**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

***RELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SUICIDE IDEA IN FINAL SEMESTER COLLEGE STUDENTS***

**Agnes Emanuella Dohong**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[agnesemanuelladohong@gmail.com](mailto:agnesemanuelladohong@gmail.com)

082252302224

***ABSTRAK***

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan pembangunan nasional. Untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1), seharusnya dapat ditempuh dalam waktu empat tahun atau delapan semester. Namun, tidak semua mahasiswa bisa lulus tepat waktu. Hal ini dapat membuat mahasiswa merasakan tekanan untuk segera menyelesaikan pendidikannya dan bahkan dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Apabila mahasiswa tidak bisa mengatasi stres akademik yang dialaminya tersebut, hal ini dapat berdampak buruk bagi psikologis mahasiswa dan membuat mahasiswa merasa putus asa. Pada beberapa kasus, bahkan ada mahasiswa yang melakukan tindakan bunuh diri karena tidak bisa mengatasi stres akademik yang dialaminya. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan pikiran atau ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir, sehingga stres akademik menjadi faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi yang berada di semester akhir, yaitu mahasiswa yang berada disemester delapan sampai empat belas. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni skala ide bunuh diri untuk mengukur ide bunuh diri dan skala stres akademik untuk mengukur stres akademik. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki ide bunuh diri yang rendah dan stres akademik yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir.

**Kata kunci:** ide bunuh diri, stres akademik

***ABSTRACT***

*College students have an important role in realizing the national development. To complete the undergraduate education (S1), it should take four years or eight semesters to complete. However, not all students can graduate on time. This can make students feel pressure to finish their education immediately and can even make students experience academic stress. If students cannot cope with the academic stress they experience, it can have a negative impact on students' psychology and make students feel hopeless. In some cases, there are even students who commit suicide because they cannot cope with the academic stress they experience. Therefore, the purpose of this study was to determine the relation between academic stress and suicidal thoughts or ideas in final semester students. The hypothesis proposed in this study is that there is a significant positive relation between academic stress and suicidal ideation in final semester students, so that academic stress is a factor that influences suicidal ideation. The subjects of this research are university students who are in the final semester, namely students and college students who are in semester eight to fourteen. The data collection method used is the suicidal ideation scale to measure suicidal ideation and the academic stress scale to measure academic stress. The results of the descriptive analysis showed that the research subjects had low suicidal ideation and moderate academic stress. The results showed that there was a significant and positive relationship between academic stress and suicidal ideation in final semester students.*

***Keywords:*** *suicidal ideation, academic stress*

**PENDAHULUAN**

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.

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.

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 Siauw, 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 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 keputusasaan. Kedua, keterhubungan antara kepedihan dan keputusasaan 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.

Reynolds (1991) mengungkapkan bahwa ide bunuh diri dapat didefinisikan sebagai pemikiran dan ide tentang kematian, bunuh diri, perilaku melukai diri sendiri yang serius, dan pemikiran yang berkaitan dengan perencanaan, perilaku, dan hasil (misalnya, tanggapan orang lain) dari perilaku bunuh diri. Captain (2008) menyatakan bahwa ide bunuh diri merupakan proses mempertimbangkan bunuh diri atau metode yang akan digunakan untuk bunuh diri, tanpa mengambil tindakan. Dimana seseorang tidak akan mengungkapkan pikirannya untuk bunuh diri apabila tidak ditekan. Berdasarkan teori sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ide bunuh diri merupakan proses sebelum terjadinya tindakan bunuh diri, dimana muncul pikiran pada individu yang menunjukkan niat untuk bunuh diri serta perencanaan, tanpa melakukan aksi atau tindakan apa pun untuk bunuh diri.

Menurut Reynolds (1991), terdapat dua dimensi bunuh diri, yaitu:

1. *Specific wishes and plans of suicide* (Keinginan dan rencana bunuh diri yang spesifik)

Dimensi ini dapat dioperasionalisasikan mulai dari pemikiran umun tentang kematian dan harapannya untuk mati yang relatif ringan sampai ide serius tentang rencana spesifik dan cara untuk seseorang mengambil hidupnya sendiri.

1. *Response and aspect of others* (Ide bunuh diri terkait reaksi dari orang lain)

Dimensi ini termasuk juga persepsi orang lain tentang harga diri seseorang setelah ditinggal mati oleh orang lain, pemikiran tentang respon orang lain ketika seseorang melakukan tindak bunuh diri dan bunuh diri sebagai sarana balas dendam adalah kognisi yang terjadi dalam dimensi ini.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek ide bunuh diri terdiri dari memiliki pemikiran dan keinginan untuk bunuh diri, serta memikirkan respon orang lain apabila melakukan tindakan bunuh diri. Peneliti memutuskan untuk menggunakan dimensi dari teori Reynolds (1991) sebagai dasar untuk menyusun skala Ide Bunuh Diri.

