

**ANALISIS KORELASI RISIKO BUNUH DIRI DENGAN TINGKAT
STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA DI STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S1)



Oleh

Devinda Puspa Mega

KP.21.01.470

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2025**



NASKAH PUBLIKASI

**ANALISIS KORELASI RISIKO BUNUH DIRI DENGAN TINGKAT
STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA DI STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh:

Devinda Puspa Mega

KP.21.01.470

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

pada tanggal

Ketua Dewan Penguji

Dr. Atik Ba'diah, S.Pd., S.Kp., M.Kes

Pembimbing Utama/Penguji I

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping/Penguji II

Nur Anisah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KJ

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta,.....

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawa ti, S.Kep., Ns., M.Kep



ANALISIS KORELASI RISIKO BUNUH DIRI DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA DI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Devinda Puspa Mega¹, Agnes Erida W², Nur Anisah³

ABSTRAK

Latar Belakang: Bunuh diri telah menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di kalangan dewasa muda secara global, termasuk mahasiswa yang kerap mengalami tekanan akademik tinggi. Mahasiswa kesehatan menghadapi beban studi yang kompleks mulai dari praktikum, pembelajaran teori di kelas, *skill* laboratorium, penugasan, praktik klinik, hingga skripsi yang apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang baik, dapat memicu stress berat dan bahkan risiko bunuh diri. Fenomena ini menjadi isu mendesak di institusi pendidikan tinggi, khususnya pada masa transisi perkembangan psikologis di usia dewasa awal yang belum stabil secara emosional.

Tujuan Penelitian: Mengetahui analisis Korelasi Risiko Bunuh Diri dengan Tingkat Stress Akademik di Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini 238 mahasiswa, teknik pengambilan sampel adalah total sampling sebanyak 209 mahasiswa. Alat pengumpulan stress akademik diukur menggunakan DASS-21 sedangkan risiko bunuh diri diukur menggunakan DSM-5 *Cross Cutting Online*. Data dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress akademik dan risiko bunuh diri dengan nilai $p = 0,002 (< 0,05)$. Semakin tinggi tingkat stress akademik, semakin besar risiko mahasiswa mengalami kecenderungan bunuh diri.

Kesimpulan: Stress akademik memiliki kontribusi penting terhadap meningkatnya risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa. Temuan ini menegaskan perlunya kebijakan preventif dari institusi pendidikan dalam bentuk deteksi dini, layanan konseling yang intensif, serta peningkatan kesadaran kesehatan mental agar mahasiswa mampu mengelola stress secara adaptif.

Kata Kunci: Tingkat Stress Akademik, Risiko Bunuh, Mahasiswa.

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Program Studi Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

CORRELATION ANALYSIS BETWEEN SUICIDE RISK AND ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG STUDENTS AT STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Devinda Puspa Mega¹, Agnes Erida W², Nur Anisah³

ABSTRACT

Background: Suicide is one of the leading causes of death among young adults globally, including university students who often face high academic pressure. Health science students, in particular, experience complex academic demands such as practicals, classroom theory, laboratory skills, assignments, clinical practice, and thesis work. Without effective coping strategies, these challenges can lead to severe academic stress and even increase the risk of suicide. This phenomenon has become an urgent issue in higher education institutions, especially during the psychological transition period of early adulthood when emotional stability is still developing.

Research Objective: To analyze the correlation between suicide risk and academic stress levels among students at STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Research Method: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 238 students, and the sample was taken using total sampling, resulting in 209 participants. Academic stress was measured using the DASS-21, while suicide risk was assessed with the DSM-5 Cross-Cutting Online tool. Data were analyzed using the Spearman rank test.

Results: The results showed a significant correlation between academic stress and suicide risk ($p = 0.002, < 0.05$). Higher academic stress levels were associated with an increased risk of suicidal tendencies.

Conclusion: Academic stress significantly contributes to the risk of suicide among students. These findings highlight the need for preventive policies from educational institutions, including early detection, intensive counseling services, and increased mental health awareness to help students manage stress adaptively.

Keywords: Academic Stress, Suicide Risk, Students.

