

## **HUBUNGAN DEPRESI, STRES AKADEMIK DAN REGULASI EMOSI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA**

**Deko Eka Putra\*, Nelwati, Feri Fernandes**

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Limau Manis, Pauh, Padang, Sumatera Barat 25175, Indonesia

\*[dekonursing@gmail.com](mailto:dekonursing@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kasus ide bunuh diri meningkat dikalangan mahasiswa. Jika ide bunuh diri tidak mendapatkan perhatian dan tindakan yang tepat, berdampak pada gangguan kehidupan akademik, meningkatnya risiko kesehatan mental dan kasus bunuh diri pada mahasiswa. Berbagai faktor yang mempengaruhi diantaranya, stress akademik, depresi dan regulasi emosi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan depresi, stress akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, dengan sampel 379 mahasiswa Universitas Andalas dengan purposive sampling. Instrumen untuk pengukuran depresi menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi diantaranya kuesioner DASS-21 dengan nilai cronbach alpha 0,879, kuesioner Perception of Academic Stress Scale (PAS) dengan nilai cronch bach alpha 0,905. kuesioner skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dengan nilai cronch bach alpha 0,938. Kuesioner Ide Bunuh Diri dengan cronch bach alpha 0,850. Data dianalisis menggunakan SPSS dan SEM PLS untuk hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat ide bunuh diri dalam kategori rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan stress akademik dengan ide bunuh diri diperoleh nilai P Values < 0,05 sebesar (0,009 dan 0,0018) berbeda dengan regulasi emosi nilai P Value sebesar (0,716 ) tidak ada hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa.

Kata kunci: bunuh diri; depresi; stres akademik

## ***RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION, ACADEMIC STRESS AND EMOTIONAL REGULATION WITH SUICIDE IDEA IN STUDENTS***

### **ABSTRACT**

*Cases of suicidal ideation are increasing among college students. If the idea of suicide does not get proper attention and action, it will have an impact on academic life disturbances, increased mental health risks and suicide cases in students. Various influencing factors include academic stress, depression and emotional regulation. The research objective was to determine the relationship between depression, academic stress and emotional regulation with suicidal ideation in college students. This type of research is descriptive analytic with a cross sectional approach, with a sample of 379 Andalas University students with purposive sampling. Instruments for measuring depression used validated questionnaires including the DASS-21 questionnaire with a cronbach alpha value of 0.879, the Perception of Academic Stress Scale (PAS) questionnaire with a cronch bach alpha value of 0.905. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale questionnaire with cronch bach alpha value of 0.938. Suicide Idea Questionnaire with cronch bach alpha 0.850. Data were analyzed using SPSS and SEM PLS for the relationship between variables. The results showed that most of the students had a low level of suicidal ideation. There is a significant relationship between depression and academic stress with suicidal ideation obtained by P Values <0.05 of (0.009 and 0.0018) in contrast to emotional regulation with P Values of (0.716) there is no significant relationship with suicide ideation in students.*

*Keywords: academic stress; depression; suicidal*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu ataupun belajar pada salah satu jenis perguruan tinggi, yang terdiri dari Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut dan Universitas (Kadi et al., 2020), yang dimana mereka dituntut untuk berprestasi semaksimal mungkin karena hal tersebut merupakan bagian dari ukuran keberhasilan mahasiswa (York et al., 2015). Bagi sebagian orang, transisi ke universitas mungkin membuat stres dan meningkatkan risiko timbulnya gangguan mental, salah satu aspek yang paling berperan adalah mengelola peningkatan stres psikososial dan tekanan akademik di lingkungan baru yang asing (Geng & Midford, 2015).

Selain itu, kurangnya keterampilan manajemen waktu siswa dan ketidakmampuan untuk memahami bidang studi yang mereka pelajari adalah alasan lain mengapa mereka tidak dapat memenuhi kewajiban akademik mereka. Stres akademik dapat diakibatkan oleh tekanan ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi kewajiban akademiknya dalam perkuliahan. (Kadi et al., 2020). Menurut Barseli et al., (2017), Stres akademik berkembang ketika tekanan dari keadaan akademik tertentu menghasilkan reaksi yang bermanifestasi sebagai reaksi tubuh, perilaku, ide, atau emosi yang tidak diinginkan. Sebagian besar mahasiswa pernah mengalami stres saat menjalani studinya, dan stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang umum terjadi. (Alsulami et al., 2018). Namun, jika stres siswa berlanjut untuk waktu yang lama, itu mungkin berdampak buruk pada kinerja akademik (Oduwaiye et al., 2017).

Menurut penelitian Eskin et al., (2016) menyatakan 29% mahasiswa pernah memiliki ide bunuh diri. Sedangkan pada penelitian Peltzer et al., (2017) 11,7% mahasiswa ada 2,4% memiliki ide bunuh diri. Menurut hasil penelitian (Ashal et al., 2022) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas terdapat 13,5% responden angkatan 2021 dan 11,7% responden angkatan 2022 berisiko melakukan bunuh diri. Hasil ini menyatakan bahwa Angkatan 2021 dan 2022 memiliki ide bunuh diri yang sama. Menurut *World Health Organization* (2022) menyatakan terjadi 800.000 kematian pertahun atau 1 kematian per 40 detik dan menjadi masalah serius bagi penduduk dunia (Purwaningsih et al., 2022). Bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua pada kelompok umur 15-29 tahun dan 79% terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Di *American College* menyatakan bahwa bunuh diri adalah penyebab utama kedua kematian pada mahasiswa, dan antara 4 – 10% mahasiswa melaporkan memiliki ide bunuh diri yang serius dalam 12 bulan terakhir (Blasco et al., 2016).

Hasil penelusuran Rosa, (2022) mengungkapkan dalam kompas.com bahwa seorang mahasiswa di Jember, Jawa Timur melakukan percobaan bunuh diri di kamar kostnya pada hari Selasa tanggal 22 Januari 2022. Korban diduga mengalami *overthinking* atau kekhawatiran berlebihan atas hasil pekerjaannya. Selain itu, juga terdapat peristiwa mahasiswa Universitas Gajah Mada (UGM) yang melakukan bunuh diri pada hari Sabtu tanggal 8 Oktober 2022 dengan nekat melompat dari lantai 11 sebuah hotel (Luqman, 2022). Ada lagi seorang mahasiswi baru Universitas Hasanudin ditemukan gantung diri di kamar mandi sebuah rumah kosong pada hari Senin tanggal 14 November 2022. Dari informasi yang beredar korban sebelum mengakhiri hidupnya sempat mengeluhkan banyak tugas kampus yang harus diselesaikan dan juga mengeluh sakit (Fajar, 2022). Kasus bunuh diri juga ditemukan di kalangan mahasiswa di Kota Padang yakni pada hari Senin tanggal 29 Agustus 2022 seorang mahasiswa diduga bunuh diri dengan meminum racun dan korban ditemukan sudah terburuk kaku dibelakang pintu kamar kostnya (Asril, 2022; Haikal, 2022). Kasus bunuh

diri mahasiswi Universitas Andalas yang berasal dari Provinsi Jambi ditemukan bunuh diri dengan tergantung di sebuah rumah kos Padang (Putra, 2019).

