

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan yang penting untuk mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sedangkan Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang bertanggung jawab serta bertugas untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan Pendidikan Tinggi. Namun, perguruan tinggi juga dapat penyebab munculnya stres pada mahasiswa. Pendidikan Strata 1 (S1) seharusnya dapat ditempuh mahasiswa dalam waktu empat tahun atau delapan semester. Namun, tidak semua mahasiswa bisa lulus tepat waktu.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan pendidikannya tepat waktu. Menurut Slameto (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar secara umum meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan. Sementara untuk faktor eksternal yaitu faktor keluarga, faktor universitas, dan faktor masyarakat.

Aziz dan Rahardjo (2013) menyatakan bahwa untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa harus menempuh proses pendidikan yang telah diatur sebagai persyaratan akademik. Menurut Saleh (2014) pada

tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk aktif dalam proses belajar mengajar melalui media yang ada, seperti perpustakaan, jurnal, maupun internet. Hampir semua tugas yang diberikan di pendidikan tinggi umumnya menuntut mahasiswa untuk mencari literatur dan mengembangkan pola pikirnya sendiri guna penyelesaian tugas secara efektif (Saleh, 2014). Saleh (2014) juga menyatakan bahwa persyaratan akademik di pendidikan tinggi bukan sekedar mengikuti perkuliahan saja, tetapi ada ketentuan-ketentuan lain seperti presentase kehadiran dalam perkuliahan, penyelesaian tugas-tugas, dan ikut aktif dalam kegiatan akademik lainnya seperti diskusi, presentasi, mengikuti ujian, serta kuis. Keberhasilan mahasiswa dalam bidang akademik ditandai dengan prestasi akademik yang dicapai, ditunjukkan melalui Indeks Prestasi Kumulatif serta ketepatan dalam menyelesaikan studi.

Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, entah yang bersifat akademis dan non akademis dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan (Bariyyih & Latifah, 2015). Mahasiswa dituntut untuk dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, membaca dan mereview materi sebagai bahan presentasi, mempersiapkan ujian, melakukan praktikum, dan tugas lain yang dapat meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya (Bariyyih & Latifah, 2015). Aziz dan Rahardjo (2013) juga menyatakan bahwa mahasiswa harus mengikuti kegiatan belajar mengajar dalam kelas, mengerjakan tugas-tugas mata kuliah, melaksanakan praktikum dan menempuh ujian untuk memperoleh Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Tuntutan-tuntutan

yang dihadapi mahasiswa tersebut kadangkala dapat menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa (Bariyyih & Latifah, 2015).

Mahasiswa semester akhir memiliki banyak tanggung jawab. Mahasiswa semester akhir harus segera menyelesaikan pendidikannya dengan mengikuti perkuliahan apabila masih ada mata kuliah yang belum diambil atau perlu diulang, mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan magang, serta menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Semua tanggung jawab ini merupakan tuntutan akademik yang harus diselesaikan mahasiswa semester akhir apabila mahasiswa ingin segera menyelesaikan pendidikannya. Apabila mahasiswa merasa terbebani dengan tanggung jawabnya tersebut, maka hal ini dapat menyebabkan munculnya stres akademik pada mahasiswa tersebut.

Kemudian disela kegiatan World Mental Health Day 2019 yang diselenggarakan Sabtu, 12 Oktober 2019, Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa, Teddy Hidayat Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Teddy Hidayat menyatakan bahwa 30,5% mahasiswa di Bandung mengalami depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri dan 6% telah mencoba bunuh diri seperti cutting, loncat dari ketinggian dan gantung diri (diambil dari regional.kompas.com, 12/10/2019). Teddy Hidayat juga menyatakan bahwa lebih dari 60% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres (diambil dari regional.kompas.com, 12/10/2019). Kemudian dalam pada tanggal 4 Oktober 2018, masyarakat dikagetkan oleh aksi seorang pemuda yang melakukan bunuh diri didepan halaman kampusnya. Pemuda tersebut melompat dari ketinggian dua puluh dua meter dan merupakan

mahasiswa semester akhir. pemuda tersebut diduga mengalami permasalahan mengenai perkuliahan. (Kurniawan, 2018).