Pratiwi dan Undarwati (2014) mengungkapkan bahwa munculnya pikiran bunuh diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu masalah keluarga, percintaan, tekanan psikologis, masalahan 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.

Menurut Evans, Hawton dan Rodam (2004) masalah di sekolah ini berupa prestasi akademik buruk, kehadiran sekolah yang kurang, dan sikap negatif terhadap sekolah. 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.

Pratiwi dan Undarwati (2014) menjelaskan bahwa *suicide ideation* tidak hanya muncul dikarenakan oleh satu permasalahan yang dihadapi, namun juga didukung oleh beberapa faktor lain. Ada kemungkinan bahwa individu yang memiliki *suicide ideation* tidak hanya memiliki masalah di sekolahnya namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti ada konflik dengan teman, kekasih, gagal meraih apa yang diinginkan, masalah dalam keluarga maupun di lingkungan sosialnya.

Menurut Muharromah dan Nuqul (2014), percobaan bunuh diri berhubungan erat dengan aspek psikologis dan pengambilan keputusan seseorang. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan maka orang tersebut memiliki dua pilihan, yaitu menyelesaikan permasalahan tersebut dengan cara yang positif atau dengan cara yang negatif, yaitu bunuh diri. Salah satu permasalahan dalam hidup seorang mahasiswa adalah stres akademik. Menurut WHO (2021) populasi rentan bunuh diri berada dari 15-29 tahun. Hal ini berarti mahasiswa tingkat akhir juga termasuk kedalam populasi rentan bunuh diri yang disertai dengan berbagai masalah yang mengakibatkan stres, kecemasan dan depresi sehingga membangun sikap terhadap bunuh diri.

Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik sebagai respons yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas harus dilakukan oleh siswa. Sedangkan Desmita (2012) menyatakan bahwa stres akademik merupakan respon dari peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan fisik dan psikologis, serta perubahan tingkah laku. Selain itu Desmita (2012) juga menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor berupa yaitu, tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Kecemasan dalam menghadapi ujian, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan penyusunan skripsi merupakan masalah utama yang dihadapi mahasiswa semester akhir. Mengerjakan tugas yang banyak dapat menyebabkan terjadi academic overload. Mahasiswa juga mendapatkan tekanan dan tuntutan dari lingkungan karena persaingan akademik yang semakin meningkat. Tuntutan untuk mendapat nilai yang diinginkan, mempertahankan nilai yang dimiliki, serta memiliki gelar agar bisa mendapatkan pekerjaan yang baik menjadi sebuah tekanan yang mengakibatkan stres bagi pelajar. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan dan tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

1. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

1. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

1. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademik tidak sesuai dengan yang diinginkan.

1. Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Berdasarkan teori di atas, aspek stres akademik terdiri dari tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Peneliti memutuskan untuk menggunakan lima aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) sebagai dasar untuk menyusun skala Stres Akademik.

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab munculnya ide bunuh diri pada pelajar, khususnya mahasiswa semester akhir yang akan diteliti dalam penelitian ini. Yadav dan Srivastava (2020) menyatakan bahwa penyebab bunuh diri pada pelajar sebagian besar disebabkan takut gagal, beban harapan dari keluarga, perubahan mendadak di sekitar, hasil ujian, dan perubahan kelompok. Mahasiswa semester akhir memiliki banyak tanggung jawab dan apabila mahasiswa merasa terbebani dengan tanggung jawabnya tersebut, maka hal ini dapat menyebabkan munculnya stres akademik pada mahasiswa tersebut. Stres akademik ini, dapat menjadi pemicu munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir.

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, ide bunuh diri merupakan langkah awal sebelum terjadinya tindakan atau percobaan bunuh diri. Hal ini berarti akan ada kemungkinan bahwa ide bunuh diri dapat berunjuk ke tindakan bunuh diri apabila tidak ditangani dari awal. Oleh karena itu, untuk mencegah individu melakukan tindakan bunuh diri, maka pemicu munculnya ide bunuh diri harus dikurangi tingkatannya. Ada banyak faktor pemicu yang dapat membuat individu memiliki ide bunuh diri dan alasan individu untuk mengakhiri hidupnya dapat disebabkan oleh banyak faktor pemicu yang terakumulasi. Namun pada penelitian ini, faktor pemicu yang dibahas adalah stres akademik.