Bunuh diri dan percobaan bunuh diri adalah dua konsep yang sangat berbeda satu sama lain namun memiliki hubungan yang rumit karena keduanya merupakan komponen dari tujuan bunuh diri. Bunuh diri, atau yang lebih umum disebut sebagai perilaku bunuh diri, mencakup pemikiran bunuh diri dan perencanaan bunuh diri. Pikiran bunuh diri adalah pikiran yang melibatkan melukai atau membunuh diri sendiri. (Idham *et al.*, 2019; Séguin, 2012). Ada dua kategori penyebab yang mengarah pada ide bunuh diri: faktor internal dan pengaruh eksternal. Pengaruh internal meliputi variabel biologis, demografis, psikologis, perilaku menyimpang, dan gaya hidup. Pengalaman hidup yang negatif, faktor keluarga, masalah ekonomi, faktor pertemanan, dan unsur teknologi pendidikan merupakan contoh variabel eksternal. (B. Jatmiko *et al.*, 2021; Yasien & Riaz, 2016; Belete *et al.*, 2020).

Kecemasan, kesedihan, keputusasaan, stres, kesepian, kesulitan tidur, mimpi buruk, koping religius yang tidak menyenangkan, dan riwayat bunuh diri adalah variabel psikologis yang dapat mengarah pada pikiran untuk bunuh diri. Kecemasan adalah gangguan psikologis yang menghasilkan sensasi yang tidak dapat ditolerir dan meningkatkan kemungkinan pikiran untuk bunuh diri. Perasaan melankolis, putus asa, dan harga diri yang buruk adalah gejala khas depresi dan keputusasaan, yang meningkatkan kemungkinan pikiran untuk bunuh diri. (Kusumayanti *et al.*, 2020). Hasil penelitian Jatmiko & Fitryasari (2019), dari beberapa faktor internal yang paling signifikan berhubungan dengan ide bunuh diri yaitu faktor psikologis : depresi yang memiliki 10,54 kali meningkatkan ide bunuh diri dengan  $p$  value = 0,001 (Zhang *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Ashal *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa ada 125 (25,2%) mahasiswa kedokteran memiliki risiko ide bunuh diri. Penelitian Getachew *et al.* menemukan bahwa 21,4% mahasiswa kedokteran memiliki keinginan untuk bunuh diri. Studi lain oleh Faria *et al.* menunjukkan bahwa 34% mahasiswa kedokteran memiliki ide dan upaya bunuh diri. bahkan menunjukkan angka keinginan bunuh diri yang lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran, yaitu sebanyak 35,4% (Ashal *et al.*, 2022; Ashal *et al.*, 2022; Miller *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian (Adinda & Prastuti, 2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan ide bunuh diri, dengan nilai  $t$ -hitung 0,05 setara dengan 0,000, dan pengendalian emosi dengan ide bunuh diri, dengan nilai  $t$ -hitung 0,05 setara dengan 0,008. Dukungan sosial merupakan komponen utama yang memicu pikiran untuk bunuh diri, dan regulasi emosi merupakan fase yang sangat krusial dalam kehidupan seseorang terkait dengan ide bunuh diri. Salah satu faktor risiko pemikiran bunuh diri yang terkait dengan kehidupan siswa adalah kurangnya dukungan sosial selama tahap formatif. Hasil survey awal peneliti secara acak terhadap 10 orang mahasiswa semester 1 akhir di Universitas Andalas didapatkan 7 dari 10 mahasiswa pernah terlintas ide bunuh diri dalam pikiran mereka. 5 dari 7 mahasiswa tersebut pernah mengalami putus asa karena tekanan akademik dimana tugas-tugas yang menumpuk disertai dengan kurangnya dukungan dari keluarga baik dari segi ekonomi maupun dukungan dari segi psikologis. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan depresi, stress akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa di Universitas Andalas.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik yaitu penelitian yang mencoba mencari hubungan antara variabel independen (depresi dan stress akademik, faktor regulasi emosi (*cognitive reappraisal dan expressive suppression*) dan variabel dependen (ide bunuh diri)

dengan menggunakan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat satu dari 15 Fakultas Universitas Andalas Padang yang berjumlah 7350 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *Nonprobability Sampling* dengan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen untuk pengukuran depresi peneliti menggunakan 7 item depresi dari 21 item kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* version (DASS-21) dengan nilai *cronch bach alpha* 0,879. Instrumen untuk stress akademik menggunakan kuesioner *Perception of Academic Stres Scale* (PAS) terdiri dari 18 item pertanyaan dengan nilai *cronch bach alpha* 0,905. Instrument untuk faktor regulasi emosi (*cognitive reapraisal dan expressive suppression*) dengan menggunakan kuesioner skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) terdiri dari 10 item pernyataan *cronch bach alpha* 0,938. Instrumen untuk variabel dependen (Ide Bunuh Diri) *cronch bach alpha* 0,850.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti ke 15 fakultas di Universitas Andalas Padang yang terbagi dari 11 fakultas sains dan teknologi dan 4 fakultas sosial dan humaniora. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 379,35 orang, dibulatkan menjadi 379 orang. Dengan memenuhi kriteria pada populasi dan sampel penelitian yang telah ditetapkan. Analisa Data dalam penelitian ini analisis data menggunakan model persamaan *structural equation modeling* (SEM) yang berbasis komponen atau varian (*variance*) dengan pendekatan *Partial Least Square* (PLS) diolah dengan menggunakan software *Smart PLS 3.2.9, 2023*. *Partial Least Squares* (PLS) merupakan salah satu teknik analisis SEM yang mampu menganalisis variabel laten, variabel indikator, dan kesalahan pengukuran secara langsung (Bambang et al, 2016; Abdillah & Hartono, 2015).

## HASIL

Tabel 1.  
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=379)

Karakteristik	f	%
Usia	218	57,6
≤ 19 Tahun	161	42,6
> 19 Tahun		
Anak ke-	269	71,0
≤ 2	110	29,0
> 2		
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	92	24,3
Perempuan	287	75,7
Status Tempat		
Kos/kontrak	267	70,4
Tinggal Dengan Keluarga	112	29,6
Pendidikan Orangtua		
Tidak Sekolah-SMP	57	15
SMA-PT	322	85
Status Perkawinan Orang Tua		
Duda/Janda	34	9,0
Kawin	345	91,0
Penghasilan Orang Tua		
< Rp. 2.742.476	131	34,6
≥ Rp. 2.742.476	248	65,4
Fakultas		
Sains Teknologi	261	68,9
Sosial Humaniora	118	31,1

Tabel 1, diperoleh informasi mengenai karakteristik responden. Dari total 379 responden,

mayoritas berada pada rentang usia kurang dari 19 tahun, menandakan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja akhir juga merupakan anak pertama atau kedua dalam keluarga dan berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden juga tinggal di kos atau kontrakan selama masa kuliah. Dalam hal pendidikan orangtua, hampir seluruh responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA atau perguruan tinggi. Dalam hal status pernikahan orangtua, sebagian besar responden berasal dari keluarga yang telah menikah, dan mayoritas orangtua memiliki penghasilan lebih dari Rp. 2.742.476 per bulan. Terakhir, sebagian besar responden merupakan mahasiswa dari Fakultas Sains dan Teknologi.