Indonesia sendiri menduduki peringkat ke-159 di dunia dalam data negara dengan angka bunuh diri tertinggi, dan sebanyak 3,7% dari 10.000 populasi di Indonesia melakukan bunuh diri tiap tahunnya (Damarjati, 2019). Menurut WHO *Global Health Estimates* (dalam Infodatin, 2019), angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia tahun 2016 sebesar 3,4 per 100.000 penduduk, laki-laki (4,8 per 100.000 penduduk) lebih tinggi dibandingkan perempuan 2,0 per 100.000 penduduk. Secara umum, angka kejadian semakin pada kelompok umur yang lebih tua, kecuali kelompok umur 20-29 tahun sebesar 5,1 per 100.000 penduduk yang lebih tinggi dibandingkan pada kelompok umur 30-39, 40-49, dan 50-59 tahun. WHO meramalkan pada 2020 angka bunuh diri di Indonesia secara global menjadi 2,4 per 100.000 jiwa dan diperkirakan jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia sekitar 1.800 kasus per tahun.

Di Indonesia, terdapat kasus bunuh diri yang dilakukan pelajar atau mahasiswa dengan alasan akademik, seperti nilai raport atau Indeks Prestasi yang tidak memuaskan, masalah Ujian Nasional, hingga masalah yang berhubungan dengan skripsi. Data bunuh diri populasi muda di Indonesia belum diketahui secara pasti jumlahnya. Namun, pemberitaan bunuh diri pada populasi muda semakin marak diberitakan di berbagai media masa. Salah satunya terjadi di salah satu perguruan tinggi di Bandung dimana terdapat dua mahasiswa yang tewas bunuh diri (Putra, 2018). Kedua mahasiswa tersebut merupakan

mahasiswa semester 13 dan diduga mengalami stres akademik. Mahasiswa tersebut diduga merasa pusing memikirkan masalah skripsinya, hingga akhirnya memilih untuk bunuh diri. Benny Prawira Siau, yang merupakan pendiri sekaligus Kepala Koordinator *Into The Light*, kelompok pemerhati pencegahan bunuh diri yang berdiri pada tahun 2013, menjelaskan bahwa hasil penelitiannya terhadap 284 mahasiswa berusia 18-24 tahun di Jakarta 34,5% punya ide bunuh diri dalam satu tahun terakhir (Damarjati, 2019).

Kasus-kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia memiliki faktor penyebab yang beragam. Prestasi yang baik tidak menjamin seseorang tidak akan melakukan upaya bunuh diri. Dukungan atau tekanan dari orang tua dan lingkungan dapat menjadi faktor penyebab seseorang melakukan tindakan bunuh diri. Bunuh diri merupakan masalah yang kompleks karena bunuh diri tidak diakibatkan oleh alasan tunggal, namun merupakan interaksi yang kompleks dari faktor biologis, genetik, psikologis, sosial, budaya dan lingkungan. Penyebab seseorang dapat mengakhiri hidupnya sangat beragam, seperti kesehatan mental yang tidak baik, kehilangan seseorang yang sangat dicintai, masalah ekonomi, pergaulan yang tidak baik, masalah asmara, keluarga yang tidak harmonis masalah akademik, dan sebagainya.

