

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena bunuh diri telah menjadi perhatian yang semakin serius dalam beberapa tahun terakhir. WHO atau *World Health Organization* (2025) mengungkapkan bahwa pada tahun 2021, bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak di seluruh dunia pada kalangan individu berusia 15 hingga 29 tahun, dengan 73% kasus terjadi dari negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah. WHO juga mencatat bahwa hampir 800.000 orang mengakhiri hidupnya sendiri setiap tahun. Angka tersebut menunjukkan frekuensi kematian akibat bunuh diri sebesar satu kasus setiap 40 detik. Selain itu, diperkirakan bahwa untuk setiap kasus bunuh diri yang berhasil, terdapat sekitar 20 upaya bunuh diri yang dilakukan.

Menurut data yang diperoleh dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian Republik Indonesia (Polri), di Indonesia sendiri terdapat peningkatan yang signifikan dalam jumlah kasus bunuh diri setiap tahunnya. Terdapat sebanyak 640 kasus yang tercatat pada tahun 2020, diikuti dengan 629 kasus pada tahun 2021. Angka tersebut meningkat menjadi 902 kasus pada tahun 2022, 1.288 kasus pada tahun 2023, lalu 1.105 kasus pada tahun 2024. Selain itu, per Januari 2025 terdapat 91 kasus bunuh diri di Indonesia (Nur, 2025).

Data yang dikumpulkan oleh Kepolisian Resor (Polres) Malang menunjukkan bahwa terdapat 32 kasus bunuh diri yang dilaporkan sepanjang tahun 2023. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 52,38% dibandingkan tahun 2022, yang mencatat sebanyak 21 kasus. Sementara itu, pada tahun 2021,

jumlah kasus bunuh diri yang dilaporkan adalah 16 kasus. Pada tahun 2024, terdapat 36 kasus bunuh diri (Malang Posco Media, 2024).

Kasus bunuh diri pertama pada tahun 2025 di Kota Malang terjadi pada 17 Januari, melibatkan seorang pria berusia 33 tahun, yang merupakan seorang petugas kebersihan di Rumah Sakit Universitas Brawijaya (RSUB). Selanjutnya, pada 10 April 2025, seorang mahasiswa berusia 20 tahun ditemukan tewas di bawah jembatan Tunggulmas, Lowokwaru. Selain itu, tanggal 24 April 2025, seorang laki-laki berusia 23 tahun ditemukan tewas di kamar kosnya dengan dugaan bunuh diri menggunakan racun (Novrian, 2025).

Perlu dicatat bahwa angka yang terpublikasi di media massa tidak sepenuhnya mencerminkan total kejadian yang sebenarnya. Data dari Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP) tahun 2022 mengindikasikan bahwa angka kasus bunuh diri yang dilaporkan media hanyalah sebagian kecil dari total kasus yang sebenarnya terjadi. Dimana, pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Onie et al. (2024) yang menemukan bahwa tingkat kasus bunuh diri tidak dilaporkan di Indonesia mencapai 859%.

Kelompok usia 12-17 tahun menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk memiliki ide bunuh diri, dengan risiko percobaan bunuh diri yang meningkat signifikan hingga 12 kali lipat pada usia 30 tahun (Cha et al., 2018). Asante et al. (2017) juga menemukan bahwa risiko bunuh diri, baik dalam bentuk ide, rencana, maupun tindakan, meningkat secara signifikan di Ghana pada kelompok usia 14-18 tahun ke atas. Selain itu, hasil survei YouGov (2019) pada 1.018 orang Indonesia, kelompok usia 18-24 tahun memiliki kecenderungan memiliki ide bunuh diri yang secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok usia 55 tahun ke atas. Berdasarkan temuan tersebut, kelompok usia 12-24 tahun yang mencakup

rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, dapat dikategorikan sebagai bagian dari Generasi Z.