¹Undergraduate Nursing Study Program Student of STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer, Nursing Diploma Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer, Undergraduate Nursing Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dituntut untuk mencapai prestasi akademik setinggi mungkin. Di antara mereka, terdapat mahasiswa yang berfokus pada aspek kesehatan seperti mahasiswa keperawatan, kedokteran, farmasi, kesehatan masyarakat, dan bidang sejenis lainnya. Mahasiswa kesehatan dipersiapkan menjadi tenaga profesional yang dituntut memiliki rasa percaya diri, kemampuan kolaborasi, serta kesiapan dalam menghadapi tekanan akademik dan pelayanan kesehatan. Selama proses pendidikan, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tekanan, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis. Permasalahan yang dialami dapat berupa stress karena tugas kuliah, masalah keluarga, pergaulan, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam beberapa kasus, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi kegawatdaruratan psikologis seperti percobaan bunuh diri¹.

Mahasiswa umumnya rentan mengalami stress selama menjalani proses pembelajaran. Stress sendiri merupakan reaksi yang muncul akibat tekanan yang bersumber dari faktor fisik, lingkungan, maupun situasi sosial yang sulit dikendalikan. Berdasarkan data dari World Health Organization², tingkat kejadian stress cukup tinggi, dengan sekitar 350 juta orang mengalaminya saat berada dalam situasi belajar. Diperkirakan 74% orang mengalami stress, dengan tingkat stress lebih tinggi terjadi pada usia muda, yakni 60% di rentang usia 18-24 tahun dan 41% pada usia 25-34 tahun. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 45-54 tahun (17%) dan usia di atas 55 tahun (6%). Dalam dunia pendidikan, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan akademik yang dapat memicu stress.

Stress akademik muncul ketika seseorang merasa bahwa situasi tertentu memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraannya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasinya baik secara psikologis, fisik, maupun melalui perilaku tertentu. Mahasiswa program studi kesehatan rentan mengalami stress karena beban akademik yang berat, tuntutan penguasaan

teori dan praktik, serta sistem pembelajaran yang kompleks. Stress yang tidak ditangani dengan baik dapat memicu dampak negatif di berbagai aspek, termasuk fisik, psikologis, akademik, emosional, dan sosial. Dampak dari stress berkepanjangan dapat mengganggu fungsi sehari-hari mahasiswa, menurunkan performa belajar, serta menimbulkan keinginan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri.

Menurut World Health Organization³, mengungkapkan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga tertinggi pada kelompok usia 15 hingga 29 tahun, dengan lebih dari 700.000 kasus setiap tahun. Di Indonesia sendiri menempati urutan kelima dengan tingkat bunuh diri sebesar 3,7 kasus per 100.000 penduduk. Tercatat ada 663 kasus yang terkait dengan bunuh diri selama periode Januari hingga Juni 2023. Jumlah ini meningkat sebesar 36,4% dibandingkan periode yang sama pada tahun 2021 yang mencatat 486 kasus. Data ini menunjukkan peningkatan jumlah kasus bunuh diri di kalangan usia muda, termasuk mahasiswa.

Fenomena bunuh diri juga tidak hanya terjadi di masyarakat umum, namun telah merambah lingkungan perguruan tinggi, yang kini menjadi isu serius. Salah satu contoh kasus yang sempat menjadi perhatian publik terjadi pada 2 Oktober 2023, ketika seorang mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai empat gedung asrama putri setelah sebelumnya mengonsumsi sejumlah pil. Kasus serupa terjadi pada 14 Agustus 2024, melibatkan seorang mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) yang ditemukan tewas akibat gantung diri menggunakan kabel listrik⁴. Hal tersebut menjadi bukti nyata terhadap krisis kesehatan mental pada mahasiswa, sehingga dibutuhkan upaya-upaya pencegahan dan intervensi yang perlu dilakukan oleh pihak pemerintah maupun pihak kampus.

Pemerintah Indonesia sendiri telah mengambil sejumlah langkah untuk merespon isu ini. Salah satunya melalui penerbitan Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2023 tentang penyelenggaraan sistem kesehatan yang mencakup aspek kesehatan jiwa. Selain itu, pemerintah juga

menyediakan layanan bantuan darurat berupa hotline dengan nomor 021-500-454 (Telkom), serta melaksanakan pemantauan kesehatan mental secara berkala dari tingkat nasional hingga daerah. Sebagai salah satu pihak yang berhubungan langsung dengan mahasiswa, selain itu Perguruan Tinggi memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental mahasiswa. Harus ada integrasi berbagai kepentingan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa, termasuk pengembangan kebijakan dan upaya untuk mengangkat mahasiswa. Program-program yang dapat dilakukan di kampus antara lain *screening* kesehatan fisik dan psikis secara berkala, memberikan pendampingan khusus untuk kelompok rentan, program konselor sebaya, meningkatkan kepekaan dosen terhadap kondisi mahasiswa, pelatihan *lifeskills*, meningkatkan kepekaan dan kepedulian warga kampus terhadap seluruh warga kampus, tindakan pencegahan tersebut merupakan langkah yang baik untuk mengurangi kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa.