Menurut Anggraeni (2013), hingga saat ini belum ada penelitian ilmiah, misalnya dari ranah psikologi maupun sosiologi, yang sanggup menjawab pertanyaan paling mendasar dari fenomena bunuh diri secara memuaskan, yaitu apa yang menyebabkan manusia berani mengakhiri hidupnya. Menurut Kurniawan (2019) setiap manusia pasti akan menuju kematian, dan hal tersebut

tidak bisa dihindari oleh siapapun yang dihidup di dunia ini. Ada hidup pasti ada mati. Kematian merupakan berhentinya kehidupan atau pemberhentian dinamika manusia. Hidup identik dengan bergerak, aktif, tumbuh, dan berkembang, dan apabila manusia mengalami kematian, manusia tidak akan lagi bergerak, aktif dan berkembang. Hidup memang mempunyai banyak hambatan atau halangan yang siap untuk menghadang. Manusia harus bisa melewati permasalahan yang ada, tetapi terdapat beberapa orang yang tidak tahan terhadap cobaan tersebut, sehingga seseorang memilih untuk mengakhiri hidupnya saja daripada hidup dengan penuh cobaan hidup. Tidak sedikit orang di seluruh dunia yang melakukan hal tersebut (Kurniawan, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) mencatat bahwa ada 703.000 orang yang bunuh diri setiap tahunnya.

Menurut Muhith (2015) bunuh diri merupakan suatu upaya yang disadari dan bertujuan untuk mengakhiri kehidupan, dengan individu secara sadar berhasrat dan berupaya melaksanakan hasratnya untuk mati. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA, 2020) menyatakan bahwa bunuh diri adalah kematian yang disebabkan oleh perilaku untuk melukai diri sendiri dengan niat untuk mati sebagai akibat dari perilaku tersebut. Bunuh diri juga dapat disebut sebagai suatu perbuatan atau tindakan yang disengaja untuk menghancurkan atau membunuh diri sendiri. Upaya bunuh diri merupakan salah satu cara seseorang berteriak meminta tolong kepada orang lain. Maka dari itu, seseorang yang melakukan upaya bunuh diri

memiliki perasaan ambigu antara keinginan untuk hidup dan keinginan untuk mati.

Menurut Bridge, Goldstein, dan Brent (2006) mengenai terminologi bunuh diri, ide bunuh diri mengacu pada pikiran untuk menyakiti atau membunuh diri sendiri. Kemudian percobaan bunuh diri adalah suatu tindakan destruktif yang tidak fatal dan dilakukan sendiri dengan maksud eksplisit untuk mati. Sedangkan bunuh diri adalah suatu tindakan destruktif yang fatal dan dilakukan sendiri dengan niat eksplisit atau tersirat untuk mati. Bunuh diri mengacu pada semua perilaku dan pikiran yang berhubungan dengan bunuh diri termasuk menyelesaikan atau mencoba bunuh diri, ide bunuh diri atau komunikasi. *Suicide ideation* atau bisa disebut dengan ide bunuh diri merupakan ide individu untuk melakukan bunuh diri, namun hal tersebut hanya sebatas pikiran dan belum dilakukan (Nolen-Hoeksema, 2014).

Klonsky dan May (2014) mengemukakan teori baru tentang kaitan antara ide bunuh diri dan tindakan bunuh diri yang disebut *The Three-Step Theory (3ST)* atau teori tiga langkah. Tiga Langkah dalam 3ST yaitu: pertama, ide bunuh diri yang dihasilkan dari kombinasi rasa sakit (entah fisik maupun psikologis) dan keputusan. Kedua, keterhubungan antara kepedihan dan keputusan yang dialami individu. Ketiga, yaitu berkembangnya ide ke upaya untuk melakukan percobaan bunuh diri.

Dari teori tiga langkah (3ST) dapat diketahui bahwa ide bunuh diri merupakan langkah awal sebelum terjadinya percobaan atau tindakan bunuh

diri. Oleh karena itu peneliti memilih variabel ide bunuh diri untuk diteliti dalam penelitian ini. Hal ini karena ide bunuh diri dapat berlanjut menjadi percobaan bunuh diri di kemudian hari. Ketika seseorang memiliki pemikiran untuk bunuh diri, maka orang tersebut sedang mempertimbangkan serta merencanakan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Hal ini mungkin terjadi karena ia menganggap bunuh diri merupakan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapinya saat ini. Dengan mengetahui dan memahami apa yang menyebabkan seseorang memiliki ide bunuh diri, maka pemahaman tersebut dapat membantu untuk menentukan langkah yang tepat untuk mencegah seseorang yang memiliki ide bunuh diri berlanjut menjadi percobaan bunuh diri.

