Z berusia antara 19 hingga 26 tahun, dan hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 38,7% dari mereka pernah berusaha untuk mengakhiri hidup. Sebagian besar responden adalah wanita (69,8%) dan mayoritas terdiri dari mahasiswa atau pelajar (74,1%). Hasil pengukuran menggunakan Suicidal Ideation Scale (SIS) menunjukkan bahwa beberapa responden memiliki niat untuk melakukan bunuh diri dan juga sudah menyusun rencana atau persiapan untuk melakukannya. Temuan ini menunjukkan bahwa Generasi Z di Malang merupakan kelompok dengan risiko tinggi terhadap tindakan bunuh diri, sehingga sangat penting untuk memberikan perhatian serius, terutama dalam upaya pencegahan dan langkah awal untuk mengurangi jumlah percobaan bunuh diri di kalangan remaja (Fatmawati et al., 2025).

Menurut penelitian yang dilaksanakan pada 17 hingga 24 September 2025 di Universitas Negeri Malang, informasi yang diperoleh dari wawancara tidak langsung dengan media Google Form kepada 20 mahasiswa akhir dari Fakultas Psikologi. Dari analisis data dengan SPSS, terungkap bahwa total skor dari pengisian kuesioner berada dalam rentang 12 hingga 18. Skor yang paling sering muncul adalah 14, dengan 5 responden (25%), diikuti oleh skor 16 yang diisi oleh 4 responden (20%), skor 15 oleh 3 responden (15%), serta skor 12, 13, 17, dan 18 masing-masing diisi oleh 2 responden (10%).

Berdasarkan skor yang diperoleh, semua responden termasuk dalam kategori depresi ringan (skor 12–18). Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa akhir dari fakultas psikologi Universitas Negeri Malang menunjukkan tanda-tanda depresi ringan yang bisa meningkat jika stres akademik tidak ditangani dengan baik. Hasil ini juga memberikan

pemahaman awal bagi peneliti bahwa stres akademik dan depresi yang dialami mahasiswa dapat berpotensi berkontribusi pada munculnya pemikiran untuk bunuh diri, sehingga penting untuk melakukan penelitian lanjutan guna mengetahui dampak kedua faktor ini terhadap ide bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Negeri Malang.

Stress merupakan reaksi fisik dalam diri seseorang yang berusaha beradaptasi dengan tekanan dari luar maupun dalam diri sendiri. Dampak stress dapat menjangkau seluruh aspek kehidupan, termasuk perubahan dalam perilaku, kondisi fisik, keadaan emosional, serta gairah. Selain itu, bagian tubuh tertentu juga dipengaruhi oleh otak besar. Gejala stress dapat meliputi sakit kepala, perasaan mabuk, kebingungan, tidur yang tidak teratur, kelelahan, detak jantung yang meningkat, kesulitan tidur, dan bangun lebih awal dari biasanya.

Faktor penyebab stress akademik yang dialami oleh mahasiswa biasanya berkaitan dengan banyaknya tugas kuliah, pembelajaran secara online, serta belajar mandiri tanpa dukungan dosen ketika menghadapi kesulitan dalam memahami materi. Mahasiswa yang mengalami stress cenderung mengalami peningkatan produksi hormon kortisol, yang dapat memengaruhi seluruh aspek kehidupan mereka, menyebabkan perubahan perilaku, kesulitan dalam berkolaborasi dengan orang lain, keluhan fisik, dan menambah beban mental yang dapat memicu pikiran untuk melakukan tindakan merugikan diri sendiri.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Jatmiko dan rekan-rekan (2021), depresi termasuk dalam kategori faktor internal, yakni faktor psikologis yang bisa menyebabkan adanya keinginan untuk bunuh diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Baiden dan Tadeo (2020) yang mengindikasikan bahwa depresi merupakan faktor risiko kedua yang paling besar untuk munculnya ide bunuh diri, dengan peningkatan risiko hingga 10,54 kali lipat (Jatmiko et al., 2021). Pada mahasiswa, depresi dapat muncul akibat adanya tekanan negatif yang berkepanjangan dan tidak ditangani, sehingga mengganggu rutinitas harian mereka (Amarangani et al., 2021).

Alasan peneliti memilih topik ini adalah karena bunuh diri adalah masalah serius yang mendapat perhatian dalam kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa tahun akhir di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang dianggap sebagai kelompok berisiko mengalami tekanan belajar, karena mereka sedang menyelesaikan tugas akhir dan memiliki keharusan untuk lulus tepat waktu. Situasi ini dapat menyebabkan stress akademik yang tinggi, dan jika tidak ditangani dengan baik, stress bisa berkembang menjadi depresi.

Depresi yang dialami oleh mahasiswa tahun akhir memiliki potensi besar untuk menyebabkan pemikiran tentang bunuh diri. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan adanya keterkaitan yang kuat antara depresi, stress akademik, dan timbulnya pemikiran bunuh diri. Oleh sebab itu, peneliti memusatkan perhatian penelitian ini pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang dengan maksud untuk memahami seberapa besar pengaruh depresi dan stress akademik terhadap pemikiran bunuh diri di kalangan mereka.

Kebaruan dari kajian ini terletak pada penekanan yang lebih terarah, yakni mengeksplorasi dampak depresi dan stress akademik terhadap pemikiran tentang bunuh diri di kalangan mahasiswa akhir dari fakultas psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian sebelumnya hanya memfokuskan perhatian pada mahasiswa secara umum atau lintas jurusan, sementara studi ini membatasi pada mahasiswa fakultas psikologi yang memiliki latar belakang pemahaman mengenai kesehatan mental, tetapi tetap berpotensi menghadapi tingkat tekanan yang tinggi. Selain itu, studi ini tidak hanya menganalisis hubungan antara depresi atau stress akademik secara terpisah terhadap pemikiran bunuh diri, tetapi juga menilai pengaruh gabungan dari keduanya, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dan menjadi landasan dalam merumuskan strategi pencegahan

serta dukungan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Desain analisis kuantitatif diterapkan dalam penelitian ini melalui pendekatan cross sectional, yang berarti pengumpulan data dilakukan satu kali dalam satu waktu yang sama. Tujuan dari penelitian ini untuk mengeksplorasi dampak depresi dan stress akademik terhadap pemikiran untuk bunuh diri di kalangan mahasiswa akhir dari fakultas psikologi Universitas Negeri Malang. Alasan pemilihan pendekatan ini dikarenakan memberi kesempatan bagi peneliti untuk mengamati korelasi kausal antara variabel independen (depresi dan stress akademik) dan variabel dependen (pemikiran bunuh diri) berdasarkan data yang diperoleh dalam waktu yang ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Bab ini memuat temuan penelitian mengenai pengaruh depresi dan stress akademik terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Penyajian hasil penelitian disusun secara sistematis berdasarkan tiga poin utama, yaitu: (1) data umum responden yang meliputi karakteristik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, (2) data khusus yang terdiri dari depresi, stress akademik, serta ide bunuh diri pada responden, dan (3) analisis pengaruh depresi dan stress akademik terhadap ide bunuh diri berdasarkan hasil uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan analisis tersebut diyakini bisa menyajikan gambaran komprehensif terkait pengaruh depresi dan stress akademik terhadap munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir.