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023  
 (n=379)

Ide Bunuh Diri	f	%
Rendah	267	70.4
Sedang	99	26.1
Tinggi	13	3.4

Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori ide bunuh diri rendah.

Tabel 3.  
 Distribusi frekuensi Depresi pada Mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023 (n=379)

Depresi	f	%
Normal	121	31.9
Ringan	79	20.8
Sedang	101	26.6
Berat	41	10.8
Sangat Berat	37	9.8

Tabel 3 ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami depresi normal dan ringan.

Tabel 4.  
 Distribusi Frekuensi Stress Akademik pada Mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023  
 (n=379)

Stres Akademik	f	%
Rendah	15	4.0
Sedang	362	95.5
Tinggi	2	0.5

Tabel 4 ditemukan bahwa hampir seluruh responden mengalami stress akademik pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa universitas andalas tahun 2023 ditemukan sebagian besar responden berusia  $\leq 19$  tahun atau pada masa remaja akhir dengan kategori ide bunuh diri rendah. Menurut *State Adolescent Health Resource Center* (2015) remaja akhir kira-kira sama dengan dewasa awal. Mereka memiliki kemampuan kognitif untuk berpikir secara matang dan logis ketika menyerap informasi dan mengevaluasi sesuatu secara objektif, yang mengharuskan penggunaan bukti pendukung untuk setiap pengetahuan yang diperoleh. Remaja sering kali mulai memikirkan masa depan mereka selama tahap akhir masa remaja, termasuk sekolah, pekerjaan, dan hubungan jangka panjang mereka. Harapan dan tujuan yang jelas untuk masa depan dapat membantu meningkatkan motivasi dan optimisme serta menurunkan kemungkinan pikiran untuk bunuh diri. Namun,

berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Riaz et al. 2016) Pada masa remaja, isu perilaku bunuh diri menjadi semakin parah dan kritis. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi yang menantang bagi setiap orang dan ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan psikologis. (Nugroho, 2012). Sehingga mahasiswa dalam kategori usia remaja akhir perlu mendapat perhatian karena rentan terhadap ide bunuh diri.

Dalam penelitian ini sebagian besar responden merupakan anak pertama atau kedua. Hasil penelitian Salsabiela & Wardani,(2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri remaja dan ide bunuh diri pada remaja, dan terdapat hubungan antara kedekatan orang tua remaja dan ide bunuh diri pada remaja. Memiliki dua anak dapat menciptakan interaksi sosial yang lebih dinamis dalam keluarga, kemampuan orang tua dalam berkomunikasi secara efektif, mendengarkan, dan memberikan dukungan yang tepat kepada masing-masing anak. Komunikasi yang baik dan dukungan saling membantu dapat meningkatkan kualitas keluarga. Dua anak lebih baik untuk keluarga berkualitas dan sejahtera (Putri et al., 2019). Rendahnya ide bunuh diri pada mahasiswa yang merupakan anak pertama atau kedua dan tinggal secara mandiri dipengaruhi oleh fungsi pendewasaan kepribadian anak yang dilakukan keluarga. Menurut hasil penelitian (Gaol et al., 2021) Ide bunuh diri remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dinamika keluarga dan pola asuh. Kemampuan menunjukkan kasih sayang, menciptakan rasa aman, memberikan perhatian anggota keluarga, dan mendorong perkembangan kepribadian anak merupakan salah satu tugas keluarga. Anak-anak dapat mengelola emosi mereka dengan menggunakan ekspresi emosi efektif orang tua mereka sebagai model. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini sejalan dengan (Aulia et al., 2020) sebagian besar responden remaja berjenis kelamin perempuan memiliki ide bunuh diri yang rendah. Hasil penelitian Hamadiyah, (2017) Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berstatus pendidikan mahasiswa. Pendekatan yang berbeda dalam mengekspresikan emosi perempuan lebih cenderung mengungkapkan emosi secara verbal dan mencari dukungan sosial. Mereka mungkin memiliki lebih banyak jaringan sosial yang mendukung, yang dapat membantu mengurangi risiko ide bunuh diri. Anak perempuan biasanya lebih dekat dengan teman-teman dan keluarga. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor pelindung yang signifikan terhadap ide bunuh diri. Statistik menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memilih metode yang lebih fatal dalam melakukan bunuh diri, sementara perempuan cenderung memilih metode yang lebih mungkin memberi mereka kesempatan untuk bertahan hidup. Wanita lebih sensitif terhadap perubahan psikologis daripada pria karena mereka menganggap semua yang mereka lakukan, berbeda dengan pria yang tidak benar-benar mempertimbangkan segalanya, membuat wanita lebih kuat dari pria. (Mandasari & Tobing, 2020). Ini mungkin salah satu faktor yang berkontribusi pada tingkat bunuh diri yang lebih rendah pada perempuan.

Dalam penelitian ini sebagian besar responden dengan status tempat tinggal saat kuliah kos/kontrak. Menurut Buote et al (2008) dalam Salsabhilla & Panjaitan, (2019) Persahabatan dapat memfasilitasi aklimatisasi siswa ke kehidupan kampus dan mungkin menghasilkan hubungan dengan universitas dan peningkatan kinerja akademik mereka. Ini akan membantu menurunkan tingkat stres siswa, mencegah timbulnya ide bunuh diri. Hasil penelitian (Fauzia et al., 2021) menunjukkan bahwa variabel pola asuh, penempatan anak di rumah, usia, dan sistem pendidikan di sekolah merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi dinamika kemandirian siswa internasional. Anak tertua biasanya memiliki fokus yang lebih kuat dalam membesarkan anak dewasa dan mampu mengendalikan diri. Kurangnya dukungan sosial menempatkan asrama dalam situasi yang tidak nyaman dan asing. Situasi stres dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri berasal dari ini. Remaja akan dapat menyesuaikan diri dan tidak mengalami situasi sulit jika murid menerima bantuan sosial, yang berbeda dari

situasi saat ini. (Pajarsari & Wilani, 2020). Siswa yang pindah dari rumah mungkin mengalami penurunan dukungan sosial dan psikologis yang mereka terima dari orang-orang yang mereka anggap dekat dengan mereka, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri. (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Jejaring sosial yang kuat, baik itu di antara teman, keluarga, atau lingkungan sekitar, dapat memberikan dampak yang menguntungkan dan membantu menurunkan risiko pikiran untuk bunuh diri di kalangan mahasiswa yang tinggal di rumah kos atau kontrak. Rasa keterikatan, dukungan emosional, dan dukungan praktis yang berasal dari jaringan sosial yang kuat semuanya dapat membantu menurunkan kemungkinan pikiran untuk bunuh diri.

