

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Bunuh diri telah menimbulkan sebuah persoalan terkait kesehatan masyarakat yang paling serius saat ini. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 ada sekitar 800 ribu orang meninggal per tahun karena bunuh diri. Asia Tenggara berkontribusi sebesar 39% dari keseluruhan kasus bunuh diri di dunia (Linggasari, 2015). *Director General World Health Organization* menyatakan bahwa perhatian pada bunuh diri meningkat namun, setiap 40 detik terdapat satu orang meninggal dunia karena bunuh diri.

Menurut data yang dipublikasi oleh WHO setiap 100.000 penduduk di Asia Tenggara, Singapura berada di urutan pertama dengan jumlah angka kasus bunuh diri tertinggi se- ASEAN dengan kasus mencapai 11,2%. Kedua negara Thailand yang memiliki angka kasus 8,8%, selanjutnya Vietnam dengan angka kasus 7,5%. Indonesia berada di urutan ke 10 dengan jumlah kasus 2,4%. Angka tersebut tergolong rendah dibandingkan dengan negara lain di ASEAN. Meskipun demikian di ASEAN Indonesia berada di peringkat rendah, akan tetapi sejak tahun 2018 sampai 2024 tingkat bunuh diri di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 31,7%.

Di Indonesia kasus bunuh diri semakin meningkat sejak Desember 2018 hingga Januari 2024. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), peristiwa tersebut paling banyak terjadi pada tahun 2023 yaitu 111 kasus. Kejadian bunuh diri paling banyak terjadi di Jawa Tengah dengan 241 kasus, kemudian Jawa Timur dengan 123 kasus dan Bali dengan 60 kasus.

Rentetan kasus mengenai bunuh yang ada di Kota Malang semakin hari kian terus meningkat. Data yang dihimpun oleh Kepolisian Resor (Polres) Malang menyatakan, ada 32 kasus bunuh diri sepanjang 2023. Angka ini naik 52,38 persen dibandingkan dengan tahun 2022 yang hanya 21 kasus. Sementara pada tahun 2021 ada 16 kasus yang tersebar di Kota Malang.

Berdasarkan dari data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) ketika tahun 2019, bunuh diri menempati urutan keempat secara global dalam hal kematian di antara mereka yang berumur 15 sampai 29 tahun. Menurut jejak pendapat yang diperoleh oleh Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) pada tahun 2022, 1,4% remaja mengakui bahwa dirinya pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri, 0,5% telah mempunyai rencana melakukan bunuh diri, dan 0,2% pernah benar-benar mencoba bunuh diri dari seluruh sampel survei yang diambil dalam 12 bulan sebelumnya.

Bunuh diri didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan secara disengaja (Keliat, Akemat.,et.al., 2011). *American Psychiatric Association* (APA) mendefinisikan bahwa bunuh diri adalah sebuah perilaku dari suatu orang dengan cara mengakhiri hidupnya sendiri dan mengakibatkan karena terdapatnya tekanan, depresi dan juga penyakit kesehatan mental lainnya (Idham, 2019). Bunuh diri sering terjadi karena putus asa, dan sering kali dihubungkan dengan gangguan jiwa seperti, depresi, skizofrenia, gangguan bipolar, dan faktor penyebab stress seperti tentang masalah keuangan, hubungan internal dan juga tekanan dari orang – orang disekitar.

Budaya di dalam masyarakat juga bisa memberikan tekanan hidup kepada seseorang yang pada akhirnya dapat membuat orang tersebut merasa tertekan seperti stress atau depresi sehingga individu tersebut mendapatkan keputusan

untuk menghilangkan hidupnya (Beautrais & Gold, 2010), seperti halnya jika kita berada di kota-kota besar yang mayoritas dari masyarakatnya berpendidikan sarjana, karena mereka berpikiran jika lulusan sarjana akan mendapatkan pekerjaan yang lebih mudah dan layak dibandingkan lulusan SMA.

Terdapat dua jenis penyebab yang dapat menyebabkan seseorang mempertimbangkan untuk bunuh diri: pengaruh internal dan eksternal. Perilaku dan gaya hidup biologis, demografis, psikologis yang menyimpang merupakan contoh pengaruh internal. Selanjutnya, pengaruh eksternal itu sendiri terdiri dari aspek pengalaman hidup yang buruk, kekeluargaan, ekonomi, persahabatan, dan teknologi pendidikan dalam Jatmiko et al., (2021).

Ide bunuh diri pada mahasiswa juga dikaitkan dengan penggunaan internet, penggunaan ponsel cerdas, dan tekanan akademis, serta faktor eksternal lainnya seperti teknologi dan masalah pendidikan. Salah satu tekanan yang biasanya dihadapi remaja adalah tekanan akademis. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi stress akan menyebabkan pemikiran untuk bunuh diri pada remaja tersebut (Zhang et al., 2019).

Fenomena mahasiswa melakukan aksi bunuh diri akibat stress akademik pernah terjadi di Sleman pada tanggal 21 Oktober 2021. Korban mahasiswi asal Depok tersebut melakukan aksi bunuh diri dengan cara menenggak racun tikus. Sebelum mengakhiri hidupnya korban pernah bercerita kepada kakaknya, bahwa korban yang kuliah di Prodi Teknik Industri tersebut diduga merasa tertekan dengan tuntutan kuliah (Harian Jogja, 2021).

Kemudian pada 6 Januari 2024, mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Kota Malang juga melakukan aksi bunuh diri dengan cara melompat ke aliran

sungai berantas. Berdasarkan keterangan keluarga korban diketahui depresi karena skripsi yang tak bisa diselesaikan (detikjatim, 2024).