Di Indonesia, terdapat beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa akibat stres akademik. Menurut Sari, Sriati dan Widianti (2020) ide bunuh diri muncul akibat depresi, stres dan kecemasan. Sedangkan menurut Gaol (2016) stres yang paling sering dialami oleh pelajar adalah stres akademik. Mahasiswa merasakan tekanan dari diri sendiri dan orang lain untuk selalu mempertahankan atau mendapatkan nilai yang baik. Karena ini mahasiswa merasa terbebani dengan tugas-tugas maupun tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Mahasiswa juga akan terus mengkhawatirkan nilai yang dapatkannya sampai hal itu membuat mahasiswa mengalami penurunan kualitas kerja dalam perkuliahan. Mahasiswa akan selalu merasa bahwa dirinya tidak berguna dan selalu gagal apabila tidak bisa mempertahankan atau mendapatkan nilai yang diharapkannya. Pada akhirnya mahasiswa akan merasakan keputusasaan untuk mencoba memperbaiki nilai atau memahami materi pelajaran di perkuliahan.

Bagi mahasiswa semester akhir, penyusunan skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik yang harus diselesaikan karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Namun menurut Aulia dan Panjaitan (2019) mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Menurut Purwanti dan Rohmah (2020), salah satu penyebab skripsi disebut sebagai salah satu pencetus bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir adalah karena pola komunikasi interpersonal yang kurang baik antara mahasiswa dan dosen dan diperkuat oleh keadaan mental mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi, karena merasa bingung memulai untuk mengerjakannya.

Tuntutan-tuntutan akademik tersebut dapat memicu mahasiswa umtuk mengalami stres akademik. Bagi mahasiswa hasil akademik merupakan hal yang penting untuk mencapai kesuksesan. Oleh karena itu 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. Semakin banyak tuntutan-tuntutan akademik yang tidak sanggup dipenuhi oleh mahasiswa, maka kemungkinan muncul stres akademik menjadi semakin tinggi. Sebaliknya, apabila mahasiswa tidak menganggap hasil akademik sebagai beban dan tuntutan yang harus dipenuhi maka kemungkinan munculnya stres akademik akan menjadi rendah.

Kemudian menurut Arun dan Chavan (2014) pelajar yang memiliki stres akademik, masalah akademik, dan berada di lingkungan keluarga yang tidak mendukung, maka dapat menganggap hidup sebagai beban dan memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi. Dari sini dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, maka akan semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa tersebut memiliki ide bunuh diri. Mahasiswa akan memiliki keinginan dan rencana yang spesifik untuk melakukan bunuh diri, serta memikirkan bagaimana respon dari orang lain apabila mahasiswa memilih untuk melakukan bunuh diri sebagai jalan keluar dari permasalahannya tersebut. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang rendah, maka akan semakin rendah pula kemungkinan mahasiswa memiliki ide bunuh diri.

Mahasiswa merasa putus asa dan merasa bahwa kesejahteraan dirinya terancam karena adanya tuntutan-tuntutan akademik untuk mendapatkan nilai yang diinginkan serta mempertahankan nilai yang sudah dicapai. Hal inilah yang dapat mendorong mahasiswa untuk memiliki ide bunuh diri, atau mungkin yang terburuk melakukan percobaan atau tindakan bunuh diri. Dari sini dapat diketahui bahwa stres akademik memiliki peranan terhadap munculnya ide bunuh diri. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan munculnya pikiran untuk bunuh diri pada mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan tinjauan teoritis dan penggalian data permasalahan yang dilakukan peneliti, peneliti membuat hipotesis yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir, sehingga stres akademik menjadi faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri.

**METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel terikat, yaitu ide bunuh diri. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik Ide bunuh diri merupakan proses sebelum terjadinya tindakan bunuh diri, yang ditandai dengan muncul pikiran pada individu yang menunjukkan niat untuk bunuh diri, tanpa melakukan aksi atau tindakan apa pun untuk bunuh diri. Ide bunuh diri ini akan diukur menggunakan alat ukur yang telah disusun berdasarkan teori Reynolds (1991), yang menyatakan terdapat dua dimensi ide bunuh diri, yaitu *specific wishes and plans of suicide* dan *response and aspect of others.* Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek maka semakin tinggi pula ide bunuh diri subjek. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan subjek maka semakin rendah pula ide bunuh diri subjek.

Stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan dan tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Skala stres akademik ini disusun oleh peneliti berdasarkan lima aspek stres akademik berdasarkan teori Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu Tekanan Belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran terhadap Nilai, Ekspektasi Diri, dan Keputusasaan. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami subjek. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan subjek maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami subjek.

Subjek penelitian diambil dengan cara non probability sample, yaitu snowball sampling. Menurut Sugiyono (2013), snowball sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang mulanya berjumlah kecil dan kemudian semakin membesar. Teknik sampling ini digunakan untuk mempermudah diperolehnya lebih banyak subjek penelitian. Peneliti meminta bantuan dari mahasiswa yang telah menjadi subjek penelitian untuk mencari mahasiswa lain yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Kriteria subjek yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi yang berada di semester akhir, yaitu mahasiswa dan mahasiswi yang berada disemester 8 sampai 14.