Studi pendahuluan di STIKES Wira Husada Yogyakarta menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar kepala program studi menilai stress akademik mahasiswa masih dalam batas wajar, terdapat kasus risiko bunuh diri akibat tekanan akademik. Salah satu mahasiswa bahkan mengaku hampir melakukan percobaan bunuh diri karena tekanan tugas, nilai yang menurun, dan masalah sosial. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap hubungan antara stress akademik dan risiko bunuh diri, khususnya di kalangan mahasiswa kesehatan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Korelasi Risiko Bunuh Diri dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Stikes Wira Husada Yogyakarta”.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini 238 mahasiswa, teknik pengambilan sampel adalah

total sampling sebanyak 209 mahasiswa. Alat pengumpulan stress akademik diukur menggunakan DASS-21 sedangkan risiko bunuh diri diukur menggunakan DSM-5 *Cross Cutting Online*. Data dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

C. Hasil

1. Uji univariat

a. Karakteristik responden

	karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	18-20	71	34,0
	21-24	138	66,0
Jenis kelamin	Laki-laki	43	20,6
	Perempuan	166	79,4
Tingkat semester	2	36	17,2
	4	39	18,7
	6	70	33,5
	8	64	30,6
Pekerjaan ibu	ASN/PNS	28	13,4
	Wiraswasta	22	10,5
	Ibu rumah tangga	132	63,2
	Lain-lain	27	12,9
Pekerjaan ayah	ASN/PNS	40	19,1
	Wiraswasta	77	36,8
	Buruh	54	25,8
	Lain-lain	38	18,2
Penghasilan ibu	< 2.400.000/bulan	147	70,3
	> 2.400.000/bulan	62	29,7
Penghasilan ayah	< 2.400.000/bulan	92	44,0
	> 2.400.000/bulan	117	56,0
Status tinggal	Kost/kontrakan	150	71,8

	Rumah orang tua	57	27,3
	Saudara	2	1,0
Indeks Prestasi Gasal	2,00-2,99	4	1,0
	3,00-3,99	197	94,3
	4,00	8	3,8
Pernah melakukan percobaan bunuh diri atau tidak?	Pernah	29	13,9
	Tidak	180	86,1
Riwayat bunuh diri sebelumnya	Tidak ada	89	42,6
	Sering menggigit kuku	35	16,7
	Sering makan pedas berlebihan	50	23,9
	Sering telat makan	26	12,4
	Sengaja melukai kulit dan tubuh	9	4,3
Jumlah		209	100

Sumber: data primer terolah 2025.

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian didominasi oleh usia 21-24 tahun dengan jumlah 138 mahasiswa (66%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 166 (79,4%), karakteristik responden berdasarkan tingkat semester menunjukkan mahasiswa semester terbanyak yaitu mahasiswa semester 6 yang berjumlah 70 mahasiswa (33,5%). Pekerjaan orang tua pada responden menunjukkan bahwa pekerjaan ibu sebagian besar sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 132 (63,2%), pekerjaan ayah sebagian besar sebagai wiraswasta dengan jumlah 77 (36,8%).

Penghasilan orang tua responden untuk penghasilan ibu terbanyak < 2.400.000/bulan dengan total 142 (70,3%), untuk penghasilan ayah sebagian besar berpenghasilan > 2.400.000/bulan dengan jumlah 117 (56,0%). Pada status tinggal mayoritas responden tinggal di kost/kontrakan dengan jumlah 150 (71,8%). Karakteristik responden berdasarkan indeks prestasi pada semester gasal kebanyakan mahasiswa memiliki IP 3,00-3,99 dengan jumlah 197 (94,3%). Dalam penelitian ini karakteristik responden di dominasi menyatakan tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri berjumlah 180 (86,1%), dan untuk riwayat bunuh diri sebelumnya di dominasi dengan tidak memiliki riwayat berjumlah 89 (42,6%).

b. Risiko bunuh diri

Distribusi Risiko Bunuh Diri

No.	Kategori risiko bunuh diri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ringan	15	7,2
2.	Sedang	192	91,9
3.	Berat	2	1,0
Jumlah		209	100

Sumber: data primer terolah 2025.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden dengan kategori sedang sebanyak 192 mahasiswa dengan persentase (91,9%), responden dengan kategori ringan sebanyak 15 mahasiswa dengan persentase (7,2%), dan responden dengan kategori berat sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase (1,0%).

c. Tingkat stress akademik

Distribusi Tingkat Stress Akademik

No.	Kategori tingkat stress akademik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ringan	51	24,4
2.	Sedang	157	75,1
3.	Berat	1	0,5
Jumlah		209	100

Sumber: data primer terolah 2025.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden dengan kategori sedang sebanyak 157 mahasiswa dengan persentase (75,1%), kategori ringan sebanyak 51 mahasiswa dengan persentase (24,4%), dan mahasiswa dengan kategori berat berjumlah 1 mahasiswa dengan persentase (0,5%).

2. Uji bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan pengujian normalitas data. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal karena nilai p lebih kecil dari 0,05.

Karena data tidak terdistribusi normal, maka analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji *spearman rank* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Hasil Analisis <i>Spearman Rank</i>			
Correlation	Tingkat stress akademik		Risiko bunuh diri
Tingkat stress akademik	Correlation	1.000	,217
	Sig.(2-tailed)		,002
	N	209	209

Sumber: data primer terolah 2025.

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* menyatakan bahwa nilai signifikan $p = 0,002 < 0,05$. Kesimpulannya adalah bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan antara risiko bunuh diri dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa.

D. Pembahasan

1. Uji univariat

a. Karakteristik responden

a) Usia

Menurut World Health Organization⁵, rentang usia dewasa muda adalah 18-24 tahun. Dalam kelompok usia 10-24 tahun

angka kematian terendah terjadi pada remaja usia 10-14 tahun, dan tertinggi pada dewasa muda berusia 20-24 tahun. Sebagian besar gangguan kesehatan mental di masa dewasa terjadi di usia 18 tahun, dan salah satu penyebab utama kematiannya adalah bunuh diri.

Mengingat mahasiswa termasuk pada golongan usia dewasa awal, yang dimana secara psikologis pada fase ini disebut *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan proses pencarian jati diri, peningkatan kemandirian, dan mengembangkan sistem nilai serta membangun hubungan interpersonal⁶. Karakteristik khas pada fase ini adalah tingginya ketidakstabilan secara emosional, pencarian jati diri yang belum selesai, dan kerentanan terhadap lingkungan sekitar.

Sehingga, ketika menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ekspektasi diri yang tinggi, sebagian dari mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stress, terutama jika tidak memiliki coping stress yang baik dan dukungan sosial yang memadai. Dalam konteks ini, stress yang berkepanjangan bisa meningkatkan gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, bahkan risiko bunuh diri.

b) Jenis kelamin

Hasil data menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 166 mahasiswa. Dominasi jumlah responden perempuan disebabkan oleh perbandingan jumlah mahasiswa di Stikes Wira Husada yang memang lebih banyak perempuan daripada laki-laki.

Perempuan cenderung lebih mudah terkena stress dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut bukan tanpa alasan,

karena secara psikologis perempuan lebih rentan mengalami stress dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor biologis, psikososial, dan kognitif. Dari sisi biologis, perempuan memiliki hormonal yang cenderung berubah-ubah, terutama terhadap respons stress melalui hormon kortisol yang lebih tinggi yang dapat memperkuat reaktivitas emosional terhadap tekanan⁷. Secara psikososial perempuan cenderung lebih ekspresif secara emosional dan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap hubungan interpersonal dibandingkan dengan laki-laki. Dalam konteks kognitif, perempuan lebih perfeksionistik dan mempunyai rasa tanggung jawab yang lebih tinggi terutama dalam konteks akademik, hal ini secara tidak langsung meningkatkan tekanan internal saat menghadapi beban studi.

Kecenderungan perempuan dalam memproses tekanan melalui aspek emosional membuat mereka lebih rentan mengalami stress yang berkepanjangan. Misalnya, saat menghadapi masalah akademik seperti kegagalan dalam ujian atau beban tugas berat, perempuan cenderung merasa bersalah, merenungkan penyebab kegagalan secara emosional, atau membandingkan diri dengan orang lain. Berbeda dengan laki-laki yang lebih santai dalam menghadapi kegagalan saat ujian. Hal tersebut menjelaskan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi mekanisme coping stress pada seseorang. Sehingga, ketika seseorang memiliki mekanisme coping yang kurang baik maka rentan mengalami stress, ansietas, depresi, bahkan risiko bunuh diri.

c) Tingkat semester

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa terbanyak terdapat pada semester 6 dan 8, jumlah dominan tersebut karena rasio antara mahasiswa tiap semester

berbeda. Menjadikan, semester 6 dan 8 mendapatkan hasil tingkat stress akademik dan risiko bunuh diri lebih tinggi dibandingkan dengan semester lain.

Meskipun perbedaan jumlah mahasiswa menjadi salah satu faktor penyebab, namun peneliti berasumsi semakin tinggi tingkat semester semakin berpotensi mengalami stress akademik dan risiko bunuh diri. Hal ini, dikarenakan umumnya mahasiswa semester awal yang mengalami stress karena adanya proses adaptasi lingkungan kampus dan penyesuaian gaya belajar, sedangkan mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan lebih besar.

Tekanan pada semester ini dikarenakan mereka memiliki beban akademik yang lebih kompleks, mulai dari kegiatan perkuliahan yang cukup padat, praktikum klinik, ujian laboratorium (*skill lab*), tuntutan kelulusan, ketidakpastian masa depan, hingga tugas akhir berupa skripsi yang harus diselesaikan. Mengingat adanya hubungan antara tingkat stress akademik pada mahasiswa, maka risiko bunuh diri pada mahasiswa juga berpotensi meningkat seiring bertambahnya tingkat semester.

d) Pekerjaan orang tua

Pada hasil analisis penelitian, karakteristik pekerjaan orang tua menunjukkan keragaman dalam status pekerjaan dan jumlah orang tua yang bekerja dalam satu keluarga. Sebagian besar mahasiswa dari keluarga dengan ayah sebagai pencari nafkah tunggal, sementara sebagian lainnya dari keluarga dengan kedua orang tua bekerja.

Apabila, hanya salah satu orang tua yang bekerja maka ketergantungan terhadap satu sumber penghasilan dapat menimbulkan kerentanan secara finansial, terutama dalam keluarga dengan jumlah tanggungan yang besar atau pendapatan

tidak tetap. Kondisi ini berpotensi memunculkan tekanan ekonomi dalam keluarga, yang dapat dirasakan secara langsung maupun tidak langsung oleh mahasiswa. Dengan finansial yang terbatas, sering kali mempengaruhi akses mahasiswa terhadap fasilitas pendidikan, biaya hidup, hingga perasaan aman secara psikologis.

Sebaliknya, jika kedua orang tua bekerja, finansial cenderung lebih baik karena tidak tergantung dari satu sumber penghasilan. Stabilisasi finansial ini mencerminkan adanya kemampuan ekonomi keluarga yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan dasar maupun akademik mahasiswa. Selain itu, dengan terpenuhinya kebutuhan dasar akan lebih mudah mendapatkan akses fasilitas pendidikan maupun fasilitas kesehatan mental, seperti mengikuti les tambahan, mengikuti kegiatan organisasi, hingga mencari konseling yang dibutuhkan.

e) Penghasilan orang tua

Dalam penelitian ini mayoritas penghasilan orang tua terutama pada ayah lebih dari upah minimum regional (UMR) di daerah Sleman yaitu sebanyak 117 dengan persentase (56%), dan tidak sedikit juga para ibu memiliki penghasilan, menurut hasil penelitian ini sebanyak 62 (29,7%) ibu memiliki penghasilan yang berarti sebagian besar orang tua memiliki gaji yang tetap setiap bulannya.

Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa perekonomian dalam keluarga dapat terpenuhi, dengan demikian kebutuhan keuangan untuk anaknya akan tercukupi dengan baik. Oleh karena itu, anak dapat fokus belajar dan mengembangkan dirinya tanpa harus membagi waktunya untuk bekerja paruh waktu untuk memenuhi keterbatasan finansial (biaya kuliah atau uang saku) sehingga dapat menyebabkan kelelahan secara fisik dan psikologis. Sehingga, hal tersebut membuktikan ada kaitan

antara penghasilan orang tua dengan tingkat stress dan risiko bunuh diri pada mahasiswa.

f) Status tinggal

Pada hasil analisis penelitian ini mayoritas mahasiswa sebagai perantau, dimana 150 mahasiswa tinggal di kost/kontrakan. Sebanyak 157 mahasiswa dengan kategori sedang mengalami stress akademik.

Mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua seringkali menghadapi berbagai tantangan, salah satunya mereka dituntut untuk lebih mandiri, baik dalam pengelolaan keuangan secara mandiri, mengurus diri, dan mengatur jadwal tanpa pengawasan langsung dari keluarga. Bagi sebagian mahasiswa, hal ini dapat menjadi stressor bagi mereka. Seringkali saat di perantauan mereka merasa kesepian dan rindu rumah, bahkan dukungan emosional yang kurang dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Kurangnya dukungan emosional tersebut dapat berpotensi meningkatkan masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan risiko bunuh diri.

g) Indeks prestasi

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan mahasiswa di Stikes Wira Husada Yogyakarta kebanyakan memiliki indeks prestasi pada rentang 3,00-3,99 dengan jumlah 197 mahasiswa dari 209 mahasiswa. Hal itu, menunjukkan mahasiswa di Stikes Wira Husada memiliki indeks prestasi yang cukup memuaskan.

Artinya, mahasiswa mampu melewati proses akademik yang baik. Hal ini tercermin dari pencapaian indeks prestasi yang sangat baik, yang merupakan hasil dari usaha serta kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik. Usaha tersebut mencakup menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan maksimal sehingga memperoleh nilai yang memuaskan, rutin mengikuti perkuliahan, belajar lebih intensif

menjelang ujian, serta menjalankan berbagai tanggung jawab akademik lainnya dengan penuh komitmen. Capaian indeks prestasi pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor belajar yang mendukung, seperti gaya belajar yang sesuai, teman dan keluarga yang suportif, ketersediaan sumber belajar, serta suasana akademik yang kondusif.

h) Pernah melakukan percobaan bunuh diri atau tidak

Berdasarkan proses analisis penelitian ini, didapatkan sebanyak 180 mahasiswa menjawab tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri, sedangkan sisanya dengan jumlah 29 mahasiswa menjawab pernah melakukan percobaan bunuh diri. Peneliti berpendapat bahwa perbedaan ini dapat terpengaruh oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan individu yang membentuk mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup maupun akademik.

Mahasiswa yang menjawab tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri, kemungkinan memiliki tingkat stressor yang rendah, dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus. Dukungan tersebut berperan sebagai pelindung saat munculnya ide bunuh diri bahkan risiko bunuh diri saat mahasiswa menghadapi stress berat. Selain itu, mahasiswa cenderung memiliki mekanisme coping yang baik, seperti mencari bantuan, dan dapat menyalurkan emosi secara tepat.

Namun, temuan peneliti terdapat 29 mahasiswa pernah melakukan percobaan bunuh diri, jumlah ini bukan jumlah yang sedikit maka mereka perlu perhatian dan pendampingan secara khusus. Hal itu membuat peneliti berasumsi bahwa mahasiswa tersebut mengalami tekanan psikologis yang tidak dapat tersalurkan dengan baik, atau tidak memiliki dukungan secara emosional maupun sosial. Selain itu, beban akademik yang

menumpuk, masalah keluarga, masalah finansial, atau pengalaman traumatis dapat menjadi pemicu tindakan tersebut.

i) Riwayat bunuh diri sebelumnya

Riwayat bunuh diri sebelumnya merupakan faktor risiko tertinggi untuk timbulnya tindakan bunuh diri. Seseorang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri sebelumnya memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan upaya bunuh diri lagi. Mengingat mayoritas mahasiswa dengan risiko bunuh diri berada pada kategori sedang dan tabel 4.1 menunjukkan bahwa 35 mahasiswa memiliki kebiasaan mengigit kuku, 50 mahasiswa sering makan pedas berlebihan, 26 mahasiswa sering sengaja telat makan, dan 9 lainnya sengaja melukai kulit atau tubuh. Sisanya, mahasiswa menjawab tidak memiliki riwayat bunuh diri sebelumnya.

Perilaku-perilaku ini merupakan bentuk mekanisme koping maladaptif yang sering kali berkaitan dengan ketidakmampuan dalam mengelola stres atau tekanan emosional. Misalnya, Kebiasaan menggigit kuku ini merupakan respons mekanisme koping yang maladaptif untuk meredakan kecemasan ataupun stress saat menghadapi tekanan berat. Kebiasaan ini juga dapat timbul karena kebiasaan selama masa perkembangan, biasanya timbul saat remaja yang dimaknai sebagai respons kecemasan, kebosanan, dan ketegangan. Kebiasaan menggigit kuku atau *onychophagia* tergolong dalam *body-focused repetitive behavior* yang sering muncul pada situasi stress dan kelelahan emosional. Meskipun terlihat sepele, kebiasaan ini sebenarnya mencerminkan ketidakmampuan mengelola stress⁸.

b. Tingkat stress akademik

Stress akademik merupakan bentuk tekanan emosional atau mental yang paling sering dialami mahasiswa selama menjalani masa kuliah⁹. Dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden

dengan kategori sedang sebanyak 157 mahasiswa, kategori ringan sebanyak 51 mahasiswa, dan mahasiswa dengan kategori berat berjumlah 1 mahasiswa. Dalam penelitian ini juga mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stress akademik dalam kategori sedang, dimana biasanya mahasiswa akan cenderung merasa lelah, cemas dan khawatir, mudah marah, mudah tersinggung, hilangnya nafsu makan, pusing, gelisah, sampai berdiam diri¹⁰.

Stress sedang merupakan kondisi ketika seseorang mengalami tekanan atau beban mental yang cukup terasa, namun belum pada tingkat yang mengganggu aktivitas harian secara signifikan. Dalam konteks ini peneliti berasumsi stress sedang yang dialami oleh mahasiswa umumnya muncul sebagai respons dari tuntutan akademik yang terus-menerus, seperti tugas yang menumpuk, padatnya jadwal praktikum, adanya praktik klinik di rumah sakit, adaptasi praktikum klinik, ujian, skripsi, dan tuntutan akademik lainnya. Biasanya, stress ini dirasakan ketika tuntutan yang dihadapinya melebihi kemampuan mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Biasanya, stress ini dirasakan ketika tuntutan yang dihadapinya melebihi kemampuan mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Sehingga, peneliti berasumsi bahwa tingkat stress akademik dalam kategori sedang itu penting bagi pihak kemahasiswaan untuk mengambil langkah preventif. Upaya ini bisa berupa evaluasi kebijakan apakah beban akademiknya yang perlu dikurangi, atau strategi coping mahasiswa yang perlu ditingkatkan melalui program dukungan psikologis dan manajemen stress.

c. Risiko bunuh diri

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kategori risiko bunuh diri sedang sebanyak 192 mahasiswa, dari total responden. Jumlah ini menunjukkan

mahasiswa di Stikes Wira Husada berada dalam kondisi psikologis yang cukup rentan. Sementara itu, sebanyak 15 mahasiswa pada kategori ringan, dan 2 mahasiswa dalam kategori berat. Dalam penelitian ini mahasiswa mayoritas pada kategori sedang, dapat diartikan sebagai kondisi dimana seorang mahasiswa menunjukkan beberapa pikiran atau kecenderungan untuk bunuh diri, namun belum memiliki rencana bunuh diri atau niat untuk melakukannya.

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi risiko bunuh diri dalam kategori sedang yang dirasakan mahasiswa muncul disebabkan oleh tekanan dari berbagai aspek, seperti beban tugas akademik, masa studi akhir, masalah finansial, atau hubungan interpersonal. Mahasiswa dalam kondisi ini cenderung memiliki mekanisme koping yang maladaptif, sehingga memilih untuk memendam tekanan secara internal. Mereka seringkali tidak mengungkapkan perasaannya secara terbuka, tetapi menunjukkan perilaku pasif seperti menarik diri, kehilangan motivasi, gangguan tidur, bahkan gejala psikosomatik.

2. Uji bivariat

Hasil penelitian pada 209 mahasiswa di Stikes Wira Husada Yogyakarta menunjukkan hipotesis penelitian “hubungan risiko bunuh diri dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa” diterima. Hal ini Berdasarkan hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat stress akademik dan risiko bunuh diri. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi p sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Dalam konteks psikologis, kategori sedang tidak bisa dianggap sebagai kondisi yang “masih aman”, sebab pada tahap ini individu mulai mengalami ketidaknyamanan yang lebih dari sekadar gangguan ringan. Mahasiswa dengan stress akademik sedang biasanya menunjukkan gejala seperti kesulitan tidur, kecemasan yang berulang, merasa

kesulitan dengan tugas, kesulitan berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik. Keadaan ini jika dibiarkan tanpa intervensi akan berpotensi menjadi stress berat, dan bisa berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi atau bahkan dorongan menyakiti diri sendiri.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan tersebut disebabkan oleh akumulasi tekanan internal dan eksternal yang diterima mahasiswa selama proses perkuliahan. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tekanan akademik berupa tugas, ujian, skripsi, dan praktikum, tetapi juga tekanan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan harapan terhadap masa depan. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa yang tidak memiliki dukungan sosial yang cukup atau tidak memiliki strategi koping yang sehat cenderung merasa sendirian dalam menghadapi tekanan tersebut. Mereka kemudian menginternalisasi kegagalan akademik sebagai kegagalan pribadi, yang memicu munculnya rasa putus asa, tidak berguna, dan akhirnya mengarah pada risiko bunuh diri. Asumsi peneliti dalam hal ini juga menjelaskan bahwa beban akademik yang tidak disertai manajemen stress yang baik dan dukungan psikososial yang memadai akan meningkatkan risiko mental mahasiswa secara progresif. Ketika tidak ada ruang untuk mengekspresikan emosi atau mengakses bantuan psikologis, mahasiswa bisa mulai menarik diri, kehilangan motivasi belajar, bahkan membayangkan bahwa mengakhiri hidup adalah jalan keluar yang lebih mudah. Dalam hal ini, hubungan antara stress dan risiko bunuh diri bukan hanya statistik, tetapi benar-benar merupakan hasil dari akumulasi tekanan internal yang tidak terpecahkan.

