



Original Article

Kontribusi Stres Akademik Terhadap Munculnya Pemikiran Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Cristin¹✉, Nurmina²

^{1,2}Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

Korespondensi Email: christintan46@gmail.com ✉

Abstrak:

Penelitian ini berfokus untuk mengukur kontribusi stres akademik terhadap munculnya pemikiran bunuh diri (suicidal ideation) pada mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan spesifik mulai dari beban penggerjaan tugas akhir, ekspektasi keluarga, hingga kecemasan akan masa depan. Pendekatan kuantitatif kausal diterapkan pada 96 partisipan yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil pengolahan data menggunakan regresi linear sederhana terhadap skala Perception of Academic Stress Scale (PAS) dan Beck Scale for Suicide Ideation (BSS) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik untuk stres akademik (79%) maupun ideasi bunuh diri (70%). Namun, analisis hipotesis mengindikasikan tidak adanya pengaruh signifikan stres akademik terhadap pemikiran bunuh diri ($p = 0,953 > 0,05$) dengan nilai determinasi R^2 sebesar 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa pada sampel mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat, munculnya pemikiran bunuh diri dipengaruhi oleh faktor lain di luar tekanan akademik, seperti faktor protektif berupa dukungan sosial kolektif dan nilai religiusitas.

Kata kunci: Stres Akademik, Pemikiran Bunuh Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir, Sumatera Barat.

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan fase perkembangan yang krusial bagi individu dewasa muda karena ditandai oleh tuntutan kemandirian, tanggung jawab akademik, serta persiapan memasuki dunia profesional, namun fase ini juga sarat dengan tekanan psikologis yang signifikan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Berbagai tuntutan akademik seperti beban kerja yang tinggi, tenggat waktu kelulusan, ekspektasi institusi dan keluarga (Kariv & Heiman, 2005), kekhawatiran akan masa depan karier, perfeksionisme akademik, serta budaya perbandingan sosial di media sosial menjadi stressor yang berkontribusi terhadap

munculnya stres akademik, yaitu kondisi ketidaknyamanan psikologis ketika individu merasa sumber daya yang dimilikinya tidak memadai untuk memenuhi tuntutan akademik. Stres akademik yang berlangsung secara kronis diketahui berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, emosional, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, bahkan dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti munculnya pemikiran bunuh diri (Karel & Reagen, 2022).

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan, di mana stres akademik berhubungan signifikan dengan ideasi bunuh diri, terutama pada kelompok usia produktif 15–29 tahun yang juga menjadi fokus perhatian global terkait isu kesehatan mental (Ahadi & Zain, 2023).

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat tingginya prevalensi ide bunuh diri di kalangan mahasiswa di kawasan ASEAN serta adanya kasus bunuh diri mahasiswa di Indonesia, yang menegaskan urgensi kajian mendalam mengenai faktor risiko psikologis pada populasi ini (Gintulangi, 2014). Meskipun penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji stres, depresi, dan ide bunuh diri pada mahasiswa, masih terdapat kesenjangan penelitian yang secara khusus menelaah kontribusi langsung stres akademik terhadap munculnya pemikiran bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir dalam konteks budaya Indonesia (Joiner, 2005). Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis kontribusi stres akademik terhadap pemikiran bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat sebagai upaya memperkuat landasan empiris dan mendukung pengembangan strategi pencegahan serta intervensi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran di lingkungan pendidikan tinggi (Aihie & Ohanaka, 2019).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan dan kontribusi stres akademik terhadap munculnya pemikiran bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik serta analisis statistik yang sistematis .

Desain korelasional digunakan tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel, sehingga penelitian ini berfokus pada sejauh mana variabel stres akademik sebagai variabel independen berkontribusi terhadap pemikiran bunuh diri sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring yang terdiri atas dua instrumen psikometrik, yaitu Beck Scale for Suicide Ideation (BSS) untuk mengukur intensitas dan tingkat keparahan pemikiran bunuh diri, serta The Perception of Academic Stress Scale (PAS) untuk mengukur tingkat stres akademik yang meliputi tekanan akademik, beban tugas akhir, ekspektasi akademik dan keluarga, serta persepsi diri akademik (Creswell, 2009).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi wilayah Sumatera Barat yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, dan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Cochran sehingga diperoleh 96 responden. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi dengan expert judgment dan validitas konstruk menggunakan Exploratory Factor Analysis (EFA), sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, serta analisis dan pelaporan data. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya kontribusi stres akademik terhadap pemikiran bunuh diri pada mahasiswa

tingkat akhir, sehingga hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai hubungan kedua variabel tersebut

Hasil Penelitian

Sub 1 Profil Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan 96 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Sumatera Barat yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berstatus mahasiswa aktif, berusia 18–25 tahun, sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, serta pernah memiliki pemikiran bunuh diri dalam enam bulan terakhir. Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (56,25%), sedangkan laki-laki sebesar 43,75%.

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

| Data | Kriteria | Jumlah | Presentase |
|-------------------|---------------------------------|--------|------------|
| Demografis | | | |
| Jenis Kelamin | Laki-Laki | 42 | 43.75% |
| | Perempuan | 54 | 56.25% |
| | Jumlah | 96 | 100% |
| Usia | 18-20 tahun | 23 | 23.96% |
| | 21-23 tahun | 45 | 46.88% |
| | 24-25 tahun | 28 | 29.17% |
| | Jumlah | 96 | 100% |
| Universitas | Universitas Negeri Padang (UNP) | 52 | 54.17% |
| | Universitas Andalas (UNAND) | 22 | 22.92% |
| | Institut Teknologi Padang (ITP) | 13 | 13.54% |
| | UIN Imam Bonjol | 6 | 6.25% |
| | Bung Hatta | 1 | 1.04% |
| | Politeknik Negeri Padang | 2 | 2.08% |

Ditinjau dari usia, kelompok 21–23 tahun mendominasi dengan persentase 46,88%, diikuti usia 24–25 tahun (29,17%) dan 18–20 tahun (23,96%). Dari sisi institusi, responden paling banyak berasal dari Universitas Negeri Padang (54,17%), disusul Universitas Andalas (22,92%) dan Institut Teknologi Padang (13,54%). Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian merepresentasikan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi, dengan dominasi universitas negeri, sehingga memberikan gambaran yang cukup komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa di Sumatera Barat.

Sub 2 Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei daring dengan dua instrumen terstandar, yaitu Perception of Academic Stress Scale (PASS) untuk mengukur stres akademik dan Beck Scale for Suicide Ideation (BSS) untuk mengukur ide bunuh diri. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta mengisi informed consent serta menjawab pertanyaan saring untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian.

Distribusi kuesioner dilakukan melalui Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial dan jaringan mahasiswa tingkat akhir selama periode 20 Oktober hingga 15 Desember 2025. Data yang terkumpul kemudian diseleksi secara ketat, sehingga hanya responden yang memenuhi seluruh kriteria inklusi yang dianalisis.

Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 26, meliputi uji validitas dan reliabilitas, analisis deskriptif, uji normalitas, serta uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, khususnya terkait kerahasiaan dan anonimitas data responden (Wara et al., 2025).

Sub 3 Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki rerata empirik sebesar 59, lebih tinggi dibandingkan rerata hipotetik sebesar 45. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik sedang (79%), diikuti kategori tinggi (12%) dan rendah (9%).

Tabel 2 Deskripsi Data Stress Akademik

| Variabel | Skor Hipotetik | | | | Skor Empirik | | | | |
|----------|-----------------|-----|-----|------|--------------|-----|-----|------|----|
| | Stress Akademik | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| | | 18 | 72 | 45 | 9 | 52 | 65 | 59 | 6 |

Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan, meskipun belum mencapai taraf ekstrem. Stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik.