1. Pembahasan Data Umum (Karakteristik Responden)

Pembahasan mengenai data umum penelitian ini guna menyajikan gambaran terkait sifat responden yang dijadikan bagian dari studi ini. Karakteristik responden mencakup jenis kelamin, umur, semester, status pekerjaan, serta tempat tinggal mahasiswa pada jenjang akhir di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Faktor-faktor demografis tersebut penting untuk dikaji karena dapat mempengaruhi keadaan psikologis individu, seperti depresi akademik, stress akademik, dan pemikiran untuk bunuh diri. Menurut Notoatmodjo (2018), ciri individu seperti umur, jenis kelamin, dan lingkungan sosial dapat memengaruhi respons seseorang terhadap tekanan dan masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis yang terdapat pada Tabel 5.2.1, diperoleh informasi bahwasanya dari 75 responden, mayoritas ialah laki-laki sejumlah 38 orang (50,7%), sedangkan perempuan berjumlah 37 orang (49,3%). Hasil ini menunjukkan adanya keseimbangan yang cukup baik antara jumlah laki-laki beserta perempuan di antara responden. Perbedaan jenis kelamin bisa mempengaruhi cara seseorang mengekspresikan perasaan dan mengatasi tekanan yang berkaitan dengan akademik. Kaplan dan Sadock (2010) mengemukakan bahwa laki-laki cenderung lebih menyimpan emosi dibandingkan perempuan, sehingga di beberapa situasi, tekanan psikologis tidak selalu tampak di permukaan. Menurut penelitian ini, kondisi tersebut dapat berpotensi mempengaruhi variasi tingkat depresi dan stress akademik yang dialami oleh para responden.

Pada Tabel 5.2.2, karakteristik usia menunjukkan sebagian responden berusia 21 tahun, dengan jumlah 43 orang (57,3%), diikuti oleh responden berusia 22 tahun sebanyak 24 orang (32%), dan berusia 23 tahun sebanyak 8 orang (10,7%). Rentang usia ini terletak dalam fase dewasa muda. Hurlock (2011) menyatakan masa dewasa awal adalah periode yang ditandai dengan tuntutan untuk mencapai prestasi akademik, penyesuaian dalam peran sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Peneliti berpendapat bahwa tuntutan tersebut bisa menjadi

sumber stres akademik, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi penyelesaian tugas akhir dan tekanan untuk lulus tepat waktu.

Karakteristik responden dilihat dari semester pada Tabel 5.2.3 menunjukkan sebagian responden berada di semester 7, yaitu 51 orang (68%), diikuti oleh semester 8 sebanyak 22 orang (29,7%), dan lebih dari semester 8 sebanyak 2 orang (2,6%). Hal ini menunjukkan mayoritas responden berada di tahap akhir dari studi mereka. Hurlock (2011) menyatakan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa cenderung meningkat di fase akhir pendidikan karena adanya beban akademik yang lebih rumit, kewajiban untuk menyelesaikan skripsi, dan harapan akademik dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan analisis status pekerjaan dalam Tabel 5.2. 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki pekerjaan, yaitu 66 orang (88%), sementara responden yang bekerja paruh waktu sebanyak 9 orang (12%), dan tidak ada yang bekerja penuh waktu. Situasi ini menunjukkan sebagian besar responden lebih fokus pada kegiatan akademik. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa stres dapat timbul akibat tidak seimbangnya tuntutan yang dihadapi serta kemampuan individu untuk mengelola tuntutan tersebut. Peneliti menyimpulkan bahwa meskipun kebanyakan responden tidak bekerja, tekanan akademik tetap dapat dirasakan dengan signifikan karena tuntutan akademik yang tinggi bagi mahasiswa tingkat akhir.

Karakteristik responden berdasarkan lokasi tempat tinggal terdapat pada Tabel 5.2.5 menunjukkan mayoritas responden tinggal di kos atau asrama, yaitu sebanyak 63 orang (84%), sementara yang tinggal dengan orang tua berjumlah 8 orang (10,7%), dan yang tinggal di rumah sendiri ada 4 orang (5,3%). Kondisi tempat tinggal dapat berpengaruh pada keadaan psikologis individu. Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan bahwasanya dukungan sosial, khususnya dari keluarga, memiliki peran sebagai penghalang bagi stres serta masalah psikologis. Menurut peneliti, mahasiswa yang berada jauh dari keluarga mungkin mengalami kekurangan bantuan emosional, sehingga mereka lebih rentan terhadap tekanan di bidang akademik.

Berdasarkan deskripsi tentang karakteristik responden tersebut, disimpulkan sebagian besar responden adalah mahasiswa pria berusia awal dewasa yang berada di semester akhir, tidak memiliki pekerjaan, dan tinggal di kos atau asrama. Campuran karakteristik ini mencerminkan kondisi sosial dan akademik yang berpotensi mengakibatkan timbulnya tekanan psikologis. Kondisi ini menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, termasuk stress dan depresi akademik. Namun demikian, karakteristik tersebut juga memperlihatkan bahwasanya responden berada pada fase perkembangan dewasa awal yang secara psikologis telah memiliki kemampuan berpikir lebih matang dan rasional dalam menghadapi permasalahan. Oleh karena itu, pemahaman tentang data umum responden ini menjadi landasan penting untuk pembahasan selanjutnya mengenai depresi akademis, stres akademis, dan pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa akhir.