Metode pengumpulan data yang digunakan yakni skala ide bunuh diri untuk mengukur ide bunuh diri dan skala stres akademik untuk mengukur stres akademik. Ide bunuh diri diukur menggunakan alat ukur yang telah disusun berdasarkan teori Reynolds (1991), yang menyatakan terdapat dua dimensi ide bunuh diri. Dua dimensi tersebut adalah *specific wishes and plans of suicide* dan*response and aspect of others.* Dimensi *specific wishes and plans of suicide* memiliki indikator perilaku yaitu adanya perencanaan bunuh diri dan adanya keinginan bunuh diri. Sementara dimensi *response and aspect of others* memiliki indikator perilaku yaitu adanya pemikiran tentang respon orang lain ketika seseorang melakukan bunuh diri. Peneliti menambahkan aitem *unfavorable* dalam skala ide bunuh diri ini karena peneliti ingin mengetahui apakah subjek penelitian memiliki sikap yang positif atau negatif terhadap variabel penelitian ini. Selain itu, penambahan aitem *unfavorable* dapat mengungkapkan apakah subjek penelitian konsisten dalam memilih jawaban serta sikapnya terhadap variabel penelitian.

Skala uji coba ide bunuh diri ini terdiri dari aitem 32. Pada skala ide bunuh diri ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk aitem *favorable* jawaban sangat sesuai (SS) mendapatkan skor 4, sesuai (S) mendapatkan skor 3, tidak sesuai (TS) mendapatkan skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) mendapatkan skor 1. Sementara untuk aitem *unfavorable* jawaban sangat sesuai (SS) mendapatkan skor 1, sesuai (S) mendapatkan skor 2, tidak sesuai (TS) mendapatkan skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) mendapatkan skor 4. Skor maksimal dari skala ini sebesar 128 dan skor minimal sebesar 32. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden, maka semakin tinggi juga ide untuk bunuh dirinya. Skala yang disusun masih perlu diuji coba karena validitas dan reliabilitas dari aitem-aitem dalam skala masih belum diketahui telah memenuhi standar atau tidak.

Azwar (2011) menjelaskan bahwa validitas merujuk pada sejauh mana skala atau alat ukur dapat mengungkapkan data atribut yang diukur dengan akurat dan teliti. Menurut Azwar (2011) aitem dikatakan valid jika memiliki koefesien validitas mendekati 1,0. Sebaliknya aitem dikatakan tidak valid jika koefesien validitas mendekati 0,0. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan standar minimal 0,3 hingga 1.0.

Azwar (2011) mengatakan bahwa reliabilitas sebagai konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan dan konsistensi pengukuran skor dari waktu ke waktu. Alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila menghasilkan skor yang cermat dengan skor eror yang kecil. Standar pengukuran reliabilitas alat ukur harus memiliki nilai koefisien reliabilitas mendekati 1 atau minimal 0,8. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan standar minimal 0,8. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach.* Uji coba lapangan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni sampai 12 Juni 2021 dengan 60 subjek mahasiswa semester akhir. Proses pengambilan data dilakukan secara online melalui *Google Form. Link google form (*[*https://forms.gle/zDEnRaWQjnrQ9Fsv7*](https://forms.gle/zDEnRaWQjnrQ9Fsv7)*) tersebut telah disebar dengan cara mengirimkan link google form ke groupchat dan direct message (DM) media sosial Instagram dan Whatsapp.* Kemudian untuk membantu peneliti menyeleksi aitem, peneliti menggunakan *SPSS for Windows 25.0.* untuk mengetahui aitem mana yang sesuai dengan kriteria validitas dan reliabilitas yang telah ditentukan.

Setelah dilakukan uji daya beda aitem dan reliabilitas, didapatkan hasil bahwa dari 32 aitem dalam skala ide bunuh diri terdapat 3 aitem yang gugur, yaitu, 9, 18 dan 24. Koefesien uji daya beda aitem berkisar dari angka 0,335 sampai 0,845. Hasil reliabilitas skala dalam penelitian ini setelah diuji menggunakan prosedur *Alpha Cronbach* dengan koefesien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,945. Skala ini memiliki 29 aitem yang telah diuji reliabilitas aitem dan validitas skalanya. Skor maksimal dari skala setelah uji coba ini sebesar 116 dan skor minimal sebesar 29. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden, maka semakin tinggi juga ide untuk bunuh dirinya.

Untuk stres akademik, skala disusun oleh peneliti berdasarkan teori Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011). Tekanan belajar memiliki indikator perilaku yaitu merasakan tekanan dari diri sendiri, orang tua, guru atau teman di sekolah untuk mendapatkan nilai akademik yang lebih baik atau mempertahankan nilai akademik yang telah dimiliki. Beban tugas memiliki indikator perilaku yaitu merasa terbebani dengan pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian atau ulangan.

Kekhawatiran terhadap nilai memiliki indikator perilaku yaitu sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja. Ekspektasi diri memiliki indikator perilaku yaitu memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri, merasa selalu gagal dalam nilai akademik, dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademik tidak sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan keputusasaan memiliki indikator perilaku yaitu tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Skala stres akademik ini terdiri dari 57 aitem. Pada skala stres akademik ini terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk aitem *favorable* jawaban sangat sesuai (SS) mendapatkan skor 4, sesuai (S) mendapatkan skor 3, tidak sesuai (TS) mendapatkan skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) mendapatkan skor 1. Sementara untuk aitem *unfavorable* jawaban sangat sesuai (SS) mendapatkan skor 1, sesuai (S) mendapatkan skor 2, tidak sesuai (TS) mendapatkan skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) mendapatkan skor 4. Skor maksimal dari skala ini sebesar 228 dan skor minimal sebesar 57. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden, maka semakin tinggi juga tingkat stres akademik yang dialaminya. Skala ini masih perlu diuji coba karena validitas dan reliabilitas dari aitem-aitem dalam skala masih belum diketahui telah memenuhi standar atau tidak.

Setelah dilakukan uji daya beda aitem dan reliabilitas, didapatkan hasil bahwa dari 57 aitem dalam skala stres akademik terdapat 28 aitem yang gugur, yaitu 1, 4, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 18, 22, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 54, 55, dan 57. Koefesien uji daya beda aitem berkisar dari angka 0,326 sampai 0,725. Hasil reliabilitas skala dalam penelitian ini setelah diuji menggunakan prosedur *Alpha Cronbach* dengan koefesien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,903. Skala ini memiliki 29 aitem yang telah diuji reliabilitas aitem dan validitas skalanya. Skor maksimal dari skala setelah uji coba ini sebesar 116 dan skor minimal sebesar 29. Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden, maka semakin tinggi juga tingkat stres akademik yang dialaminya.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji penelitian korelasi yaitu korelasional *Pearson* yang digunakan untuk data yang normal. Namun apabila data tidak terdistribusi secara normal, maka peneliti akan menggunakan Teknik korelasi *Spearman’s rho.* Metode analisis data adalah suatu metode atau cara yang digunakan untuk mengelola data dan menganalisis hasil penelitian kemudian diuji kebenaran. Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukannya uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Keakuratan dan kemudahan pengolahan data dalam analisis menggunakan *SPSS for Windows 25.0.*

Pengumpulan data dengan cara yang sama, yaitu dengan cara mengirimkan *link google form* (<https://bit.ly/3vKpfJA>) ke *groupchat, storyline,* dan *direct message* (DM) media sosial *Instagram* dan *Whatsapp*. Selain itu peneliti juga meminta bantuan teman-teman peneliti untuk menyebarkan skala agar dapat mempercepat proses pengambilan data. Pengambilan data lapangan dilaksanakan dari tanggal 19 Juni sampai 2 Juli 2021.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk hasil stres akademik, diketahui bahwa dari 170 subjek penelitian, terdapat 55 subjek (32,4%) yang berada di dalam kategori stres akademik rendah. Untuk kategori stres akademik sedang terdapat 114 subjek (67%). Sedangkan subjek yang berada pada kategori stres akademik tinggi sebanyak 1 Subjek (0,6%). Dari sini dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat stres akademik yang cenderung sedang.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memberikan respon yang cukup positif terhadap adanya tekanan belajar dari diri sendiri, orang tua, guru atau teman di sekolah untuk mendapatkan nilai akademik yang lebih baik atau mempertahankan nilai akademik yang telah dimiliki. Subjek juga memberikan respon yang cukup positif akan merasa terbebani dengan pekerjaan rumah (PR), tugas kuliah, serta ujian atau ulangan. Respon positif yang cukup juga muncul pada kekhawatiran terhadap nilai akan muncul sehingga mahasiswa akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja. Subjek memiliki ekspektasi diri yang rendah, selalu merasa gagal apabila tidak mendapatkan nilai akademik yang baik, serta merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademik tidak sesuai dengan yang diinginkan. Kemudian terdapat respon positif yang cukup mengenai keputusasaan dimana mahasiswa merasa tidak mampu memahami perkuliahan serta mengerjakan tugas-tugas kuliah.

Hasil penelitian mengenai ide bunuh diri menunjukkan bahwa dari 170 subjek penelitian, terdapat 135 subjek (79,4%) yang berada di dalam kategori ide bunuh diri rendah. Untuk kategori ide bunuh diri sedang terdapat 34 subjek (20%). Sedangkan subjek yang berada pada kategori ide bunh diri tinggi sebanyak 1 subjek (0,6%). Dari sini dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki ide bunuh diri yang cenderung rendah.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memberikan respon negatif terhadap adanya keinginan, perencanaan, serta pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Sebagian besar subjek juga memberikan respon negatif terhadap pemikiran tentang respon orang lain ketika seseorang melakukan bunuh diri. Sebanyak 15 subjek yang mendapatkan skor 29, yang berarti para subjek memberikan respon yang negatif kepada aitem-aitem favorable namun memberikan respon yang positif kepada aitem-aitem unfavorable.