Jika ditinjau berdasarkan aspek, beban tugas dan ujian menunjukkan kontribusi stres tertinggi dengan 18% responden berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek persepsi diri akademik didominasi kategori sedang (82%). Hal ini menandakan bahwa tuntutan akademik yang padat, khususnya penyelesaian skripsi dan evaluasi

akademik, menjadi sumber tekanan utama bagi mahasiswa tingkat akhir (Gadzella & Masten, 2005).

Variabel suicidal ideation menunjukkan rerata empirik sebesar 19,3, hampir setara dengan rerata hipotetik sebesar 19. Hasil kategorisasi memperlihatkan bahwa 70% responden berada pada kategori sedang, 18% pada kategori rendah, dan 12% pada kategori tinggi. Ditinjau berdasarkan aspek, passive suicidal desire memiliki persentase kategori sedang tertinggi (79%), disusul active suicidal desire (72%) dan perencanaan (73%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki ide bunuh diri dalam bentuk pasif dan moderat, seperti keinginan untuk menghilang atau tidak melanjutkan hidup, meskipun belum sampai pada tahap perencanaan yang intens.

Tabel 3 Deskripsi Data Suicidal Ideation

| Variabel <i>Suicidal Ideation</i> | Skor Hipotetik | | | | Skor Empirik | | | |
|--------------------------------------|----------------|-----|------|----|--------------|-----|------|-----|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| | 0 | 38 | 19 | 6 | 12 | 27 | 19,3 | 7,2 |

Meskipun mayoritas berada pada tingkat sedang, keberadaan responden pada kategori tinggi menunjukkan adanya kelompok rentan yang membutuhkan perhatian dan intervensi psikologis lebih lanjut.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel stres akademik memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov ($p = 0,117$), meskipun uji Shapiro-Wilk menunjukkan deviasi ringan ($p = 0,005$). Dengan jumlah sampel yang relatif besar ($n = 96$), data dianggap memenuhi prasyarat analisis parametrik. Variabel suicidal ideation menunjukkan distribusi normal pada kedua uji normalitas ($p > 0,05$), sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linear.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------------|--------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| <i>Academic Stress</i> | .082 | 96 | .117 | .960 | 96 | .005 |
| <i>Suicidal Ideation</i> | .073 | 96 | .200* | .984 | 96 | .273 |

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai $R = 0,006$ dan $R^2 = 0,000$, yang berarti stres akademik tidak memberikan kontribusi signifikan terhadap variansi suicidal ideation. Nilai signifikansi sebesar $p = 0,953 (> 0,05)$ menegaskan bahwa

model regresi tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh stres akademik terhadap pemikiran bunuh diri ditolak.

Tabel 5 Uji Hipotesis

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|----------|------|----------|-------------------|----------------------------|
| Stress | .006 | .000 | -.011 | 7.330 |
| Akademik | | | | |

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 96 mahasiswa tingkat akhir di Sumatera Barat dengan mayoritas perempuan (56,25%) dan usia produktif 21-23 tahun (46,88%). Mayoritas responden merupakan mahasiswa dari Universitas Negeri Padang (54,17%) dan Universitas Andalas (22,92%). Keberadaan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian memberikan gambaran spesifik mengenai kondisi psikologis individu yang sedang menghadapi fase transisi akademik dan tuntutan penyelesaian tugas akhir yang krusial bagi masa depan profesional mereka .

Analisis data mengungkap bahwa tekanan akademik mahasiswa tercatat pada tingkat sedang (79%) dengan nilai rerata empirik sebesar 59, yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan rerata hipotetiknya sebesar 45. Hal ini mengindikasikan bahwa responden secara subjektif merasakan tekanan akademik yang melampaui ambang batas normal. Jika ditinjau per aspek, "Beban Tugas dan Ujian" menjadi pemicu stres tertinggi dengan 18% responden berada pada klasifikasi tinggi. Temuan ini mengonfirmasi bahwa tumpukan beban pengerjaan skripsi dan tekanan ujian merupakan stresor utama yang mendominasi kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Tingginya frekuensi kategori sedang pada aspek "Persepsi Diri Akademik" (82%) juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasa terbebani namun masih berusaha menjaga efikasi diri mereka dalam lingkungan universitas (CRISTIANI, 2011).

Sementara itu, variabel pemikiran bunuh diri (suicidal ideation) yang diukur dengan Beck Scale for Suicide Ideation (BSS) mencatat 70% responden pada intensitas sedang (rerata 19,3). Menariknya, pada aspek "Passive Suicidal Desire", persentase kategori sedang mencapai titik tertinggi sebesar 79%. (Tabel 4.7). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir punya kecenderungan pemikiran bunuh diri dalam intensitas sedang. Artinya, meskipun mereka mungkin belum sampai pada tahap perencanaan atau tindakan, namun terdapat keinginan pasif untuk mengakhiri hidup akibat tekanan akademik dan psikologis yang dialami. Penemuan ini diperkuat oleh Beck et al. (1997) dalam Journal of Clinical Psychology yang menegaskan bahwa pemikiran bunuh diri sering kali muncul dari tekanan psikologis yang bersifat kronis, termasuk tekanan akademik yang tidak terselesaikan. Meskipun rerata empirik hampir sama dengan rerata hipotetik, keberadaan 12% mahasiswa pada kategori tinggi tetap memerlukan perhatian klinis yang serius (Fortinash & Worret, 2011).

Analisis menggunakan regresi linear sederhana menghasilkan angka R Square 0,000 dengan taraf signifikansi sebesar 0,953 ($p>0,05$), menegaskan tidak adanya pengaruh linear tekanan akademik terhadap ideasi bunuh diri pada konteks

mahasiswa semester akhir di Sumatera Barat pada penelitian ini. Koefisien beta yang bernilai negatif (-0,006) juga mempertegas bahwa tidak ada pola hubungan linear yang dapat dijadikan prediktor antara kedua variabel tersebut pada sampel ini.

Secara teoritis, hasil ini memperlihatkan bahwa walaupun stres akademik sering dipandang sebagai salah satu pemicu risiko munculnya suicidal ideation, dalam konteks penelitian ini kontribusinya tidak terbukti secara linear. Wicaksana et al. (2023) mengemukakan bahwa pengaruh tekanan akademik-bunuh diri bersifat mediasi melalui depresi dan regulasi emosi. Putra et al. (2023) juga menegaskan bahwa regulasi emosi yang buruk memperkuat hubungan stres akademik dengan ide bunuh diri, sehingga tanpa variabel mediator, hubungan langsung bisa tampak lemah atau tidak signifikan. Selain itu, Akbar & Arbi (2025) menemukan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai moderator yang dapat menurunkan intensitas keduanya. Karena itu, pengaruh stres akademik terhadap ideasi bunuh diri dalam konteks ini lebih bersifat tidak langsung .

Dengan demikian, hasil regresi linear sederhana ini menegaskan bahwa hubungan antara stres akademik dan pemikiran bunuh diri bersifat kompleks, tidak semata-mata linear, dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti depresi, regulasi emosi, serta dukungan sosial. Maka, studi lanjutan dianjurkan menggunakan model regresi berganda atau analisis moderasi/mediasi agar dapat menangkap dinamika hubungan yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan uji kenormalan dengan kolmogorov-smirnov, anderson-darling dan shapiro-wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11–19.
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2).
- Creswell, J. W. (2009). *Research designs. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*.
- CRISTIANI, G. M. (2011). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan bunuh diri pada remaja panti asuhan*. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Fortinash, K. M., & Worret, P. A. H. (2011). *Psychiatric mental health nursing*. Elsevier Health Sciences.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gintulangi, I. (2014). Hubungan Persepsi Mahasiswa Terhadap Harapan Orangtua Dalam Penyelesaian Studi S1 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 134–139.
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Karel, T. H., & Reagen, M. (2022). Stres Akademik dengan Perilaku Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68–73.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1).
- Wara, S. S. M., Adziima, A. F., Nasrudin, M., & Pratama, A. R. (2025). Evaluasi Kinerja Uji Normalitas pada Ragam Distribusi dan Ukuran Sampel. *Jurnal Diferensial*, 7(2), 172–183.