Pratiwi dan Undarwati (2014) mengungkapkan bahwa munculnya pikiran bunuh diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu masalah keluarga, percintaan, tekanan psikologis, masalah yang dihadapi, kurang perhatian, masalah di sekolah, pertemanan, harga diri rendah, tekanan sosial dan ekonomi, bosan hidup, putus asa, kesehatan yang buruk, kematian seseorang, takut masa depan, dan kegagalan. Kegagalan dalam bidang akademik dapat menyebabkan pelajar mengalami stres akademik karena merasa kesejahteraan dirinya terancam akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik untuk mendapatkan nilai yang diinginkan serta mempertahankan nilai yang sudah dicapai.

Menurut Mahmud dan Uyun (2016) stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stres sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu

menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungannya, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Menurut Nakalema dan Ssenyonga (2013) menyatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademik, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi.

Gaol (2016) mengungkapkan bahwa dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Bagi mahasiswa semester akhir, penyusunan skripsi merupakan tuntutan akademik yang harus diselesaikan karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi begitu panjang dan rumit, serta membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Herdiani (2012) menyebutkan bahwa keterlambatan dalam penyelesaian skripsi menjadi penyebab munculnya dampak seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depresi.

Bagi beberapa mahasiswa semester akhir, mengulang mata kuliah juga merupakan tuntutan akademik agar dapat segera menyelesaikan pendidikannya. Karena tuntutan-tuntutan akademik inilah, mahasiswa dapat mengalami stres akademik. Tekanan dan ekspektasi yang didapat mahasiswa dari lingkungan, orang tua, maupun diri sendiri semakin meningkat dan hal inilah yang dapat membuat mahasiswa memiliki stres yang berat dan memungkinkan mahasiswa

memiliki ide untuk bunuh diri. Mahasiswa merasa kesejahteraan dirinya terancam akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik untuk mendapatkan nilai yang diinginkan serta mempertahankan nilai yang sudah dicapai.

Berdasarkan data-data yang telah diperoleh, penelitian ini penting dilakukan karena setelah peneliti mencari data-data dan juga referensi untuk topik ini, peneliti menyadari bahwa topik ini minim sekali diteliti di Indonesia, terutama mengenai permasalahan stres akademik dengan ide atau percobaan bunuh diri. Hal ini mungkin disebabkan karena bunuh diri merupakan hal yang tabu dan kontroversial untuk dibahas. Walaupun kasus ini jarang terjadi di Indonesia, tetapi kasus bunuh diri atau percobaan bunuh diri akibat stres akademik pernah terjadi di Indonesia.

Selain itu, setelah mencari data-data dan juga referensi untuk penelitian ini, peneliti juga menyadari bahwa penelitian dengan subjek penelitian mahasiswa semester akhir masih minim diteliti. Dengan menghubungkan mahasiswa semester akhir sebagai subjek penelitian dengan variabel stres akademik dan ide bunuh diri akan memberikan pengetahuan baru mengenai topik tersebut. Oleh karena itu subjek dalam penelitian ini dispesifikasikan mahasiswa yang berada di semester 8-14. Hal inilah yang membuat peneliti menjadi tertarik untuk meneliti topik ini. Berdasarkan hal-hal yang telah dibahas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif serta memberikan pengetahuan baru mengenai hubungan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir.

B. Tujuan dan Manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan pikiran atau ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan mengenai hubungan antara stres akademik dengan ide bunuh diri, menambah pengetahuan dalam bidang psikologi klinis, sosial, pendidikan.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik permasalahan yang searah dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, sehingga dapat dipakai sebagai bahan untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya.