

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA GENERASI
Z DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Andini Kirananing Widhi
20090000194

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

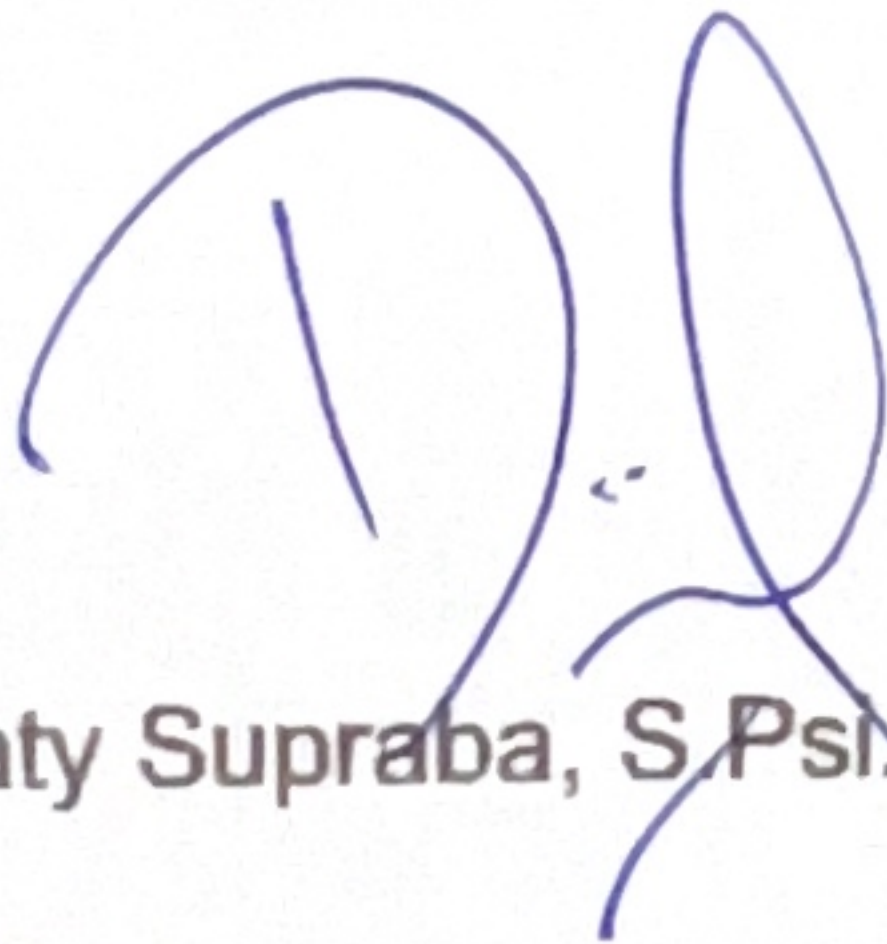
Nama : Andini Kirananing Widhi
NIM : 20090000194
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada
Generasi Z di Kota Malang

Malang, 1 Agustus 2025

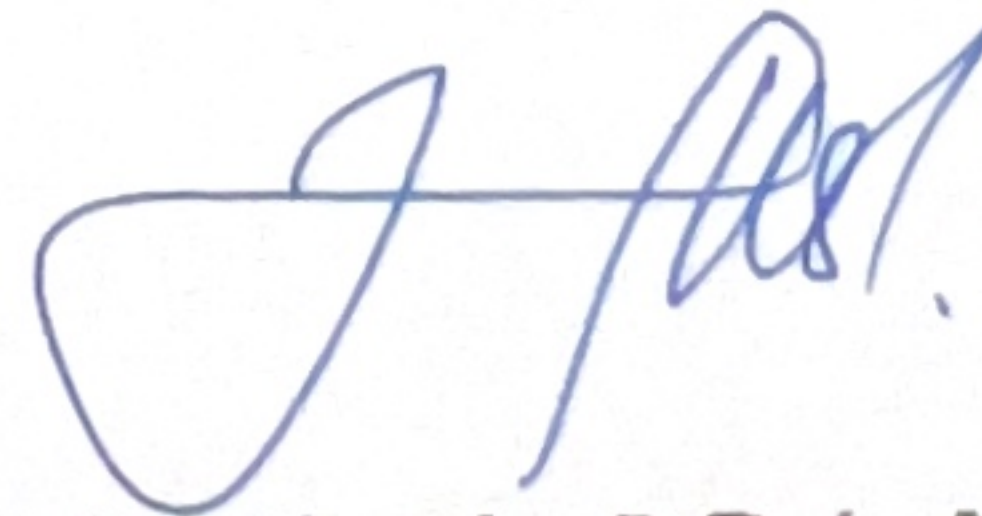
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di Kota
Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Andini Kirananing Widhi

20090000194

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juli 2025

Susunan dewan penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji

Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si.

Anggota Penguji

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 16 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andini Kirananing Widhi
NIM : 20090000194
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada
Generasi Z di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Lowokwaru, Tunggulwulung, Kota Malang, Jawa
Timur
No. Telp/Email : 081717375395/ankawidhi@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 1 Agustus 2025




Andini Kirananing Widhi

MOTTO

"Done is better than perfect."

- Sheryl Sandberg

"Bring your diploma."

- SCoups of SEVENTEEN

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa rendah hati dan sebagai wujud syukur yang mendalam, skripsi ini penulis persembahkan untuk diri penulis sendiri. Terima kasih telah sabar melewati setiap prosesnya walaupun tidak mudah. Karya ini adalah hadiah atas segala usaha, pengorbanan, dan bukti nyata bahwa batas kemampuan ternyata lebih jauh dari yang pernah dibayangkan. Selain itu, skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis. Terima kasih atas setiap tetes keringat, doa yang tak pernah henti mengalir, serta dukungan moril dan materiil yang tak terhingga. Tanpa restu dan dukungan tiada henti dari orang tua penulis, langkah ini tidak akan pernah sampai sejauh ini. Serta, kepada segenap dosen yang merupakan fondasi utama dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang dibagikan menjadi amal jariyah yang tak terputus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis tidak lupa untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas banyaknya sumbangsih yang beliau berikan di Fakultas Psikologi.
2. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku ketua program studi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing atas dedikasi, waktu, dan bimbingan yang telah dicurahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Seluruh dosen dan jajaran staff di Fakultas Psikologi, atas berbagai pengalaman dan wawasan yang diberikan.
5. Subjek Penelitian yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi.
6. Orang tua penulis, ibu Sri Sudewiyanti dan bapak Eko Dwi Santoso. Terima kasih atas segala perjuangan, curahan kasih sayang, untaian doa yang tak pernah putus, serta motivasi dan kesabaran tanpa batas dalam membimbing penulis hingga berhasil meraih gelar sarjana dan mengejar cita-cita.
7. Kepada kedua kakak serta seluruh keluarga besar atas dukungan dan semangat yang senantiasa diberikan selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada seluruh sahabat dan teman-teman, yang namanya tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, namun kehadirannya sangat berarti. Terima

kasih atas segala bentuk dukungan, bantuan, dan semangat yang telah diberikan selama masa penyusunan skripsi.

9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan secara satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Malang, 1 Agustus 2025

Andini Kirananing Widhi

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, yang selalu menyertai penulis selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir. Sehingga, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di Kota Malang”. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada generasi Z di Kota Malang. Adapun penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis agar penelitian ini dapat memberi manfaat, baik bagi pembaca pada umumnya maupun bagi penulis secara pribadi.

Malang, 1 Agustus 2025

Andini Kirananing Widhi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Ide Bunuh Diri.....	9
1. Pengertian Ide Bunuh Diri	9
2. Aspek-aspek Ide Bunuh Diri.....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ide Bunuh Diri	10
B. Stres.....	14
1. Pengertian Stres	14
2. Tingkatan Stres.....	16
4. Aspek-Aspek Stres.....	19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	20
C. Generasi Z.....	22
D. Keterkaitan Antara Tingkat Stres dan Ide Bunuh Diri pada Generasi Z.....	23
E. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	27
C. Partisipan Penelitian	29
D. Cara Pengumpulan Data	32
E. Cara Analisis Data	34
F. Prosedur Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Subjek Penelitian	36
B. Kategorisasi Data	38
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
D. Hasil Uji Hipotesis.....	41
E. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50

LAMPIRAN	54
----------------	----

DAFTAR TABEL

TABEL1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia	36
TABEL2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	37
TABEL 3 Karakteristik Responden berdasarkan Kecamatan	37
TABEL 4 Deskripsi Data Penelitian.....	39
TABEL 5 Rumus Kategorisasi Tingkat Stres.....	39
TABEL 6 Hasil Kategorisasi Skor Tingkat Stres.....	39
TABEL 7 Rumus Kategorisasi Skor Ide Bunuh Diri.....	40
TABEL 8 Hasil Kategorisasi Skor Ide Bunuh Diri	40
TABEL 9 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach (α).....	41
TABEL 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel Tingkat Stres dan Ide Bunuh Diri.....	42
TABEL 11 Hasil Uji Linearitas Variabel Tingkat Stres dan Ide Bunuh Diri	43
TABEL 12 Hasil Analisa Regresi Tingkat Stres dan Ide Bunuh Diri.....	43

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 Kerangka Berpikir	25
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Penelitian	55
LAMPIRAN 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	59
LAMPIRAN 3 Hasil Uji Normalitas	69
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Hipotesis	71
LAMPIRAN 5 Hasil Uji Reliabilitas	73
LAMPIRAN 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis.....	75
LAMPIRAN 7 Lampiran Hasil Cek Turnitin.....	77
LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup.....	80

Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di Kota Malang

Andini Kirananing Widhi
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
ankawidhi@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada Generasi Z di kota Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional melibatkan 300 responden yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala adaptasi *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) ($\alpha=0,948$) dan item yang berkaitan dengan stres pada skala DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) ($\alpha=0,898$). Analisis data melalui uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel ($B=0.415$). Ditemukan bahwa tingkat stres memberikan kontribusi pengaruh sebesar 42,6% ($R^2 = 0,426$) terhadap ide bunuh diri pada Generasi Z di Kota Malang. Dimana, semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi ide bunuh diri, demikian pula sebaliknya. Penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa tingkat stres dapat menjadi prediktor bagi ide bunuh diri, sekaligus menyoroti urgensi pengelolaan stres untuk mendukung kesehatan mental Generasi Z.

Kata Kunci: Generasi Z, Ide Bunuh Diri, Tingkat Stres

Relationship between Stress Levels and Suicidal Ideation among Generation Z in Malang

Andini Kirananing Widhi
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
ankawidhi@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and suicidal ideation in generation Z in Malang city. This research method uses a quantitative approach, with the type of correlational research involving 300 respondents selected through accidental sampling technique. The measuring instrument used was the Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS) adaptation scale ($\alpha=0.948$) and stress-related items on the DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales) scale ($\alpha=0.898$). Data analysis through simple linear regression test showed a positive and significant relationship between the two variables ($B=0.415$). It was found that stress level contributed 42.6% ($R^2 = 0,426$) influence on suicidal ideation in generation Z in Malang City. Whereas, the higher the stress level, the higher the suicidal ideation, and vice versa. This study can provide information that stress levels can be a predictor of suicidal ideation, while highlighting the urgency of stress management to support generation Z's mental health.

Keywords: Generation Z, Suicidal Ideation, Stress Level