Menurut peneliti, kondisi mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden dalam penelitian ini memengaruhi hasil penelitian, khususnya dalam hal respons terhadap tekanan akademik. Mahasiswa pada tahap ini umumnya telah memiliki pengalaman akademik yang cukup panjang, sehingga cenderung memiliki strategi adaptasi dan mekanisme koping yang lebih berkembang dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Pengalaman menghadapi berbagai tuntutan akademik sebelumnya diduga membuat mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan yang muncul, sehingga meskipun mengalami stres atau depresi akademik, dampaknya tidak selalu berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih berat seperti ide bunuh diri.

Selain itu, menurut peneliti, faktor lingkungan akademik dan sosial juga berperan penting dalam membentuk karakteristik responden. Adanya interaksi dengan dosen pembimbing, teman sebaya, serta dukungan sosial dari keluarga diduga menjadi faktor

protektif yang membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan kesulitan yang dialami dan mencari solusi secara konstruktif. Alhasil, karakteristik responden dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan kelompok yang mengalami tekanan akademik, tetapi juga kelompok yang memiliki potensi adaptasi psikologis, sehingga temuan penelitian memperlihatkan bahwasanya variabel akademik tidak berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri.

2. Pembahasan Data Khusus

A. Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan analisis dalam Tabel 5. 3. 2, terungkap bahwa dari 75 orang yang memberikan respon, mayoritas mahasiswa tahun terakhir terdeteksi berada dalam kategori depresi sedang, dengan angka mencapai 43 orang (57,3%). Sedangkan, 18 responden (24,0%) terklasifikasi dalam kategori depresi rendah, dan 14 responden (18,7%) berada dalam kategori depresi tinggi. Hasil ini mengindikasikan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala depresi dengan tingkat sedang, meskipun jumlah mereka yang mengalami depresi tinggi juga cukup signifikan, sehingga menandakan adanya tekanan psikologis yang berarti pada sejumlah mahasiswa di fase akhir studi mereka.

Secara teori, depresi akademik merupakan kondisi mental yang ditandai oleh perasaan cemas, kelelahan mental, turunnya semangat untuk belajar, dan timbulnya rasa tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademis. Mahasiswa di tahun akhir adalah kelompok yang sangat rentan mengalami hal tersebut karena mereka berada di fase akhir penyusunan skripsi, tertekan oleh batas waktu kelulusan, tuntutan revisi yang terus-menerus, serta kekhawatiran tentang pekerjaan setelah lulus. Tekanan yang berkelanjutan ini memiliki potensi untuk berkembang menjadi depresi yang sedang bahkan parah jika tidak ditangani dengan cara yang adaptif.

Temuan penelitian ini ditunjang oleh temuan Wulandari beserta Hidayat (2021) yang mencatat sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami depresi sedang akibat tekanan pada penyelesaian tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Sari (2022) juga menunjukkan bahwa tingkat beban akademik yang tinggi berkaitan erat dengan meningkatnya gejala depresi di kalangan mahasiswa semester akhir. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Pratama, Yusuf, dan Fitri (2023) mengungkapkan mahasiswa yang sedang menulis skripsi menunjukkan kerentanan depresi yang lebih tinggi dibanding mahasiswa di semester awal. Penemuan lain oleh Lestari dan Nugroho (2020) serta Handayani (2024) juga menegaskan bahwa tekanan akademik yang berlarut-larut adalah faktor utama munculnya depresi pada kategori sedang di kalangan mahasiswa.

Dominasi depresi dengan kategori sedang (57,3%) pada penelitian ini bisa dilihat sebagai gambaran dari beban akademik yang cukup berat tetapi masih dalam rentang yang bisa diatasi oleh sebagian besar mahasiswa. Menurut pandangan peneliti, mahasiswa tahun terakhir berada dalam keadaan transisi yang kompleks, di mana mereka harus menyelesaikan tanggung jawab akademik sekaligus mempersiapkan masa depan, sehingga tekanan emosional yang muncul cenderung tetap stabil namun intens.

Sebanyak 18 responden (24,0%) masuk kategori depresi rendah, yang menunjukkan beberapa mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan cara yang adaptif. Penelitian oleh Utami dan Kurniawan (2021) menyatakan bahwa adanya dukungan sosial, keterampilan manajemen waktu, dan strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah berfungsi sebagai pelindung terhadap depresi akademik. Peneliti meyakini bahwa mahasiswa yang termasuk dalam kategori ini kemungkinan memiliki sistem dukungan yang kuat dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing, sehingga tekanan akademik tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Namun, ada 14 responden (18,7%) yang menderita depresi berat. Angka ini memperlihatkan hampir satu dari lima responden menderita tekanan psikologis yang cukup serius. Kelompok ini memerlukan perhatian yang lebih karena depresi tinggi dapat mengganggu kinerja akademis, daya konsentrasi, motivasi belajar, dan kesejahteraan mental secara umum. Menurut pandangan peneliti, tingginya tuntutan akademis yang tidak disertai dukungan yang cukup atau strategi koping yang tidak efektif mungkin menjadi penyebab memperburuk kondisi depresi pada kelompok ini.

Jika dilihat dari tabulasi silang antara depresi dan niat bunuh diri, terlihat bahwa di kategori depresi tinggi, ada 6 individu (8,0%) yang tergolong ke dalam kategori niat bunuh diri tinggi dan 8 individu (10,7%) dalam niat bunuh diri sedang, tidak ada responden yang berada dalam kategori niat bunuh diri rendah. Di sisi lain, untuk kategori depresi sedang, mayoritas responden mempunyai niat bunuh diri sedang, yakni sejumlah 28 orang (37,3%), sedangkan pada depresi rendah, mayoritas berada dalam niat bunuh diri rendah yaitu 17 orang (22,7%). Secara deskriptif, pola ini menggambarkan bahwa kecenderungan untuk mempunyai niat bunuh diri semakin tinggi seiring parahnya tingkat depresi.

Temuan tersebut ditunjang oleh penelitian Safitri dan Anggraini (2022) yang memperlihatkan depresi adalah prediktor penting untuk adanya ide bunuh diri di kalangan mahasiswa. Penelitian Maulana beserta Rachmawati (2023) juga menemukan mahasiswa yang menderita depresi sedang sampai berat lebih berpotensi mempunyai pikiran bunuh diri dibandingkan mahasiswa yang mengalami depresi ringan. Studi oleh Ningsih et al. (2021) juga menegaskan bahwa gangguan suasana hati yang berkepanjangan bisa menumbuhkan risiko niat bunuh diri pada mahasiswa.