E. Kesimpulan

1. Karakteristik mahasiswa di Stikes Wira Husada Yogyakarta yaitu didominasi usia 21-24 tahun, dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan, tingkat semester dengan mahasiswa semester terbanyak

yaitu mahasiswa semester 6. Pekerjaan orang tua pada responden menunjukkan sebagian besar pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga dan pekerjaan ayah wiraswasta. Penghasilan orang tua untuk penghasilan ibu terbanyak $< 2.400.000/\text{bulan}$, untuk penghasilan ayah sebagian besar berpenghasilan $> 2.400.000/\text{bulan}$. Mayoritas mahasiswa tinggal di kost/kontrakan dengan indeks prestasi semester gasal rata-rata mahasiswa 3,00-3,99. Dalam penelitian ini karakteristik responden di dominasi menyatakan tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri dan riwayat bunuh diri sebelumnya.

2. Tingkat stress akademik mahasiswa di Stikes Wira Husada Yogyakarta di dapat hasil dengan kategori sedang sebanyak 157 mahasiswa dengan persentase (75,1%).
3. Risiko bunuh diri mahasiswa di Stikes Wira Husada Yogyakarta di dapat hasil dengan kategori sedang sebanyak 192 mahasiswa dengan persentase (91,9%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara risiko bunuh diri dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa di Stikes Wira Husada Yogyakarta dengan hasil $p = 0,002$.

F. Saran

1. Bagi peneliti

Diharapkan bagi peneliti yaitu dapat menerapkan kemampuan dan menambah ilmu pengetahuan serta memperoleh pengalaman dari penelitian tentang risiko bunuh diri dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa, dengan menerapkan ilmu keperawatan jiwa yaitu masalah psikiatri pada mahasiswa dan riset-riset yang telah dipelajari oleh peneliti.

2. Bagi Stikes Wira Husada Yogyakarta

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi bagian kemahasiswaan untuk melakukan pencegahan dan penanganan risiko bunuh diri dan tingkat stress akademik pada mahasiswa.

3. Bagi bidang keperawatan

Diharapkan bagi bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa perlu memberikan intervensi yang berfokus pada risiko bunuh diri dan tingkat stress akademik pada mahasiswa, seperti program *screening* kesehatan mental pada mahasiswa.

4. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih menyadari dampak dari stress akademik yang berkepanjangan berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Sehingga, diharapkan mahasiswa lebih *aware* terhadap kesehatan mental diri sendiri.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya lebih berfokus pada tindakan preventif seperti sosialisasi *mental health* di kalangan mahasiswa, ruang konseling, dan pojok sahabat dalam mencegah meningkatnya tingkat stress akademik dan risiko bunuh diri pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sri, W. (2023). *Masalah Kesehatan Jiwa di Kalangan Mahasiswa*. Yogyakarta: ugm.ac.id.
2. WHO. (2018). Stress. World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
3. WHO. (2023, Agustus 23). Bunuh Diri. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.
4. Fitri, A. (2023). Program Pencegahan Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDE: Jurnal Psikologi*, 7 (1), 12-22.
5. WHO. (2024). Adolescent And Young Adult Health. World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions/>
6. Arnett, JJ (2023). *Masa dewasa awal: Jalan berliku dari akhir masa remaja hingga dua puluhan*. Oxford University Press.
7. Bangasser, DA, & Wiersielis, K. R. (2018). Perbedaan jenis kelamin dalam respons stress: peran penting faktor pelepas kortikotropin. *Hormon*, 17 (1), 5-13.
8. Siddiqui, JA, & Qureshi, SF (2020). Onychophagia (menggigit kuku): Gambaran Umum. *Jurnal Kesehatan Mental India*, 7 (2), 97.
9. Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
10. Anisah, N., & Purwandari, A. (2023). Analisis Korelasi Kecerdasan Emosional dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *MAHESA: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati*, 3 (2), 535-544.