Generasi Z (Gen Z) merupakan kelompok demografi yang berada di antara generasi milenial dan generasi alfa. Menurut McCrindle & Fell (2020), Generasi Z meliputi individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2009. Saat ini, Generasi Z memiliki rentang usia antara 15 hingga 29 tahun, mencakup masa remaja awal hingga dewasa awal. Berdasarkan data Sensus Penduduk 2025 yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z merupakan kelompok usia dengan proporsi penduduk terbesar di Indonesia, mencapai 25% dari total populasi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang pada tahun 2024, terdapat sekitar 200.242 penduduk yang termasuk dalam kategori Generasi Z (Badan Pusat Statistik, 2025).

Generasi Z sering kali dipandang sebagai kelompok yang lebih rentan secara psikologis dibandingkan generasi sebelumnya (APA, 2018). Lahargo (dalam Alifah, 2022) melaporkan peningkatan signifikan kasus gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan, depresi, dan perilaku menyakiti diri pada Generasi Z. Faktor penyebab utama yang diidentifikasi adalah kapasitas mental yang rendah dan tingginya tingkat stresor, seperti tekanan akademik, masalah sosial, dan hubungan interpersonal yang tidak sehat.

Generasi Z diharapkan mampu menjadi harapan bagi bangsa Indonesia sebagai generasi penerus yang akan membawa kemajuan bagi negara di masa depan. Perhatian yang serius terhadap masalah kesehatan mental, khususnya bahaya bunuh diri, menjadi sangat penting untuk diwaspadai, dihindari, dan diatasi dengan tepat. Tingkat stres dan tekanan yang dihadapi oleh generasi ini dapat berkontribusi pada meningkatnya risiko depresi dan perilaku bunuh diri.

Menurut Reynolds (1991), ide bunuh diri merupakan suatu proses kognitif yang dimiliki oleh individu, di mana terdapat pemikiran dan keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Ide bunuh diri dapat dianggap sebagai indikator awal dari perilaku bunuh diri. Reynolds menyatakan bahwa ide bunuh diri adalah proses kontemplasi dan perencanaan untuk melakukan bunuh diri, namun belum mencapai tahap aksi atau tindakan. Harmer et al. (2024) juga menjelaskan bahwa ide bunuh diri mengacu pada pemikiran atau perumusan rencana untuk bunuh diri. Tingkat intensitas ide bunuh diri dapat bervariasi, mulai dari pemikiran yang sangat umum untuk mati tanpa metode, rencana, niat, atau tindakan konkret hingga rencana yang sangat spesifik dan disertai niat yang kuat untuk bertindak berdasarkan ide tersebut. Pada tahap ini, individu cenderung menyembunyikan atau tidak mengungkapkan idenya, kecuali jika mendapat desakan atau tekanan tertentu (Harahap & Amalia, 2021).

Dampak dari ide bunuh diri jika dibiarkan dapat berpengaruh signifikan baik bagi individu maupun masyarakat. Bagi individu, ide bunuh diri dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan risiko percobaan bunuh diri. Selain itu, individu juga dapat menghadapi stigma sosial yang dapat menghalangi mereka untuk mencari bantuan. Dalam masyarakat, meningkatnya angka bunuh diri dapat menyebabkan kerugian ekonomi, dan menimbulkan dampak emosional yang mendalam bagi keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk menangani ide bunuh diri dengan serius melalui pendekatan pencegahan yang melibatkan individu, keluarga, dan masyarakat.