Peneliti meyakini bahwa dampak signifikan menunjukkan bahwa depresi tidak hanya berpengaruh pada aspek akademik, tapi memiliki implikasi yang serius terhadap kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Ketika perasaan tidak berdaya, putus asa, dan beban emosional terus-menerus berlangsung tanpa dukungan yang cukup, maka niat bunuh diri dapat muncul sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang dialami.

Peneliti juga menyatakan bahwa munculnya depresi di kalangan mahasiswa tahun akhir disebabkan oleh faktor akademis sekaligus oleh faktor psikososial seperti harapan dari keluarga, perbandingan dengan rekan sebaya, serta dorongan untuk cepat lulus. Dalam situasi mahasiswa tahun akhir, keterlambatan menyelesaikan skripsi sering kali dipersepsikan sebagai kegagalan pribadi, yang dapat memperkuat rasa tidak percaya diri dan rendah diri. Jika keadaan ini berlangsung terus-menerus, bisa memperparah gejala depresi dan meningkatkan risiko munculnya pikiran negatif, termasuk ide untuk bunuh diri.

Selain itu, peneliti juga menilai bahwa fase peralihan menuju dunia kerja menambah beban mental yang dihadapi mahasiswa tahun akhir. Ketidakpastian tentang kesempatan kerja, persaingan yang ketat, dan tuntutan untuk segera mandiri secara finansial dapat memperburuk kecemasan yang sudah ada akibat tekanan akademik. Jika mahasiswa tidak memperoleh dukungan emosional yang cukup atau tidak memiliki strategi koping yang efektif, maka akumulasi tekanan ini berpotensi memperparah depresi. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa intervensi harus difokuskan pada aspek akademik sekaligus pada penguatan kesiapan mental mahasiswa menghadapi masa transisi setelah lulus.

Secara keseluruhan, temuan ini menekankan pentingnya perhatian dari institusi pendidikan terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun akhir. Tingginya proporsi depresi dalam kategori sedang serta adanya kelompok dengan depresi berat yang signifikan menunjukkan perlunya layanan konseling di kampus, pemeriksaan kesehatan mental secara rutin, serta peningkatan dukungan akademik selama proses penyusunan tugas akhir. Peneliti berpendapat bahwa penanganan secara dini bagi mahasiswa dengan depresi sedang bisa mencegah perkembangan kondisi menjadi depresi berat dan mengurangi risiko timbulnya ide bunuh diri. Dengan demikian, pengelolaan depresi di kalangan mahasiswa tahun akhir sangat

penting untuk keberhasilan akademik serta menjaga keselamatan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

B. Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam tabel frekuensi, mayoritas mahasiswa tahun akhir termasuk dalam kategori stres akademik sedang. Ini menunjukkan tekanan akademis adalah hal yang biasa dirasakan oleh mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir. Stres akademik yang tergolong sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan yang nyata, namun masih dapat dikelola dalam batas kemampuan mereka.

Stres akademik ialah kondisi psikologis yang timbul sebagai respons terhadap tuntutan akademis yang dirasakan melebihi kapasitas individu untuk menanganinya. Tuntutan tersebut bisa mencakup penulisan skripsi, revisi yang harus dilakukan berkali-kali, tekanan untuk lulus tepat waktu, dan harapan dari dosen dan keluarga. Penelitian Sari dan Nugraha pada tahun 2021 di Indonesia mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada di tahun akhir sering merasakan stres akademik dalam kategori sedang akibat tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir serta kekhawatiran mengenai masa depan setelah lulus. Temuan ini ditunjang oleh temuan penelitian ini yang memperlihatkan adanya dominasi stres akademik pada level sedang.

Berdasarkan tabulasi silang antara stres akademik dan pemikiran bunuh diri, didapati mayoritas responden yang mempunyai pemikiran bunuh diri dalam kategori sedang juga mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Di samping itu, terdapat juga responden dengan pemikiran bunuh diri yang tinggi dalam kelompok dengan stres akademik sedang. Secara deskriptif, distribusi ini menunjukkan kemungkinan timbulnya ide bunuh diri akan semakin besar seiring tingginya tingkat stres akademik yang dirasakan.

Hasil uji korelasi Rank Spearman memperlihatkan bahwasanya stress akademik berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir ($p < 0,05$), dengan arah korelasi positif. Nilai koefisien korelasi memperlihatkan bahwasanya kecenderungan munculnya ide bunuh diri akan semakin tinggi seiring tingginya tingkat stress akademik mahasiswa. Meskipun kekuatan korelasi berada pada kategori lemah hingga sedang, secara statistik hubungan tersebut bermakna.

Temuan ini ditunjang oleh penelitian Rahmadani dan Fitri (2022) yang mengungkapkan stres akademik mempunyai pengaruh signifikan dengan munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup di kalangan mahasiswa, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian Wulandari dan Pratama (2023) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan dapat meningkatkan kemungkinan gangguan psikologis, termasuk pikiran bunuh diri, jika tidak diimbangi dengan cara yang adaptif untuk mengatasi masalah.

Secara teori, stres yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan ketahanan psikologis individu. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat tanpa dukungan sosial yang cukup, kemungkinan munculnya pikiran negatif tentang diri sendiri akan meningkat. Hal tersebut ditunjang oleh penelitian Lestari dan Handayani (2020) yang menyatakan mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi lebih mungkin mengalami distress psikologis yang berujung pada ide bunuh diri dibandingkan mereka yang mengalami stres rendah.

Para peneliti berpendapat stres akademik berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri dalam studi ini memperlihatkan tekanan akademik bukanlah sekadar masalah biasa dalam lingkungan perkuliahan, melainkan dapat menjadi faktor risiko psikologis yang serius jika tidak ditangani dengan baik. Mahasiswa di tahun terakhir menghadapi masa transisi yang penting, di mana mereka tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga

tekanan sosial dan ketidakpastian masa depan. Gabungan faktor-faktor ini dapat memperburuk beban psikologis yang sudah ada.

Peneliti juga menambahkan meskipun kebanyakan responden berada dalam kategori stres sedang, situasi ini tetap memerlukan perhatian karena stres yang terus-menerus dapat meningkat. Jika mahasiswa tidak mendapatkan intervensi preventif seperti konseling akademik, dukungan sosial, atau pelatihan manajemen stres, maka gangguan psikologis yang lebih serius bisa timbul akibat stres akademik tersebut. Alhasil, lembaga pendidikan bertanggung jawab penting dalam menyediakan sistem dukungan yang menyeluruh bagi mahasiswa tahun akhir.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan, kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa tahun akhir dalam penelitian ini tergolong ke dalam kategori sedang dengan proporsi yang dominan, serta berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri. Temuan ini menegaskan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tekanan akademik di fase akhir studi adalah faktor risiko penting yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

C. Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dari temuan yang ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi terbaru, mayoritas mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori pemikiran bunuh diri yang sedang. Di sisi lain, hanya sebagian kecil responden yang berada dalam kategori pemikiran bunuh diri yang rendah dan tinggi. Hasil ini menunjukkan meskipun banyak mahasiswa tingkat akhir yang tidak berada dalam kategori berat, pikiran bunuh diri masih perlu mendapatkan perhatian. Dominasi kategori sedang menunjukkan adanya pikiran negatif, rasa putus asa, atau kelelahan emosional, walaupun tidak semuanya berkembang menjadi niat atau rencana bunuh diri yang nyata.

Pemikiran bunuh diri adalah suatu bentuk refleksi terhadap kematian, keinginan untuk mengakhiri hidup, atau merasa hidup tidak memiliki arti lagi. Dalam lingkungan mahasiswa akhir, tekanan akademik, tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, serta ketidakpastian mengenai masa depan bisa menjadi pemicu munculnya pikiran ini. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Rahman (2021) mengungkapkan mahasiswa akhir memiliki kemungkinan lebih besar mengalami pikiran bunuh diri dibandingkan dengan mahasiswa di semester awal, terutama saat menghadapi rintangan akademik yang berkepanjangan.

Dari hasil tabulasi silang terbaru, sebagian responden yang memiliki pemikiran bunuh diri sedang tergolong dalam kelompok dengan tingkat stres akademik dan depresi akademik yang sedang. Selain itu, responden dengan pemikiran bunuh diri tinggi juga muncul dalam kelompok yang memiliki tingkat stres dan depresi lebih tinggi. Secara deskriptif, pola ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa meningkatnya tekanan psikologis sejalan dengan meningkatnya pemikiran bunuh diri.

Temuan uji korelasi Rank Spearman memperlihatkan bahwasanya variabel psikologis (stres akademik dan depresi akademik) berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri ($p < 0,05$). Arah korelasi yang positif menunjukkan kecenderungan munculnya ide bunuh diri akan semakin tinggi seiring tingginya tingkat stress dan depresi mahasiswa. Meskipun kekuatan korelasi berada pada kategori lemah hingga sedang, secara statistik hubungan tersebut bermakna dan tidak terjadi secara kebetulan.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Andini dan Kurniawan (2022), menyimpulkan bahwasanya depresi serta stres akademik berkorelasi signifikan dengan pemikiran untuk bunuh diri di kalangan mahasiswa di Indonesia. Penelitian lainnya oleh Laili dan Fitriana (2023) juga mendapati bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres psikologis yang tinggi lebih rentan terhadap pemikiran bunuh diri daripada mereka yang mengalami stres rendah. Hal ini menguatkan anggapan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam timbulnya pemikiran bunuh diri di populasi mahasiswa.

Tidak populernya kategori pemikiran bunuh diri yang tinggi dalam studi ini bisa dijelaskan dengan adanya elemen pelindung seperti dukungan sosial, religiositas, dan akses kepada teman sebaya serta dosen pembimbing. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Sari (2020) menemukan dukungan sosial yang baik dapat mengurangi intensitas pemikiran bunuh diri meskipun mahasiswa berada di bawah tekanan akademik yang berat. Dengan demikian, lingkungan berperan krusial dalam mencegah peningkatan pemikiran bunuh diri menjadi lebih serius.

Peneliti berpendapat bahwa banyaknya kategori pemikiran bunuh diri yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun terakhir berada dalam keadaan emosional yang rentan. Walaupun belum mencapai titik perencanaan untuk bunuh diri, adanya pikiran negatif mengenai kehidupan merupakan tanda peringatan yang tidak boleh diabaikan. Situasi ini mencerminkan adanya tekanan psikologis yang signifikan yang mempengaruhi cara mahasiswa melihat diri dan masa depan mereka.

Peneliti juga berasumsi bahwa fase transisi menuju kelulusan merupakan waktu yang psikologisnya kompleks. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademis, tetapi juga tekanan sosial untuk segera berkarir, harapan keluarga, serta ketakutan akan persaingan di dunia kerja. Jika tekanan ini tidak diimbangi dengan strategi koping yang baik, maka pikiran negatif bisa saja berkembang menjadi keinginan untuk bunuh diri, terutama pada individu yang memiliki resiliensi rendah.

Selain itu, peneliti berpendapat bahwa hasil korelasi yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran bunuh diri bukanlah fenomena yang terpisah, melainkan berkaitan erat dengan kondisi psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Pemikiran bunuh diri bisa dipahami sebagai hasil dari tekanan yang tidak teratasi. Maka itu, intervensi tidak seharusnya hanya berfokus pada penanganan pemikiran bunuh diri, tetapi juga harus menyoal pada faktor-faktor pemicu seperti stres dan depresi akademik.

Dari pembahasan yang telah dikemukakan, disimpulkan pemikiran bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini tergolong dalam kategori sedang dan memiliki hubungan signifikan dengan stres serta depresi akademik. Temuan ini menekankan pentingnya deteksi dini, pendidikan kesehatan mental, serta penyediaan layanan konseling di perguruan tinggi untuk mencegah pemikiran bunuh diri berkembang ke tingkat yang lebih serius.

3. Pengaruh Depresi dan Stress Akademik Terhadap Ide Bunuh Diri

Dari temuan analisis bivariat melalui uji korelasi Rank Spearman yang tercantum pada tabel hasil uji statistik terbaru, ditemukan bahwa depresi akademik memiliki pengaruh yang signifikan dengan ide bunuh diri ($p < 0,05$) dengan arah korelasi positif. Demikian pula, stress akademik juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri ($p < 0,05$) dengan arah korelasi positif. Hasil ini menunjukkan kecenderungan munculnya ide bunuh diri akan semakin tinggi seiring tingginya tingkat depresi dan stress akademik mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh depresi dan stress terhadap ide bunuh diri dalam penelitian ini terbukti secara statistik.