Pendidikan terakhir orang tua responden hampir seluruhnya SMA dan perguruan tinggi. Hasil penelitian Sumarni, (2022) menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran kunci dalam mempromosikan perkembangan sosial anak-anak dengan melayani sebagai teman, pembimbing, fasilitator, motivator, dan pengawas bagi keturunan mereka. Pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang kesehatan mental, indikator pikiran untuk bunuh diri, dan cara membantu anaknya mungkin dipengaruhi oleh latar belakang pendidikannya. Orang tua yang berpendidikan lebih tinggi mungkin memiliki akses yang lebih mudah ke pengetahuan dan layanan terkait kesehatan mental. Hasil penelitian Miyati et al., (2021) menunjukkan Lingkungan keluarga, termasuk pola komunikasi, kualitas hubungan antar anggota keluarga, dan tingkat dukungan emosional, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses ke informasi dan sumber daya yang dapat membantu menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung. Keluarga adalah sumber dukungan primer yang dihubungkan dengan rendahnya ide bunuh diri (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Walaupun teman dan significant others adalah sumber dukungan penting bagi mahasiswa, dukungan keluarga adalah sumber yang lebih penting terutama pendidikan keluarga merupakan supporting system bagi mahasiswa yang sangat dibutuhkan dari keluarga. Semakin tinggi tingkat pendidikan Orangtua diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah terhadap ide bunuh diri pada anak usia remaja akhir.

Dalam penelitian ini hampir seluruh responden dengan status pernikahan orangtua kawin dengan sebagian besar penghasilan orang tua lebih dari Rp. 2.742.476 per bulan. Hasil penelitian Hamadiyah, (2017) dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok peserta dengan orang tua yang bercerai memiliki tingkat keinginan bunuh diri yang lebih tinggi, dapat dikatakan bahwa kurangnya keterlibatan orang tua membuat mereka berisiko memiliki pikiran untuk bunuh diri. Alasan ketidakhadiran orang tua dapat berdampak pada perannya sebagai faktor risiko. Hasil penelitian (Kurniawan, 2021) menunjukkan bahwa partisipan dengan pernikahan orang tua yang utuh memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami depresi dibandingkan partisipan dengan status tidak lengkap. Penelitian (Naess et al., 2021) menegaskan bahwa status pernikahan dan tingkat pendidikan serta pendapatan memiliki pengaruh yang signifikan dalam ide bunuh diri. Stress dan hilangnya dukungan yang disebabkan oleh kemiskinan dan perceraian menjadi faktor resiko terbesar dalam ide bunuh diri. Status ekonomi dan perkawinan orang tua dapat mempengaruhi risiko ide bunuh diri pada anak, faktor-faktor ekonomi, seperti tingkat pendapatan, pekerjaan, dan stabilitas keuangan, dapat mempengaruhi lingkungan keluarga dan kualitas hidup anak. Lingkungan yang terbatas secara ekonomi dan ketidakstabilan keuangan dapat menyebabkan stres dan tekanan pada anggota keluarga, termasuk anak-anak, yang dapat berkontribusi pada risiko ide bunuh diri. Hasil penelitian Sunarti, (2012) Status ekonomi dan ide bunuh diri terkait; peserta dengan status sosial ekonomi rendah dan menengah biasanya melaporkan memiliki keinginan bunuh diri yang tinggi, sedangkan responden dengan status sosial ekonomi tinggi biasanya

melaporkan memiliki keinginan bunuh diri yang berkurang. Kesehatan mental anak juga dapat dipengaruhi oleh pernikahan dan kekompakan rumah tangga orang tua. Peluang seorang anak untuk mengembangkan pikiran bunuh diri mungkin meningkat ketika ada perselisihan rumah tangga, perceraian, atau perselisihan antara orang tua

Penelitian ini dilakukan di 15 fakultas yang ada di universitas andalas yang terbagi menjadi dua kelompok rumpun ilmu yaitu sains teknologi dan sosial humaniora. Pada penelitian ini sebagian besar responden terdiri dari fakultas sains teknologi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kedang et al., (2020) yang membandingkan tingkat stres mahasiswa sains dan mereka yang mempelajari ilmu sosial menemukan bahwa mayoritas mahasiswa sains termasuk dalam kategori stres berat. Sebagai mahasiswa pada rumpun IPTEK, mereka harus memenuhi berbagai tuntutan akademik, antara lain kebutuhan berpikir kreatif, melakukan eksperimen atau observasi untuk menemukan jawaban, dan kemudian mencoba mengidentifikasi seperangkat prinsip, konsep, dan hukum. Mereka juga harus mampu menggunakan peralatan dan tenaga untuk memecahkan masalah, serta menggunakan ilmunya selama perkuliahan untuk membuat penemuan-penemuan baru. (Ramadhani, 2020). Perbedaan tersebut tentunya menimbulkan tingkat stress yang berbeda pada setiap mahasiswa yang mengambil jurusan yang berbeda, dikarenakan setiap jurusan memiliki tingkat kesulitan akademik yang berbeda. Metode pembelajaran yang digunakan dalam setiap jurusan juga dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa. Tingkat stress juga dapat bervariasi berdasarkan minat dan kemampuan pribadi mahasiswa. Jika seseorang memiliki minat dan bakat yang sesuai dengan jurusan yang mereka ambil, mereka mungkin mengalami tingkat stress yang lebih rendah karena merasa lebih terlibat dan termotivasi dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian (Lalenoh et al., 2021) terdapat hubungan antara stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa.