Jatmiko et al. (2021) mengidentifikasi faktor internal dan eksternal sebagai dua pengaruh utama terhadap ide bunuh diri. Faktor internal meliputi aspek

biologis, seperti riwayat penyakit fisik dan mental dalam keluarga, serta demografi, psikologis, perilaku menyimpang, dan gaya hidup. Aspek psikologis seperti kecemasan dan depresi berkontribusi besar terhadap risiko ide bunuh diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengalaman hidup negatif, kondisi keluarga, ekonomi, pertemanan, dan penggunaan teknologi. Pengalaman traumatis, dukungan keluarga yang lemah, serta tekanan akademik dan penggunaan internet yang berlebihan dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap ide bunuh diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik faktor eksternal maupun internal berkontribusi dalam mempengaruhi munculnya ide bunuh diri. Risiko bunuh diri cenderung meningkat ketika kedua faktor tersebut bersatu dalam diri individu. Dalam hal ini, stres muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor tersebut, di mana individu merasa tertekan oleh tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat memicu reaksi emosional dan fisik yang merugikan, memperburuk kondisi mental individu dan meningkatkan risikonya untuk mengalami ide bunuh diri. Oleh karena itu, stres dapat dilihat sebagai salah satu pemicu utama yang berkontribusi pada munculnya ide bunuh diri.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yasyfi et al. (2022) telah menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu munculnya ide bunuh diri. Hasil penelitian tersebut konsisten dengan temuan Lalenoh et al. (2021) yang melaporkan adanya korelasi positif antara stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian Mahzunah (2021) juga menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin rendah pula kecenderungan untuk mengalami ide bunuh diri.

Menurut Potter & Perry (dalam Lalenoh et al., 2021), stres adalah suatu respons yang muncul sebagai upaya untuk menghadapi masalah dan tantangan dalam kehidupan yang dialami setiap individu, berfungsi sebagai bentuk adaptasi untuk bertahan. Ketika mekanisme koping individu tidak memadai, stres yang berkepanjangan dapat menjadi berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, disfungsi sosial, dan depresi. Bahkan, dalam kasus yang ekstrem, stres dapat memicu munculnya ide bunuh diri (Nandamuri & C H, 2011).

Hasil riset *Grand Challenges in Student Mental Health* (2014) menunjukkan bahwa pandangan masyarakat yang menganggap stres sebagai hal biasa justru menghambat penanganan masalah kesehatan mental yang serius, termasuk pencegahan bunuh diri. Stres dapat dialami di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, tempat kerja, keluarga, atau di mana pun. Kondisi ini dapat mempengaruhi siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Dengan demikian, stres dapat terjadi pada setiap individu dan di berbagai situasi. Masalah muncul ketika intensitas stres yang dialami seseorang sangat tinggi, yang dapat membahayakan kondisi fisik dan mentalnya yang dapat memicu munculnya ide bunuh diri.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah meneliti berbagai aspek psikologis pada beragam populasi, menggunakan berbagai instrumen dan metodologi. Penelitian ini berfokus pada Generasi Z di Kota Malang, menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS-42) dan *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) untuk mengukur tingkat stres dan ide bunuh diri. Sebaliknya, Lalenoh et al. (2021) meneliti mahasiswa tingkat satu dan dua di sebuah universitas swasta di Tangerang menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Adult Suicide Ideation Questionnaire* (ASI-Q). Penelitian Iriani et al.

(2024) meneliti mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun di Kota Makassar, menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) untuk mengukur stres. Terakhir, penelitian oleh Yasyfi et al. (2022) meneliti siswa SMA X di Kabupaten Banyumas, menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21), *Lie-Score Minnesota Multiphase Personality Inventory* (L-MMPI), dan *Beck's Scale of Suicide Ideation* (BSSI). Perbedaan populasi dan instrumen penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan kontribusi yang unik terhadap pemahaman aspek psikologis yang diteliti, masing-masing dengan fokus dan cakupan yang berbeda.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Generasi Z di Kota Malang".

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah yang telah disampaikan dan berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada Generasi Z di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan ide bunuh diri pada Generasi Z di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam pemahaman mengenai hubungan antara tingkat stres dan ide bunuh diri pada Generasi Z.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z. Selain itu, diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat umum mengenai pentingnya pengelolaan stres, sehingga dapat mencegah tindakan impulsif seperti bunuh diri.