Menurut Azwar (2012), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut memiliki distribusi yang normal atau tidak. Dala uji normalitas ini peneliti menggunakan bantuan SPSS for Windows 25.0 untuk meghitung data. Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogrov-Smirnov (K-S Z) dengan kaidah yaitu apabila p > 0,050 maka artinya merupakan sebaran data yang normal, sebaliknya apabila p ≤ 0,050 maka artinya data tidak normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji normalitas variabel ide bunuh diri diperoleh K-S Z = 0,165 dengan p < 0,050, berarti sebaran data ide bunuh diri mengikuti sebaran data yang tidak normal. Sementara itu pada variabel stres akademik diperoleh K-S Z= 0,055 dengan p > 0,050 berarti sebaran data variabel dukungan sosial mengikuti sebaran data yang normal. Peneliti menggunakan statistik non parametik, yaitu Teknik Spearman’s rho.

Menurut M. Djazari, Rahmawati, dan Nugroho (2013), uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variabel independen yang hendak diuji. Tujuan uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat merupakan hubungan yang linear atau tidak. Perhitungan dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 25.0.

Kaidah untuk uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung merupakan hubungan yang linear. Namun apabila nilai signifikansi ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung bukan merupakan hubungan yang linear. Dari uji linearitas antara stres akademik dengan ide bunuh diri, diperoleh hasil nilai koefisien F = 54,507 dengan p < 0,050. Hal ini berarti hubungan antara stres akademik dengan ide bunuh diri merupakan hubungan yang linear.

Menurut Nuryadi, Astuti, Utami, dan Budiantara (2017) uji hipotesis adalah suatu prosedur yang digunakan untuk menguji kevalidan hipotesis statistika suatu populasi dengan menggunakan data dari sampel populasi tersebut. Menurut Nuryadi, Astuti, Utami, dan Budiantara (2017) fungsi uji hipotesis adalah untuk menguji kebenaran suatu teori, memberikan gagasan baru untuk mengembangkan suatu teori, dan memperluas pengetahuan peneliti mengenai suatu gejala yang sedang dipelajari. Perhitungan dilakukan dengan SPSS for Windows 25.0 dengan Teknik korelasi Spearman’s rho. Hal ini dikarenakan distribusi data variabel ide bunuh diri tidak terdistribusi secara normal.

Kaidah untuk korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti ada korelasi antar variabel. Namun apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antar variabel. Korelasi antara stres akademik dengan ide bunuh diri memiliki koefisien korelasi r = 0,489 dan p < 0,050 berarti ada korelasi positif antara tingkat stres akademik dengan ide bunuh diri. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula ide bunuh diri. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula ide bunuh diri. Menurut hasil tersebut, hipotesis penelitian dapat diterima.

Kemudian dari hasil koefisien korelasi r = 0,489, peneliti dapat menentukan kekuatan hubungan antar variabel. Kaidahnya adalah apabila nilai r = 0,00 – 0,25 maka korelasi sangat lemah. Kemudian apabila nilai r = 0,26 – 0,50 maka korelasi cukup. Apabila nilai r = 0,51 – 0,75 maka korelasi kuat. Apabila nilai r = 0,76 – 0,99 maka korelasi sangat kuat. Sedangkan apabila nilai r = 1,00 maka korelasi sempurna. Berdasarkan kaidah, hal ini berarti korelasi antara stres akademik dengan ide bunuh diri dalam penelitian ini cukup.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres akademik dengan ide bunuh diri. Hal ini juga berarti bahwa stres akademik memiliki peranan terhadap munculnya ide bunuh diri. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula ide bunuh diri. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula ide bunuh diri. Hasil tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lalenoh, Zega, Yuni, Florensia, dan Anggraini, S. N. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan ide bunuh diri. Penelitian Akhtar dan Alam (2015) menyatakan bahwa stres dan ide bunuh diri secara signifikan dan positif terkait dengan satu sama lain.

Penelitian Yadav dan Srivastava (2020) juga menyatakan bahwa ditemukan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri. Sependapat dengan hasil penelitian Ayudanto (2018) yang menyatakan bahwa hubungan antara stres akademis dengan ide bunuh diri pada mahasiswa itu merupaka hubungan positif yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini berarti apabila mahasiswa memiliki stres akademis yang tinggi maka ide bunuh diri mahasiswa juga tinggi begitupun sebaliknya.