### **Ide Bunuh Diri**

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa universitas andalas tahun 2023 ditemukan sebagian besar responden memiliki ide bunuh diri berkategori rendah. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suherman et al., (2019) Mayoritas responden melaporkan sedikit pemikiran untuk bunuh diri. Dengan kategori rendah menunjukkan bahwa responden memiliki pikiran negatif yang menyebabkan mereka mempertimbangkan untuk bunuh diri tanpa berniat melakukannya. Tanggapan kuesioner responden yang khas menunjukkan hal ini. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata jawaban kuisisioner responden. Dari 19 item pertanyaan yang diajukan peneliti, rata-rata jawaban responden adalah 0 atau memiliki pikiran yang rendah untuk menghilangkan nyawanya. Hasil penelitian Aulia et al.,( 2020) di provinsi riau sebagian besar remaja memiliki ide bunuh diri yang rendah. Meskipun hasil penelitian menunjukkan tingkat ide bunuh diri yang rendah, tetap penting untuk memberikan perhatian terhadap masalah ini. Angka yang rendah menunjukkan adanya kemajuan dalam pencegahan dan dukungan terhadap kesehatan mental, setiap kehidupan yang terancam bunuh diri sangat berharga dan harus dianggap serius. Dalam upaya mencegah dan mengurangi risiko, penting memperhatikan isu ini dengan meningkatkan kesadaran di lingkungan mahasiswa. Ide bunuh diri tidak tepat atau membingungkan, sehingga perlu disampaikan bahwa itu bukan sesuatu yang perlu disembunyikan, meskipun hanya beberapa contoh yang diucapkan. (Aulia, 2016)

Ide bunuh diri dapat dibagi menjadi dua kategori: ide bunuh diri pasif, di mana seseorang membayangkan dirinya terbaring mati, tertidur dan sekarat dalam kecelakaan mobil, dan ide bunuh diri aktif, di mana seseorang berfantasi tentang bagaimana melukai dirinya sendiri dan melakukan bunuh diri. Saat ini, baik siswa dengan prestasi akademik tinggi maupun siswa



dengan prestasi rendah dapat memiliki pikiran untuk bunuh diri. (Lalenoh et al., 2021). Kalangan usia 15-35 tahun memiliki risiko (WHO dalam Pajarsari and Wilani, 2020). Populasi muda adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap pikiran dan upaya bunuh diri. Demografi berisiko ini mencakup mahasiswa yang mengalami transisi dari remaja ke dewasa awal. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah atau tidak memiliki dukungan sosial yang memadai mungkin merasa terisolasi dan kesepian. Rasa keterikatan dan dukungan sosial dapat membantu melindungi mahasiswa dari risiko ide bunuh diri maka dari itu penting untuk menyadari bahwa setiap individu unik, dan risiko ide bunuh diri dapat dipengaruhi oleh kombinasi faktor-faktor tersebut.

Sebagian besar mahasiswa kost/kontrak memiliki ide bunuh diri yang rendah. Yang artinya tidak semua mahasiswa rantau memiliki ide bunuh diri yang tinggi, setiap individu memiliki pengalaman dan tantangan yang unik dalam kehidupannya, termasuk mahasiswa rantau. Meskipun beberapa mahasiswa mungkin mengalami tekanan dan stres yang lebih besar akibat kondisi tersebut, penting untuk diingat bahwa banyak faktor lain juga memengaruhi kesejahteraan mental mereka, termasuk dukungan dari orang tua. Dukungan finansial dari orang tua, seperti biaya kuliah, biaya akomodasi, dan kebutuhan sehari-hari, seringkali diperlukan oleh mahasiswa rantau. Dukungan finansial yang konsisten dan memadai dapat membantu mahasiswa fokus pada studi mereka tanpa beban finansial yang berlebihan. Selain itu, pendidikan orang tua dapat menjadi sumber informasi dan bimbingan bagi mahasiswa. Orang tua dapat memberikan informasi, saran, pengalaman, atau mengarahkan mahasiswa untuk mencari sumber daya yang tepat jika menghadapi tantangan tertentu. Hasil penelitian Nurlaela et al., (2020) pola asuh orang tua dan lingkungan keluarga berpengaruh terhadap pembentukan karakter anak. Hal terlihat pada jawaban kuesioner nomor 8,9 dan 10 hampir seluruh responden memilih jawaban menolak bunuh diri, bisa mengontrol dan tidak akan mencoba bunuh diri karena ada yang mencegah. Dukungan keluarga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap ide bunuh diri (Gaol et al., 2021).

Hasil penelitian penelitian (Izadinia et al., 2010) yang menemukan bahwa mahasiswa lebih terpapar faktor stres dan lebih terpapar pada bahaya percobaan bunuh diri. Karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan ide bunuh diri adalah rendahnya harga diri, kontrol luar berupa lemahnya dukungan sosial. Siswa sering menganggap bunuh diri emosional sebagai solusi cepat untuk masalah. Hal ini disebabkan oleh fase penyesuaian yang berlarut-larut akibat jauh dari rumah, kurangnya dukungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Karena stigma yang diasosiasikan dengan mereka yang berisiko memiliki pikiran untuk bunuh diri, tidak ada banyak perhatian yang ditempatkan pada kebutuhan mendesak akan pengobatan bagi mereka yang berisiko ini karena mereka mendekati tahap kronis dan tidak lagi takut akan kematian. (Lalenoh et al., 2021). Ketika ada emosi yang membebani, bunuh diri terjadi. Usia khas korban bunuh diri adalah antara 15 dan 29 tahun. Tahun-tahun produktif adalah sekarang, ketika orang masih memiliki banyak tujuan dan cita-cita untuk dikejar. (Darmayanti et al., 2022). Situasi stres, masalah dalam interaksi orang tua-anak, perceraian orang tua, riwayat keluarga, dan penyakit kronis merupakan faktor risiko tambahan yang dapat mengakibatkan perilaku bunuh diri. (Gray dan Dihigo, 2015 dalam Zulaikha & Febriyana, 2018). Faktor sosial, seperti dukungan emosional dari orang tua dan kualitas hubungan orang tua dan anak, juga dapat memainkan peran penting. Lingkungan keluarga yang hangat, penuh kasih, dan mendukung dapat memberikan perlindungan terhadap risiko ide bunuh diri, sementara kurangnya dukungan dan hubungan yang bermasalah dapat meningkatkan risiko tersebut.