Alasan paling umum yang menyebabkan pikiran untuk bunuh diri adalah stres akademis. Ketika seorang mahasiswa tidak mampu menangani banyaknya tuntutan pengajaran dan pembelajaran serta kegiatan akademis lainnya di lingkungan universitas, stres akademik dapat terjadi. Faktor tambahan yang berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa antara lain banyaknya tugas, persaingan teman satu kelas yang tidak sehat, takut gagal, hubungan interpersonal yang buruk dengan dosen atau mahasiswa lain di kelas, ruang kuliah yang padat, manajemen waktu yang tidak efektif, dan kesulitan keuangan. Akibatnya, individu mungkin mulai menyalahkan diri sendiri dan secara tidak sengaja memiliki persepsi diri yang buruk, yang dapat menyebabkan keputusasaan dan pikiran untuk bunuh diri (Ashal et al., 2022).

Menurut Hardja (dalam Harvinta, 2015) stress akademik membuat tegangnya individu akibat dari terlalu banyaknya tugas serta berbagai tuntutan yang harus diselesaikan oleh suatu individu. Olejnik dan Holschuh (dalam Hasfrentia, 2016) menggambarkan stress akademik sebagai respon yang muncul akibat terlalu banyaknya tuntutan serta tugas yang harus diselesaikan. Respon terhadap stressor akademik terdiri dari *cognitive, behavior, physical* dan *affective*.

Penelitian menurut (Khan et al., 2016) mengatakan jika stress akademik secara signifikan berhubungan dengan ide bunuh diri pada pelajar dan mahasiswa di Malaysia dan India. Selain itu dalam penelitian (Taufik & Ildil, 2013) menyebutkan banyak kasus pelajar dan mahasiswa mengakhiri hidupnya dikarenakan stress akademik yang tidak bisa mereka lalui, sehingga bunuh diri menjadi jalan terakhir mereka. Status perguruan tinggi swasta dan negeri memiliki

Tingkat kesulitan yang berbeda sehingga mahasiswa di kedua status perguruan tinggi tersebut mengalami stress yang disebabkan oleh faktor berbeda pula (Alshagga et al., 2015).

Seperti halnya mahasiswa Universitas Jambi yang ditemukan gantung diri di rumah kontrakannya pada tanggal 2 Maret 2023, diduga karena depresi akibat skripsi dan masalah ekonomi mahasiswa tersebut akhirnya mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di kamar rumah kontrakannya (KumparanNews, 2023).

Besar sumber dari stress pada mahasiswa berasal karena masalah di bidang akademik (Elias dalam Taufik & Ildil, 2013). Stress di bidang akademik pada mahasiswa akan timbul ketika adanya harapan untuk mendapatkan prestasi akademik meningkat. Harapan tersebut sering tidak berjalan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mereka (Shahmohammadi dalam Taufik & Ildil, 2013).

Gaol (2016) mengungkapkan bahwa dalam ruang lingkup akademik, stress menjadi pengalaman yang sangat sering dilalui oleh para mahasiswa, hal tersebut terjadi karena terdapat banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan seperti ujian, tugas dan lain sebagainya. Tekanan serta ekspektasi yang didapat oleh mahasiswa dari lingkungan disekitarnya yang bisa menjadikan mahasiswa mempunyai stress yang teramat berat dan juga menjadikan mahasiswa memiliki ide untuk melakukan bunuh diri.

Mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tingkat stress yang tinggi, hal ini terjadi karena adanya persaingan dalam belajar dan tugas, sehingga mahasiswa memungkinkan pikiran bunuh diri karena tak sanggup menerima tekanan yang tinggi (Alshagga et al., 2015). Pengaruh stres akademik terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa adalah masalah serius yang perlu diperhatikan. Stres akademik

dapat menyebabkan tekanan yang berlebihan pada mahasiswa, terutama dengan tuntutan akademik yang tinggi, persaingan yang kuat, dan ekspektasi yang tidak realistis.

Fakta yang berhubungan dengan stress akademik dan perilaku ide bunuh diri sudah dibuktikan banyak terjadi di Indonesia diantaranya dalam penelitian oleh Ayudanto (2018), dimana temuan penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif antara stres akademis dan keinginan bunuh diri yaitu, semakin seseorang mengalami stres, semakin besar kemungkinan mereka ingin bunuh diri.

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan dukungan kesehatan mental yang memadai kepada mahasiswa, mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental, dan mengembangkan program-program yang membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Selain itu, pendekatan holistik yang melibatkan kerjasama antara dosen, konselor, dan mahasiswa juga penting untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung.

Oleh sebab itu peneliti akan membuat penelitian lebih lanjut pada topik tersebut dengan melakukan penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Di Kota Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan dan berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah stress akademik berpengaruh terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa di Kota Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini merupakan untuk mengetahui pengaruh stress akademik terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa di Kota Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebagai bahan pembandingan bagi penelitian psikologi dimasa mendatang yang memiliki hubungan dengan stress akademik dan ide bunuh diri.

#### **2. Manfaat Praktis**

Peneliti mengharapkan penelitian ini bisa memberikan edukasi serta memberikan kebermanfaatan bagi seluruh masyarakat terutama bagi mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang mungkin saja terdapat mahasiswa yang memiliki ide untuk melakukan bunuh diri sehingga bisa dijadikan pertimbangan. Penelitian ini juga diharapkan sebagai bahan edukasi dan juga dapat memberikan dukungan secara moral serta bisa menjadi sebagai bahan rujukan atau pembandingan untuk penelitian selanjutnya.