Menurut Deb, Esben, dan Jiandang (2014) yang meneliti mengenai hubungan antara stres akademik dengan kecemasan ujian pada pelajar di India menyatakan bahwa pelajar yang mendapatkan nilai yang rendah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada pelajar yang mendapatkan nilai yang tinggi. Stres akademik dan ide bunuh diri memiliki hubungan positif yang signifikan pada mahasiswa semester akhir. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi maka mahasiswa tersebut memiliki kemungkinan yang tinggi untuk memiliki ide bunuh diri. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki stres akademik yang rendah, maka kemungkinan mahasiswa memiliki ide bunuh diri juga rendah.

Stres akademik dapat terjadi apabila mahasiswa merasa terbebani dan tidak sanggup untuk memenuhi tuntutan-tuntutan akademiknya. Mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik akan merasakan tekanan dari diri sendiri dan orang lain seperti orang tua, teman, atau guru untuk selalu mendapatkan nilai akademik yang baik. Mahasiswa tersebut juga merasa terbebani dalam menyelesaikan tugas atau perkuliahannya dan selalu mencemaskan nilai akademiknya hingga sulit untuk tidur serta melakukan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa tersebut akan memiliki ekspektasi diri yang rendah dan kemudian mahasiswa akhirnya putus asa dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahannya.

Menurut teori tiga langkah Klonsky dan May (2014) dijabarkan bahwa ide bunuh diri dihasilkan dari kombinasi rasa sakit (entah fisik maupun psikologis) dan keputusasaan, keterhubungan antara kepedihan dan keputusasaan, serta berkembangnya ide ke upaya untuk melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini berarti keputusasaan yang disebabkan oleh stres akademik, apabila dikombinasikan dengan rasa sakit fisik atau psikologis, dapat menjadi awal munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri maka akan memiliki keinginan dan rencana untuk melakukan tindakan bunuh diri, serta memikirkan respon orang lain ketika seseorang melakukan tindak bunuh diri.

O’Connor dan O’Connor (2003) menyatakan bahwa apabila faktor kerentanan psikologi (psychological vulnerability), apabila diaktifkan oleh stres, dapat mengakibatkan ketegangan psikologi (psychological distress), dalam hal ini dapat menyebabkan munculnya ide bunuh diri atau percobaan bunuh diri. Kemudian menurut Seon Uk dan Mi Kyeong (2018) menyatakan bahwa mahasiswa rentan berpikir untuk bunuh diri secara emosional sebagai bentuk jalan pintas untuk menyelesaikan masalah. Zulaikha dan Febriyani (2018) menyatakan bahwa kebanyakan perilaku bunuh diri muncul karena keinginan untuk melarikan diri dari perasaan yang tidak tertahankan. Dari sini dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa mengalami kerentanan psikologi yang terjadi karena adanya stres, hal tersebut dapat memicu mahasiswa untuk berpikir bahwa bunuh diri merupakan jalan keluar bagi permasalahan yang membuatnya stres saat ini.

Kemudian dari hasil perhitungan juga diperoleh koefisien determinasi (R2 ) sebesar 0,233. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki kontribusi yaitu sebesar 23,3% terhadap variabel ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir dan sisanya 76,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Menurut O’Connor dan Nock (2014), penyebab munculnya perilaku bunuh diri tidak sepenuhnya bisa dipahami. Namun, perilaku tersebut jelas dihasilkan oleh interaksi kompleks dari banyak faktor. Meskipun ada banyak faktor risiko bunuh diri yang telah diidentifikasi, sebagian besar faktor tersebut tidak menjelaskan alasan mengapa individu mencoba untuk mengakhiri hidupnya (O’Connor & Nock, 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir. Hal tersebut dapat terlihat dari semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula ide bunuh diri. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula ide bunuh diri.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan ide bunuh diri pada mahasiswa semester akhir. Kemudian untuk korelasi antara stres akademik dengan ide bunuh diri masuk dalam kategori cukup. Hal ini dapat diketahui dari hasil koefisien korelasi yaitu r = 0,489 dan p < 0,050. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal ini berarti stres akademik memiliki peranan terhadap munculnya ide bunuh diri. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula ide bunuh diri. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula ide bunuh diri.

Untuk saran peneliti, pengambilan data penelitian ini dilakukan secara online. Saat pengambilan data penelitian, peneliti kurang menambahkan kriteria subjek penelitian seperti merupakan mahasiswa aktif serta memastikan agar subjek mengisi skala penelitian satu kali. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya menambah kriteria subjek penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian pada variabel-variabel lain dan mengaitkannya dengan ide dan perilaku bunuh diri. Hal ini akan menambahkan variasi dan juga informasi baru mengenai hubungan variabel tersebut dengan ide bunuh diri atau perilaku bunuh diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akhtar, Z. & Alam, S. (2015). Stress and suicidal ideation among school students. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology, 41(2)*, 236-241.

Anggraeni, D. (2013). Hasrat untuk mati: eksplorasi tema bunuh diri di tempat umum dalam novel lenka. *Jurnal Komunikasi Indonesia, 2(1)*, 42-51, https://doi.org/10.7454/jki.v2i1.7830.