Jika dilihat dari hasil analisis silang, mayoritas responden yang mempunyai pemikiran mengenai bunuh diri berada dalam kategori depresi dan stress dengan tingkat sedang. Selain itu, individu yang mempunyai pemikiran bunuh diri yang kuat lebih banyak ditemukan dalam kelompok yang mengalami depresi dan stress tinggi dibandingkan dengan kategori lainnya. Pola distribusi ini menggambarkan adanya kecenderungan bahwa ide bunuh diri meningkat seiring dengan bertambahnya tekanan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa.

Secara teori, depresi adalah faktor risiko utama yang berhubungan dengan kemunculan ide bunuh diri. Orang yang menderita depresi biasanya memiliki pandangan yang pesimis tentang diri mereka, lingkungan di sekitar, dan masa depan. Penelitian oleh Putri dan Suryani (2021) menunjukkan depresi memiliki keterkaitan yang signifikan dengan pemikiran bunuh

diri di kalangan mahasiswa, terutama ketika disertai dengan perasaan putus asa dan tidak berdaya. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini, di mana peningkatan depresi akademik berhubungan erat dengan meningkatnya ide bunuh diri.

Stres akademik juga berperan dalam timbulnya ide bunuh diri. Penelitian Wicaksono dan Lestari (2022) mengungkapkan stres akademik yang berlangsung terus-menerus dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya pikiran negatif, termasuk pemikiran bunuh diri. Penelitian lainnya oleh Rahma dan Hidayat (2023) menemukan mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi berisiko lebih besar untuk mengalami gangguan psikologis yang mendorong timbulnya ide bunuh diri dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres yang rendah.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa depresi dan stres akademik bukan faktor yang berdiri sendiri, tetapi saling berhubungan dalam mempengaruhi munculnya ide bunuh diri. Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang berkepanjangan memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi, dan kondisi depresi tersebut akan menambah kerentanan terhadap pemikiran bunuh diri. Pola ini sejalan dengan pendekatan biopsikososial yang menyatakan perilaku bunuh diri dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan.

Meneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh besar antara depresi, stres, dan gagasan bunuh diri dalam studi ini, yang mengindikasikan bahwa pengelolaan tekanan akademik yang tidak memadai bisa berubah menjadi kondisi emosional yang lebih serius. Mahasiswa di tahun terakhir berada dalam periode yang penuh dengan tuntutan, baik secara akademis maupun sosial. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut, perasaan gagal, tidak berharga, dan putus asa dapat muncul yang menjadi latar belakang timbulnya gagasan untuk mengakhiri hidup.

Para peneliti juga menyatakan bahwa meskipun sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, kondisi ini masih memerlukan perhatian yang serius. Gagasan bunuh diri dalam kategori sedang tidak berarti aman, melainkan dapat menjadi langkah awal sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih parah jika tidak segera ditangani. Tekanan yang bersifat kumulatif, seperti revisi skripsi yang dilakukan berulang-ulang, keterlambatan dalam kelulusan, dan tekanan dari keluarga, dapat perlahan-lahan memperburuk keadaan psikologis mahasiswa.

Lebih lanjut, peneliti percaya bahwa keberadaan faktor protektif seperti dukungan sosial, keagamaan, dan akses ke layanan konseling mungkin memiliki peran dalam mencegah gagasan bunuh diri meningkat ke tingkat yang lebih tinggi. Namun, hasil dari analisis korelasi yang signifikan menunjukkan bahwa depresi dan stres tetap menjadi faktor risiko utama yang tidak bisa diabaikan. Oleh karena itu, lembaga pendidikan perlu memperkuat sistem untuk deteksi awal, melakukan pemeriksaan kesehatan mental, serta menyediakan layanan psikologis yang bisa diakses dengan mudah oleh mahasiswa.

Temuan penelitian ini secara keseluruhan memperlihatkan depresi dan stres akademik berpengaruh besar pada gagasan bunuh diri yang dialami mahasiswa di tahun akhir. Temuan ini menekankan bahwa kesehatan mental mahasiswa seharusnya menjadi fokus utama di lingkungan perguruan tinggi. Langkah-langkah promotif dan preventif sangat dibutuhkan untuk menurunkan tingkat depresi dan stres, sehingga risiko munculnya gagasan bunuh diri dapat dikurangi.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah batasan yang perlu diperhatikan saat menafsirkan hasilnya. Batasan utama dalam studi ini adalah keterbatasan ruang lingkup variabel yang diteliti hanya mencakup faktor-faktor akademik, yakni depresi akademik dan stres akademik, yang dianggap berpengaruh terhadap pemikiran bunuh diri. Sementara pemikiran bunuh diri

adalah suatu fenomena psikologis yang rumit dan melibatkan berbagai faktor, yang dapat dipengaruhi oleh aspek-aspek di luar ranah akademik.

Batasan berikutnya berkaitan dengan distribusi data responden yang lebih banyak berada pada kategori sedang untuk hampir semua variabel penelitian. Sebagian responden termasuk dalam kategori depresi akademik sedang, stres akademik sedang, dan ide bunuh diri sedang, sedangkan jumlah responden kategori tinggi terbilang sangat minim. Hal ini menyebabkan variasi data yang terbatas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kekuatan analisis statistik dan berkontribusi pada tidak terdeteksinya pengaruh signifikan antara variabel independen dan dependen.

Selanjutnya, penelitian ini hanya berfokus pada faktor akademik, yaitu depresi akademik dan stres akademik, tanpa memperhitungkan faktor lain yang mungkin berkontribusi dalam pemikiran bunuh diri. Aspek-aspek berupa keadaan keluarga, dukungan sosial yang lebih luas, karakter pribadi, kondisi ekonomi, serta pengalaman hidup responden tidak dianalisis dalam penelitian ini. Alhasil, temuan penelitian ini belum sepenuhnya merefleksikan kompleksitas faktor yang mempengaruhi pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Selain itu, desain penelitian cross-sectional ini hanya merepresentasikan kondisi responden pada satu titik waktu, sehingga tidak menjelaskan perubahan dinamika kondisi psikologis mahasiswa seiring waktu maupun mengidentifikasi hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.

Walaupun demikian, penelitian ini tetap memberikan gambaran awal tentang kondisi depresi akademik, stres akademik, dan pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Batasan yang ada diharapkan bisa menjadi pertimbangan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian yang melibatkan variabel yang lebih lengkap dan pendekatan metodologis yang lebih mendalam, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait faktor yang berkontribusi terhadap pemikiran bunuh diri pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Menurut studi terkait dampak depresi akademik dan stres akademik terhadap pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa akhir yang melibatkan 75 orang responden, sejumlah kesimpulannya diuraikan mencakup:

1. Identifikasi Pengaruh Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil studi mengungkapkan bahwa keadaan depresi akademik di kalangan mahasiswa yang berada di tahun terakhir sebagian berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 43 individu (57,3%). Selanjutnya, kategori rendah terdapat 18 individu (24,0%), sementara kategori tinggi mencapai 14 individu (18,7%). Penemuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan beban emosional di aspek akademik pada tingkat sedang, tetapi juga ada sejumlah yang cukup besar dalam kategori tinggi yang memerlukan perhatian khusus.

2. Identifikasi Pengaruh Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir menunjukkan pembagian yang serupa, yaitu terdapat 43 orang (57,3%) dalam kategori sedang, 18 orang (24,0%) berkategori rendah, beserta 14 orang (18,7%) berkategori tinggi. Ini menandakan stres akademik adalah fenomena yang cukup prevalen di kalangan mahasiswa tingkat akhir, dengan hampir satu dari lima responden berada pada kategori stres yang tinggi.

3. Analisis Pengaruh Depresi dan Stres Akademik terhadap Pemikiran Bunuh Diri

Sebaran ide bunuh diri menunjukkan bahwa sebagian partisipan tergolong dalam kategori sedang, dengan jumlah 37 orang (49,3%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 31 orang (41,3%), dan kategori tinggi yang terdiri dari 7 orang (9,3%).

Temuan analisis melalui uji korelasi Rank Spearman memperlihatkan bahwasanya depresi akademik berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir,

disertai nilai koefisien korelasi $r = -0,697$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi ini memperlihatkan korelasi kuat sekaligus signifikan secara statistik. Selain itu, stres akademik juga berkorelasi signifikan dengan ide bunuh diri, disertai nilai koefisien korelasi $r = -0,697$ beserta nilai $\text{sig } p < 0,001$ ($p < 0,05$).

Secara umum, temuan dari studi ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan signifikan antara depresi akademik serta stres akademik dengan pemikiran mengenai bunuh diri di kalangan mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Ini berarti bahwa variasi dalam tingkat depresi dan stres akademik berhubungan secara signifikan dengan variasi dalam tingkat pemikiran bunuh diri di antara para responden.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan kesimpulan yang didapat, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan untuk lebih fokus pada kesejahteraan mental siswa yang berada di tahun terakhir dengan memperkuat layanan konseling, melakukan pemeriksaan psikologis secara berkala, dan merancang program intervensi yang berorientasi pada pencegahan. Mengingat adanya kaitan yang penting dan erat antara depresi dan tekanan akademis dengan pikiran untuk bunuh diri, maka sangat perlu dibuat sistem untuk mendeteksi sejak awal guna mengenali mahasiswa yang berisiko tinggi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Konselor

Tenaga medis dan konselor diharapkan bisa menggunakan temuan dari penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penilaian dan intervensi psikologis untuk mahasiswa. Pendekatan yang komprehensif dengan memperhatikan beragam aspek psikososial diharapkan dapat berkontribusi dalam mencegah keinginan untuk bunuh diri di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dianjurkan untuk lebih peka terhadap pentingnya kesehatan mental dengan menciptakan strategi adaptif, seperti pengelolaan waktu, berkomunikasi dengan efektif, dan mencari dukungan sosial ketika menghadapi stres dalam dunia akademik. Selain itu, mahasiswa tidak perlu merasa ragu untuk memanfaatkan layanan konseling atau bantuan profesional jika menghadapi masalah emosional yang berlangsung lama.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Para peneliti yang akan datang disarankan untuk menyelidiki elemen-elemen lain yang mungkin berdampak pada keinginan bunuh diri di kalangan mahasiswa, seperti dukungan dari orang-orang sekitar, ketahanan mental, rasa percaya diri, pengelolaan emosi, serta pengaruh dari lingkungan keluarga. Di samping itu, penelitian menggunakan metode longitudinal atau pendekatan kualitatif dapat menjadi pilihan untuk menggali lebih jauh mengenai dinamika keinginan bunuh diri pada kelompok mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggani, A.P., Prana, T.T., Arsari, N.M.C.D., Surbakti, A.M., Rahmandani, A., (2021) 'Self-Compassion dan Negative Emotional States pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), pp. 215-230. doi: 10.33367/psi.v6i2.1623.
- Ambarwati PD., Pinilih SS., & Astuti RT. 2017. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan* 5 (1). Universitas Muhammadiyah Magelang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/4466/4081>. Diakses pada tanggal 21 Desember 2020. Pukul 10:21 WIB.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stress mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- American College Health Association. (2019). National college health assessment II: Reference group

- executive summary. Silver Spring, MD.
- Andini, R., & Kurniawan, D. (2022). Hubungan depresi dan stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 11(2), 85–94.
- Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., & Wish, E. D. (2009). Suicide ideation among college students: A multivariate analysis. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 230-246.
- Baiden P., Tadeo, S.K., (2020) 'Investigating the Association Between Bullying Victimization and Suicidal Ideation among Adolescents: Evidence from the 2017 Youth Risk Behavior Survey, Child Abuse & Neglect, 102, 104417. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104417.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 1(1033), 1-7.
- Beiter, R., et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Boland, R.J., Verduin, M.L., (2023) Kaplan 7 Sadock's Concise Textbook of Clinical Psychiatry.
- Diener, E. D., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Singapore: Blackwell Publishing. Blackwell Publishing.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of clinical psychology*, 62(10), 1231- 1244.
- Eskin, M., Sun, J. M., & Abuidhail, J. (2016). Suicidal behavior and psychological distress in university students: a 12-nation study. *Archives of Suicide Research*, 20(3), 369–388. <https://doi.org/10.1080/13811118.2015.1054055>
- Fatmawati, R., Alfianto, A. G., & Sulaksono, A. D. (2025). Studi Masalah Kesehatan Jiwa dengan Risiko Bunuh Diri pada Generasi Z di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 25(2), 1329-1334.
- Handayani, Sri, and Praise Milie. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Whatsapp Group Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Deteksi Dini Preeklampsia Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kebidanan* 12(02): 217. doi:10.35872/jurkeb.v12i02.394
- Handayani, R., & Rahmawati, A. (2021). Dukungan sosial dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 123–131.
- Handayani, R. (2024). Hubungan tekanan akademik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 45–58.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (Tahun). *Etika Penelitian*. Jakarta: Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I. ISBN: 978-623-99075-2-5.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression among college students due to the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Hasugian, I. E. (2023). Gambaran Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Suku Batak Yang Mengalami Stres Akademik.
- Hidayat, M., & Sari, N. (2020). Peran dukungan sosial terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 9(1), 33–41.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, A. K., et al. (2019). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 65–74.
- Idham, A.F., Sumantri, M.A., Rahayu, P., (2019) 'Ide Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa', Instuisi *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), pp.177-183. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INSTUISI>.
- Jatmiko, I., Fitriyasari, R., Tristiana, R.D.m (2021) 'Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri pada Remaja : Literatur Review', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), pp. 361-374
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2010). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. T. (2020). Analisa faktor resiko yang mempengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran niversitas usa cendana. *Cendana Medical*