## Depresi pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023 ditemukan sebagian besar responden dengan tingkat depresi dalam kategori normal dan ringan. Hal ini disebabkan populasi subjek penelitian cukup beragam dan memiliki tingkat depresi yang bervariasi. Ada variabel risiko, termasuk jenis kelamin, tingkat pendidikan, gaya pengasuhan, etnis, dan dukungan keluarga, yang sangat terkait dengan prevalensi depresi. (Kedang et al., 2020). Berbeda dengan hasil penelitian ini karena responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama hasil penelitian Louli, (2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami depresi terdiri dari faktor kekhawatiran, menunda dan tidak mampu memprioritaskan skripsi serta tidak mampu manajemen waktu, tekanan orang tua, ekonomi dan kesulitan mencari referensi. Hasil penelitian Mandasari & Tobing, (2020) Mayoritas responden wanita mengalami depresi sedang; Hal ini disebabkan oleh gangguan mood ringan responden yang bermanifestasi sebagai gejala perubahan suasana hati yang hanya bersifat depresif dan cemas namun tetap wajar, normal, atau tidak ekstrim. Hal ini sejalan dengan penelitian ini terlihat pada jawaban kuesioner sebagian besar responden memilih tidak pernah “saya merasa bahwa tidak berharga sebagai manusia” dan memilih jawaban hanya terkadang saja “merasa sedih dan tertekan”. Faktor individu seperti riwayat keluarga, ketahanan emosional, dan strategi pengelolaan stres yang efektif dapat mempengaruhi tingkat depresi ringan pada mahasiswa tingkat pertama. Membangun hubungan sosial yang sehat dan mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas kampus membantu penyesuaian diri yang baik hal ini dapat membantu mahasiswa tingkat pertama yang mengalami depresi ringan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dan memperbaiki kesejahteraan mental mereka.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi pada mahasiswa dalam kategori normal dan sedang, tetap penting untuk memberikan perhatian terhadap masalah ini. Tingkat depresi yang tampaknya tidak ekstrem, perasaan sedih, kehilangan minat, dan tekanan emosional yang dialami oleh mahasiswa tidak boleh diabaikan. Beberapa siswa mengalami kemurungan, menangis terus-menerus, membolos, atau mengasingkan diri bahkan tanpa menyadari bahwa mereka sengsara. Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sebagai reaksi dari depresi yang dialami. (Hasanah et al., 2020). Masalah kesehatan mental dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan mereka, termasuk kualitas akademik, kesejahteraan pribadi, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk tetap memperhatikan kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan dukungan dan sumber daya yang tepat, meningkatkan kesadaran akan isu ini, dan mengurangi stigma yang terkait dengan depresi. Melalui pendekatan holistik yang mencakup pencegahan, intervensi, dan perawatan, kita dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan mendukung bagi mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh *Mental health commission of Canada* (2015), yang mengklaim bahwa pikiran, niat, dan upaya bunuh diri semuanya terkait dengan depresi, dengan tingkat depresi yang tinggi menjadi faktor risiko. (Mental health commission of Canada, 2015). Namun, jumlah yang biasa memiliki dampak paling kecil pada pikiran untuk bunuh diri. Menurut temuan penelitian, mereka yang menumpang tidak secara inheren lebih mungkin mengalami stres dan kesedihan daripada orang yang tinggal bersama kerabatnya. Hal ini agar ketika ada masalah di kampus, rekan-rekan yang tinggal di rumah kos dapat memberikan bantuan atau saran. Mungkin juga orang yang tinggal bersama keluarganya akan menghadapi stres. Mungkin saja orang tua mereka yang sombong membuat mereka sangat tertekan di rumah. Belum lagi lingkungan rumah yang tidak mendukung saat kuliah. siswa yang, meskipun memiliki orang tua sendiri, Berdasarkan hasil penelitian Martsari & Ediati, (2020)

tingginya harapan orangtua yang sulit dipenuhi oleh anak berhubungan dengan depresi pada mahasiswa tahun pertama program studi sarjana Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil deskripsi karakteristik, responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah mahasiswa berusia 19 tahun yang tinggal di tempat lain (kost/kontrak) dan tidak tinggal bersama orang tua atau keluarganya. Hingga akhir semester pertama, fase penyesuaian diri mahasiswa baru membuat suasana hati mereka menjadi buruk dan menyulitkan mereka untuk melakukan perubahan psikologis. Selama proses perkuliahan, mahasiswa yang tinggal bersama keluarganya justru mengalami pemaksaan, tekanan, atau tuntutan untuk mencapai hasil yang baik bahkan nilai yang terbaik. Hal itulah yang menyebabkan tingginya prevalensi kesedihan di kalangan siswa yang tinggal bersama orang tuanya (Karin, 2017).

Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal sendiri seringkali memiliki tingkat depresi yang normal, hal ini bisa terjadi karena mereka tidak merasakan adanya paksaan atau tuntutan langsung dari orangtua. Ketika mahasiswa tinggal sendiri, mereka memiliki kebebasan untuk mengatur hidup mereka sendiri, mengambil keputusan, dan menjalani rutinitas sehari-hari sesuai dengan preferensi pribadi mereka. Tanpa adanya tekanan atau paksaan dari orangtua, mereka dapat mengeksplorasi minat dan tujuan mereka secara lebih bebas, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres dan tekanan yang terkait dengan penilaian atau ekspektasi orangtua. Namun, tetap perlu diingat bahwa tingkat depresi pada mahasiswa bisa dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan akademik, kehidupan sosial, dan tantangan personal yang tidak terkait dengan orangtua (Kedang et al., 2020). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk tetap menyediakan dukungan kesehatan mental yang tepat bagi semua mahasiswa, termasuk mereka yang tinggal sendiri, untuk memastikan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

### **Stres Akademik pada Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2023 ditemukan hampir seluruh responden memiliki tingkat stress akademik dalam kategori sedang. Hanya ada 2 orang (0.5%) responden dengan tingkat stress akademik yang tinggi. Hasil penelitian (Lalenoh et al., 2021) menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan siswa dapat berkisar dari rendah hingga parah pada bulan sebelumnya, dengan mayoritas berada pada tingkat sedang. Sakit kepala biasanya merupakan satu-satunya efek langsung dari stres ringan, tetapi stres sedang memiliki berbagai efek pada domain fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Menurut peneliti lain, stres sedang dapat berdampak pada aspek fisik, kognitif, emosional, perilaku, dan sosial siswa, serta hubungan mereka dengan teman, keluarga, dan lingkungan lainnya. Efek fisik termasuk sakit kepala, kelelahan, pusing, dan gejala serupa lainnya, sedangkan efek kognitif termasuk kesulitan berkonsentrasi atau fokus. (Musabiq & Karimah, 2018).

Ambarwati et al., (2019) faktor internal yang terjadi ketika seseorang tidak mampu menghadapi kesulitan yang muncul menyebabkan tingkat stres sedang hingga berat pada siswa, sedangkan faktor eksternal disebabkan oleh hubungan dengan teman, keluarga, dan masyarakat. Studi lain berpendapat bahwa ada tiga pengaruh penting dari luar yang membuat mahasiswa stres: strategi pembelajaran dosen yang tidak menarik, jadwal kuliah yang padat, dan interaksi teman yang tegang. (Laoli et al., 2022). Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mayoritas responden memilih opsi "sangat tidak sesuai" pada item nomor 4 dalam kuesioner yang menyatakan "harapan yang tidak wajar terkait akademik dari orang tua membuat saya tertekan." Hal ini mengindikasikan bahwa responden memiliki dukungan yang kuat dari keluarga dalam hal akademik. Namun, pada item nomor 5 yang menyatakan "waktu yang diberikan untuk kelas dan menyelesaikan tugas sudah cukup" dan item nomor 9 yang

menyatakan "saya memiliki cukup waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas kuliah," mayoritas responden memilih opsi "kurang sesuai" pada pernyataan tersebut.