Arun, P. & Chavan, S. (2014). Stress and suicidal ideas in adolescent students in chandigarhindia. *Indian Journal of Medical Sciences, 63(7)*, 281-287, DOI:10.4103/0019-5359.55112.

Aulia, S. & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(2)*, 127-134, https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134.

Ayudanto, K. C. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademis Dan Ide Bunuh Diri (Skripsi).* Retrieved from Retrieved from http://repository.usd.ac.id/34603/2/149114064\_full.pdf

Aziz, A. & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto tahun akademik 2011/2012. *PSYHO IDEA, 11(1)*, 61-68, http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.257.

Azwar, S. (2011). *Metode penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bridge, J. A., Goldstein, T. R., & Brent, D. A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47 (3/4)*, 372-394.

Captain. (2008). *Psikologi untuk keperawatan.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Damarjati, D. (2019, Januari 19). *Tingkat bunuh diri Indonesia dibanding negara-negara lain*. Retrieved from news.detik.com: https://news.detik.com/berita/d-4391681/tingkat-bunuh-diri-indonesia-dibanding-negara-negara-lain

Deb. S., Esben, S., & Jiandang S. (2018). Academic related stress among private secondary school students in india. *Asian Education and Development Studies Medical Education and Practice, 9*, 873-880.

Depdiknas. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Evans, E., K. Hawton, & K. Rodham. (2004). Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: a systematic review of population-based studies. *Clinical Psyhology Review, 24*, 957-979.

Gaol, N. T. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi, 24(1)*, 1-11, DOI: 10.22146/bpsi.11224.

Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy, 8*, 114-129, https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/ijct.2015.8.2.114.

Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. N., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Anggraini S. N., M. T. (2021). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Nursing Current, 9(1)*, 89-101, http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466.

M.Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). Pengaruh sikap menghindari risiko sharing dan knowledge self-efficacy terhadap informal knowledge sharing pada mahasiswa FISE UNY. *Jurnal Nominal, 2(2)*, 181-209, https://doi.org/10.21831/nominal.v2i2.1671.

Muharromah, L. & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika psikologis pada pelaku percobaan bunuh diri. *Jurnal Psikoislamika, 11(2)*, 31-36, https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387.

Nolen-Hoeksema, S. (2014). *Abnormal psychology (6th ed.).* New York: McGraw-Hill Education.

Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian.* Yogyakarta: Sibuku Media.

O’Connor, R. C. & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry, 1*, 73-85, DOI:10.1016/S2215-0366(14)70222-6.

O'Connor, R. C. & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology, 50*, 362-372, https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.50.3.362.

Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules: How to study, survive, and succeed (2nd ed).* New York: NY: Ten Speed Press.

Park, S. U. & Kim, M. K. . (2018). Effects of campus life stress, stress oping type, self-esteem, and maladjustment perfectionism on suicide ideation among college students. *The Korean Journal of Clinical Laboratory Science, 50(1)*, 63–70, DOI:10.15324/2018.50.1.63.

Pratiwi J. & Undarwati A. (2014). Suicide ideation pada remaja di kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 29-32.

Purwanti, S. & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa dan bunuh diri: resiliensi mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 4(4)*, 371-378, https://doi.org/10.32832/abdidos.v4i4.702.

Putra, W. (2018, Desember 25). *Dalam sepekan dua mahasiswa Unpad tewas gantung diri*. Retrieved from news.detik.com: https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357998/dalam-sepekan-dua-mahasiswa-unpad-tewas-gantung-diri

Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics of the adult suicidal ideation questionnaire in college students. *JOURNAL OF PERSONALITY ASSESSMENT, 56(2)*, 289-307, DOI: 10.1207/s15327752jpa5602\_9.

Saleh, M. (2014). Pengaruh motivasi, faktor keluarga, lingkungan kampus dan aktif berorganisasi terhadap prestasi akademik. *PHENOMENON, 4(2)*, 109-141, https://doi.org/10.21580/phen.2014.4.2.122.

Sari, E., Sriati, A., & Widianti, E. (2020). Sikap mahasisiwa tingkat akhir terhadap perilaku bunuh diri. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 10(4)*, 633-644, https://doi.org/10.32583/pskm.v10i4.918.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment 29(6)*, 534-546, https://doi.org/10.1177%2F0734282910394976.

Supratiknya. (2014). *Pengukuran psikologis.* Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

WHO. (2021). *Suicide*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide

Yadav, S. & Srivastava, S. K. (2020). Correlational study of academic stress and suicidal ideation among students. *Indian Journal of Public Health Research & Development, 11(10)*, 57-61, https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i10.11108.

Zulaikha A. & Febriyana N. (2018). Bunuh diri pada anak dan remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya, 7(2)*, 63-72, http://dx.doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466.