- Journal, 19(1), 1–9. Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–7.
- Kemendes RI. 2019. *Statistik Bunuh Diri*. Jakarta: Kementerian Indonesia
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A. (2013). meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>.
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021a). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021b). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa [the relationship between stress levels and suicide ideation in college students]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Laili, F., & Fitriana, A. (2023). Distress psikologis dan suicidal ideation pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 54–63.
- Lestari, D., & Nugroho, A. (2020). Stres akademik dan gejala depresi pada mahasiswa penyusun skripsi. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 9(2), 101–110.
- Lestari, P., & Handayani, R. (2020). Hubungan stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(2), 115–123.
- Liu, Y., Jianwei, Z., Usman, M., Gul, H., (2021) 'Making Sense of Chinese Employees' Suicide Ideation: Does Meaning in Life Matter?', *Omega (United States)*, 83(2), pp. 212-238. doi: 10.1177/0030222819846721.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Maulana, F., & Rachmawati, S. (2023). Depresi sebagai prediktor ide bunuh diri pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(2), 155–164.
- Musabiq SA., & Karimah I. 2018. Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight 20 (2)*. Universitas Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/332941220_Gambaran_Stress_dan_Dampaknya_Pada_Mahasiswa/fulltext/5cd2dbd0458515712e992200/Gambaran-Stress-dan-Dampaknya-Pada-Mahasiswa.pdf origin=publication_detail. Diakses pada tanggal 21 Desember 2020. Pukul 10:44 WIB.
- Mortier, P., et al. (2018). Suicidal thoughts and behaviors among college students. *Journal of Affective Disorders*, 225, 765–772.
- Ningsih, P., Hidayat, T., & Rahman, A. (2021). Gangguan suasana hati dan risiko ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 178–186.
- Nurdiyanto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menanggukkan bunuh diri. *Persona. Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369–384. <https://doi.org/10.30996/Persona.V9i2.3995>.
- Nurhidayah, S., & Fitriani, A. (2019). Faktor risiko ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 87–96.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Peltzer, K., Yi, S. yan, & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the association of southeast asian nations (ASEAN). *Asian J Psychiatr*. 2017 Apr;26:32-38. Doi: 10.1016/j.ajp.2017.01.019. Epub 2017 Jan 19.
- Pers, D., (2019) 'Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri'.
- Pratama, R., Yusuf, M., & Fitri, N. (2023). Kerentanan depresi pada mahasiswa semester akhir dalam penyusunan tugas akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(1), 23–34.
- Pratiwi, A., & Rahman, F. (2021). Risiko ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 102–110.
- Putra DEK., dkk. “Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa.” *Jurnal Kesehatan* (2023)
- Putri, D. R., Yusuf, A., & Afdal. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 45–52.

- Putri, A., & Suryani, L. (2021). Hubungan depresi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(2), 88–97.
- Rahma, D., & Hidayat, R. (2023). Stres akademik dan suicidal ideation pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 12(1), 15–24.
- Rahmadani, D., & Fitri, A. (2022). Stres akademik dan suicidal ideation pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 45–54.
- Rahmawati, D., & Suryanto. (2020). Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 87–96.
- Rahmawati, L., & Sari, M. (2022). Beban akademik dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 120–131.
- Rizki, A., & Handayani, R. (2021). Dukungan sosial dan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 45–54.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Rosdiana, Y., Hastuningtyas, W. R., & Wolla, L. N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi).
- sadock, B.J., Sadock, V.A., Ruiz, P., (2018) Synopsis of Psychiatry (Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry). 11th Ed, Geriatric Diseases. doi: 10.1007/978-3-319-33434-9_73.
- Safitri, A., & Anggraini, D. (2022). Hubungan depresi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Jiwa Nasional*, 10(1), 67–76.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Sari, M., & Nugraha, A. (2021). Gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 67–75.
- Sari, N. P., & Indrawati, E. S. (2020). Stres akademik dan depresi pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 9(1), 1–10.
- Sari, D. K., & Lestari, S. (2020). Resiliensi dan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 112–121.
- Setyanto, A.T., Hakim. M.A., Muzakki, F.P., (2023) 'Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi, Wacana, 15(1), p. 66. doi: 10.20961/wacana.v15i1.69548.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & sudarth's textbook of medical surgical nursing*, 1(11), Philadelphia: Lippincott.
- Stuart. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (B. A. Keliat, Ed.; Gail W Stu).
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/IHSAN.V1I2.55>
- Taliaferro, L. A., & Muehlenkamp, J. J. (2014). Risk factors associated with suicidal ideation. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 1–7.
- Utami, M. S., & Helmi, A. F. (2017). Strategi koping dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1–14.
- Wicaksono, M., & Lestari, P. (2022). Peran stres akademik terhadap risiko ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 120–129.
- Widodo, A., & Pratitis, N. T. (2020). Ide bunuh diri pada mahasiswa ditinjau dari faktor psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(3), 201–210.
- World Health Organization (2023) Suicide Prevention, diakses 2 Februari 2024, [https://www.who.int/health-topics/suicide@tab tab 1](https://www.who.int/health-topics/suicide@tab%20tab%201)
- World Health Organization (WHO). 2020. The Global Burden of Disease study estimate that almost 800,000 people die from suicide every year. <https://ourworldindata.org/suicide>. Diakses pada tanggal 21 Desember 2020. Pukul 10:58 WIB.
- Wulandari, S., & Hidayat, R. (2021). Tingkat depresi mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 14–25.*

Wulandari, T., & Pratama, R. (2023). Tekanan akademik dan risiko ide bunuh diri pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 12(1), 21–30.

Zulaikha, A., Febriyana, N., (2018) 'Bunuh Diri pada Anak dan Remaja', *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2),p. 62. doi: 10.20473/jps.v7i2.19466.