Hasil ini menunjukkan bahwa responden mengalami keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas kuliah dan kurangnya waktu istirahat yang memadai setelah bekerja. Hal ini dapat berdampak pada peningkatan tingkat stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan akademik dan kebutuhan istirahat yang memadai dapat memicu stress dan meningkatkan beban psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa. Stress kronis dapat menimbulkan ide bunuh diri yang berulang pada seseorang. Dalam konteks ini, penting bagi perguruan tinggi dan mahasiswa untuk memperhatikan manajemen waktu dan memberikan dukungan yang memadai dalam hal kebutuhan akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Upaya untuk memastikan adanya waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas kuliah serta memberikan waktu istirahat yang memadai dapat membantu mengurangi tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa diberikan beban materi yang berlebihan dalam waktu yang terbatas, mereka mungkin merasa tertekan dan menghadapi kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik yang tinggi. Fenomena ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat stress akademik, yang pada akhirnya berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan performa akademik mereka. Hal ini terlihat dalam hasil kuesioner nomor 6, di mana sebagian responden menyatakan bahwa mereka merasa materi kuliah yang diberikan terlalu banyak selama pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al., (2020) juga mendukung temuan tersebut, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 70% dari mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan akibat tugas perkuliahan. Hal ini menggambarkan prevalensi masalah stres akademik di kalangan mahasiswa, yang dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Upaya pengaturan beban kerja, seperti penyesuaian jadwal, pengaturan tugas, dan perencanaan yang efektif, dapat membantu mengurangi tingkat stress akademik yang berlebihan. Metode dan aktivitas pembelajaran berpengaruh terhadap beban mental pada mahasiswa (Didin et al., 2020). Stres di kalangan siswa merupakan reaksi terhadap tekanan yang dialaminya. Stres dapat berdampak baik atau buruk bagi seseorang. Stres memiliki efek merugikan pada domain kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan sosial. Ketika tingkat stres meningkat, anak-anak berjuang untuk mengatasi stres mereka secara efektif dan membuat keputusan penanganan yang buruk, yang menempatkan mereka pada risiko pikiran dan perilaku bunuh diri. Oleh karena itu, siswa harus belajar mengendalikan stres mereka secara efektif dengan melakukan aktivitas yang sehat, meminta bantuan keluarga dan teman dekat, dan bahkan mencari konseling. (Lalenoh et al., 2021).

Berdasarkan hasil kuesioner, terlihat bahwa sebagian besar responden memilih pilihan "sangat sesuai" pada item nomor 16 yang menyatakan "saya merasa khawatir jika gagal dalam ujian," dan mereka memilih pilihan "sesuai" pada item nomor 17 yang menyatakan "saya pikir kekhawatiran saya terkait ujian selama pembelajaran merupakan kelemahan diri saya." Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat stress akademik meningkat saat mahasiswa akan menghadapi ujian perkuliahan. Dari penemuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stress akademik yang meningkat saat akan menghadapi ujian merupakan hal yang umum dialami oleh banyak mahasiswa. Rasa khawatir terkait dengan keberhasilan dalam ujian dan persepsi terhadap kekhawatiran tersebut sebagai kelemahan pribadi mencerminkan tingkat stress yang tinggi (Rahmawati dalam Barseli et al., 2018). Faktor-faktor ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan performa akademik mahasiswa. Dalam konteks ini, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi pengelolaan stress yang efektif. Hal ini dapat

mencakup menjaga keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat, menjaga pola makan yang sehat, tidur yang cukup, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur. Selain itu, penting untuk mencari dukungan sosial dari teman sekelas, keluarga, atau sumber-sumber lainnya yang dapat memberikan dukungan emosional dan dorongan. Menyadari bahwa stress akademik adalah fenomena umum dan mencari solusi yang tepat dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan lebih baik. Menurut hasil penelitian Ramadan & Yushita, (2022) stres akademik mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa. Jika tingkat stress terus berlanjut atau mempengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan.

## **SIMPULAN**

Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa Fakultas Sainstek yang berada pada tahap akhir masa remaja, anak pertama dan kedua dalam keluarga, mayoritas perempuan, tinggal di kos atau kontrak saat kuliah dengan penghasilan orang tua yang setara atau melebihi UMR Provinsi Sumatra Barat. Hampir seluruh status pendidikan orang tua SMA dan perguruan tinggi dengan status pernikahan kawin.. Sebagian besar responden memiliki tingkat ide bunuh yang rendah. Sebagian besar responden berada dalam kategori depresi yang normal dan ringan. Hampir semua responden mengalami tingkat stress akademik yang sedang. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori faktor regulasi emosi Expressive Suppression.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdillah & Hartono. (2015). Partial least square (PLS): alternatif structural equation modeling (SEM) dalam penelitian bisnis. Andi Publisher.
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alshohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ashal, T., Liza, R. G., & Sauma, E. (2022). Gambaran resiko ide bunuh diri pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas andalas. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(4), 598–609. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/mka.v45.i4.p598-609.2022>
- Asril, R. (2022). Tenggak racun, mahasiswa di padang ditemukan tewas di kamar kost. *Sumbarkita.Com*.
- Aulia, N. (2016). Analisis hubungan faktor resiko bunuh diri dengan ide bunuh diri pada remaja di kota rengat kabupaten indragiri hulu tahun 2016 (Issue June). Universitas Andalas.
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2020). Faktor psikologi sebagai risiko utama ide bunuh diri pada remaja di kota rengat kabupaten indragiri hulu. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 48.

<https://doi.org/10.33846/sf11nk110>

- Bambang Widjanarko Otok, S. (2016). the effect of anxiety on quality of life among diabetic patients type 2 using structural equation modeling partial least square (sem-pls) and finite mixture partial least square (fimix-pls) winda listya kartikasari nrp 1312 100 006 Undergraduate Programme.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Belete, H., Ali, T., Legas, G., & Pavon, L. (2020). Relapse and clinical characteristics of patients with bipolar disorders in central ethiopia: a cross-sectional study. *Psychiatry Journal*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/8986014>
- Bunuh, I., Pada, D., Putri, U., Khan, U. A., Beck, S. K., & Self, R. (2016). Ideasi bunuh diri pada remaja. 41–55.
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., Fakhriya, S. D., Arini, D. P., Kristiyani, V., Purwasih, I., & Afifah, S. (2022). Level depresi dan dampaknya terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa di pulau sumbawa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 63. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15792>
- Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. (2020). Analisis beban kerja mental mahasiswa saat perkuliahan online synchronous dan asynchronous menggunakan metode rating scale mental effort. *OPSI*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- Eskin, M., Sun, J. M., & Abuidhail, J. (2016). Suicidal behavior and psychological distress in university students: a 12-nation study. *Archives of Suicide Research*, 20(3), 369–388. <https://doi.org/10.1080/13811118.2015.1054055>
- Fajar, I. (2022). mahasiswa unhas bunuh diri karena tugas, dekan : tidak ada hubungannya. *Detik.Com*; [detik.com](https://www.detik.com).
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Gaol, A. L., Buanasari, A., & Bidjuni, H. (2021). Hubungan expressed emotion keluarga dan peer support dengan suicide ideation pada remaja di smp n 8 manado. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 9. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36764>
- Geng, G., & Midford, R. (2015). Investigating first-year education students' stress level. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), 1–12. <https://doi.org/10.14221/ajte.2015v40n6.1>
- Haikal, M. (2022). Mahasiswi ditemukan tewas gantung diri di kawasan nanggalo padang. *Katasumbar.Com*.
- Hamadiyah, D. &. (2017). Hubungan kecerdasan emosional dengan ide bunuh diri dada

- remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 8(2), 16–26.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression among college students due to the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Izadinia, N., Amiri, M., Jahromi, R. G., & Hamidi, S. (2010). A study of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1615–1619. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.335>
- Jatmiko, B., Udin, U., Raharti, R., Laras, T., & Ardhi, K. F. (2021). Strategies for msme to achieve sustainable competitive advantage: the SWOT analysis method. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(3), 505–515. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2021.vol8.no3.0505>
- Jatmiko, I., & Fitryasari, R. (2019). Analisis faktor penyebab ide bunuh diri pada remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 53(9), 1689–1699.
- Kadi, A. R., Bahar, H., Sunarjo, I. S. (2020). Psikologi, P. S., Oleo, U. H., Akademik, S., & Kedokteran, M. F. (2020). Universitas halu oleo relationship between emotion regulation with academic stress on students of medical faculty halu oleo university. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 1–10. [Http://Ojs.Uho.Ac.Id/Index.Php/Sublimapsi/Article/View/12002](http://Ojs.Uho.Ac.Id/Index.Php/Sublimapsi/Article/View/12002).
- Kadi, A. R., Bahar, H., Sunarjo, I. S., Psikologi, P. S., Oleo, U. H., Akademik, S., & Kedokteran, M. F. (2020). Universitas halu oleo relationship between emotion regulation with academic stress on students of medical faculty halu oleo university. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 1–10.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. T. (2020). Analisi faktor resiko yang mempengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran niversitas usa cendana. *Cendana Medical Journal*, 19(1), 1–9.
- Kurniawan, P. A. (2021). Hubungan status pernikahan orang tua dengan kecenderungan depresi siswa boarding school tahun pertama di SMP Magelang. *Respiratori.Universitas Gadjah Mada*.
- Kusumayanti, N. K. D. W., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2020). Hubungan faktor psikologis dengan risiko bunuh diri pada remaja sma dan smk di bangli dan klungkung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 124. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. ., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021a). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. ., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021b). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa [the relationship between stress levels and suicide ideation in college students]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>

- Laoli, S. E. W., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran tingkat depresi mahasiswa dan faktor penyebab depresi mahasiswa tingkat akhir di universitas riau. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 115. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p15>
- Luqman, K. (2022). Mahasiswa baru UGM tewas loncat dari lantai 11 hotel di Yogyakarta, temukan surat dari psikolog. *Kompas.Com*.
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–7.
- Martsari, O. D., & Ediati, A. (2020). Harapan orangtua dan depresi pada mahasiswa program studi s1 kedokteran umum. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 835–842. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21835>
- Merina Ramadan, M. R., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52–66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>
- Miller, A. B., Esposito-Smythers, C., & Leichtweis, R. N. (2015). Role of social support in adolescent suicidal ideation and suicide attempts. In *Journal of Adolescent Health* (Vol. 56, Issue 3, pp. 286–292). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.265>
- Miyati, D. S., Rasmani, U. E. E., & Fitrianingtyas, A. (2021). Pengaruh tingkat pendidikan orang tua terhadap pola asuh anak. *Kumara Cendekia*, 9(3), 139. <https://doi.org/10.20961/kc.v9i3.50219>
- Musabiq, S. A., & Karimah. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Næss, E. O., Mehlum, L., & Qin, P. (2021). Marital status and suicide risk: Temporal effect of marital breakdown and contextual difference by socioeconomic status. *SSM - Population Health*, 15(June), 100853. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100853>
- No Title. (2017).
- Nurlaela, Pratomo, W., & Araniri, N. (2020). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap pembentukan karakter anak. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 2(2), 226–241. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v2i2.35>
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tiamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in kwara state, nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103. <https://doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Widya Caraka: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40.
- Peltzer, K., Yi, S. yan, & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the association of southeast asian nations (ASEAN). *Asian J Psychiatr*. 2017 Apr;26:32-38. Doi: 10.1016/j.Ajp.2017.01.019. Epub 2017 Jan 19.



- Putra, P. (2019). Mahasiswi universitas andalas ditemukan tewas tergantung di jendela kos. Kompas.Com.
- Putri, P. K. D., Hubeis, A. V., & Sarwoprasodjo, S. (2019). kelembagaan dan capaian program keluarga berencana (Kb): dari era sentralisasi ke desentralisasi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.14203/jki.v14i1.335>
- Ramadhani, P. (2020). Gambaran stres pada mahasiswa rumpun ilmu sains dan teknologi di universitas andalas. Diss. Universitas Andalas.
- Resiliensi, P., Bunuh, A., & Indonesia, P. (2012). Pemuda , Bunuh Diri dan Resiliensi : I(1), 31–45.
- Rosa, M. (2022). Kasus mahasiswa di Jember nyaris akhiri hidupnya psikolog: jangan sepelekan ciri-ciri depresi. Kompas.Com.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019a). Dukungan sosial dan hubungan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Indonesia*, 7(1), 107–114.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019b). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Salsabiela, K., & Wardani, I. Y. (2019). Hubungan kepercayaan diri remaja dan kedekatan orang tua dengan ide bunuh diri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, I(1), 39–48.
- Séguin, M. (2012). Review of Suicide risk management: A manual for health professionals, second edition. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 53(3), 255–257. <https://doi.org/10.1037/a0028987>
- Suherman, A. P., Evangeline, S., & Suaidy, I. (2019). Ide bunuh diri pada remaja faktor-faktor yang mempengaruhi. *TAZKIYA Journal Of Psychology*, 7(1). <https://doi.org/https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya>
- Sumarni, S. A. (2022). Peran orang tua dalam mengoptimalkan perkembangan sosial anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 171–180.
- Sunarti, N. (2012). Tipe kepribadian, tingkat pendidikan, status sosial, ekonomi dan ide bunuh diri. Naskah Publikasi.
- WHO. (2022). *Imunitatio Statistic*.
- Yasien, S., & Riaz, Z. (2016). Gender differences in factors associated with suicidal ideation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychology*, 47(June), 41–55.
- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 20(5), 1–20.
- Zhang, Y. Y., Lei, Y. T., Song, Y., Lu, R. R., Duan, J. L., & Prochaska, J. J. (2019). Gender differences in suicidal ideation and health-risk behaviors among high school students in Beijing, China. *Journal of Global Health*, 9(1). <https://doi.org/10.7189/jogh.09.010604>

Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). Bunuh diri pada anak dan remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>.