KLABAT JOURNAL OF NURSING
e-ISSN: 2685-7154
Volume 4, No. 1, April 2022
Available online at http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Tumbel Hosea Karel[1], Mandias Reagen[2]
[1,2] Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, Manado, Indonesia
Email: rmandias@unklab.ac.id

ABSTRAK

Perilaku bunuh diri merupakan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan biasanya terjadi pada individu yang memiliki masalah mental namun tidak sangup menghadapi persoalan hidup. Salah satu aspek yang memicu seseorang untuk berperilaku bunuh diri adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa keperawatan Universitas Klabat yang dilakukan pada bulan Januari-Februari 2021. Metode penelitian yang digunakan yaitu *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*, dengan uji statistik *spearman rank*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 119 responden. Hasil penelitian menunjukkan dari 119 responden didapati, 63.9% mahasiswa tidak memiliki perilaku bunuh diri, namun terdapat 36.1% mahasiswa memiliki perilaku bunuh diri. 75.6% mahasiswa mengalami stres akademik berat, diikuti 16.8% yang mengalami stres sedang, dan terdapat 7.6% yang memiliki stres sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan *p value* 0,000<0,05 dan nilai koefisien korelasinya r= -0,412. Kesimpulan, ada hubungan yang sedang dan signifikan dengan stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa keperawatan Universitas Klabat, dengan arah *negative*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pihak Fakultas maupun Universitas agar dapat memahami stress akademik yang dialami mahasiswa agar perilaku bunuh diri dapat dihindari.

Kata kunci: *Perilaku bunuh diri, Stres akademik*

ABSTRACT

Suicidal behavior is an act that can harm oneself and usually occurs in individuals who have mental problems but are unable to face life's problems. One aspect that triggers a person to behave suicidal is academic stress. This study aims to determine the relationship between academic stress and suicidal behavior in nursing students at the University of Klabat which was conducted in January-February 2021. The research method used was descriptive correlation with a cross sectional approach, with spearman rank statistical tests. The sampling technique used consecutive sampling technique with a total sample of 119 respondents. The results showed that from 119 respondents, 63.9% of students did not have suicidal behavior, but 36.1% of students had suicidal behavior. 75.6% of students experienced severe academic stress, followed by 16.8% who experienced moderate stress, and there were 7.6% who had very severe stress. The results showed p value 0.000 <0.05 and the correlation coefficient r = -0.412. In conclusion, there is a moderate and significant relationship academic stress with suicidal behavior in Klabat University nursing students, with a negative direction. The results of this study are expected to be taken into consideration for the Faculty and the University in order to understand the academic stress experienced by students so that suicidal behavior can be avoided

Keywords: *Academic stress, Suicidal behavior*

KLABAT JOURNAL OF NURSING
e-ISSN: 2685-7154
Volume 4, No. 1, April 2022
Available online at http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

PENDAHULUAN

Sebagian orang menganggap bahwa bunuh diri merupakan suatu solusi terakhir bagi individu yang sudah tidak mampu lagi menyelesaikan masalah yang dihadapi, atau mungkin ada yang beranggapan individu akan merasa terbebas dari segala jenis rasa sakit, tekanan atau beban hidup (Valentina & Helmi, 2016). Perilaku bunuh diri ini merupakan tindakan yang merugikan diri sendiri dan biasanya terjadi pada individu yang memiliki masalah mental dan tidak mampu menghadapi persoalan hidup (Permana, 2019). Disamping itu jika ditinjau dari sisi kepercayaan beberapa agama, bunuh diri sangat tidak dibenarkan untuk dilakukan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku bunuh diri yaitu stress akademik. Stress akademik adalah stres yang dialami oleh mahasiswa akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik yang tidak mampu diatasi oleh individu. Stres yang demikian jika dialami secara terus menerus akan berdampak buruk bagi mahasiswa yang dapat berujung kepada perilaku bunuh diri seperti membicarakan keinginan bunuh diri, membenci dan menghujat diri sendiri, mencari cara mematikan untuk bunuh diri, mengatur segala hal untuk ditinggalkan, mengucapkan perpisahan, menarik diri dari orang lain, perilaku merusak diri, perubahan fisik dan mood yang drastis (Intothelightid, 2019). Beberapa contoh yang menyebabkan stress bagi mahasiswa seperti ketidakmampuan dalam mengerjakan tuntutan tugas, mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, serta persaingan akademis antar mahasiswa ataupun tidak bisa memenuhi ekspektasi orang tua (Riadi, 2018).

Fakta terkait stress akademik dan perilaku bunuh diri telah dibuktikan terjadi di Indonesia diantaranya adalah penelitian yang dibuat oleh Ayudanto (2018), dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif dan kuat antara stress akademik dan perilaku bunuh diri yang artinya semakin tinggi stress akademik maka semakin memicu keinginan untuk bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) tentang *Suicide Ideation* menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja dalam 442 responden termasuk mahasiswa perguruan tinggi memiliki pikiran untuk bunuh diri, maupun keinginan untuk mati. DetikNews 31 Januari 2020 juga memberitakan tentang seorang mahasiswa ditemukan meninggal bunuh diri dalam kamar kosnya diduga akibat stres dalam menyusun skripsi (Wawan, 2020). Referensi yang lainnya juga mengatakan bahwa adanya korelasi positif dan kuat antara stress akademik dengan ide untuk bunuh diri pada mahasiswa (Ayudanto, 2018).

Hasil ini tidak mengherankan sebab menurut teori keperawatan Dorthy E. Johnson bahwa manusia berusaha beradaptasi dengan lingkungan untuk mencapai keseimbangan. Lebih lanjut dikatakan bahwa ketika manusia mengalami tekanan yang kuat dan pertahanan yang lemah maka akan mengganggu sistem perilaku dan muncul ketidakseimbangan dalam individu (Husada, 2015).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *total sampling* pada 119 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat Manado tingkat IV pada Januari-Februari 2021. *Instrument* untuk mengukur stress akademik yang digunakan dalam penelitian diadopsi dari Amalia (2017) dengan nilai *chonbach alpha 0.714*, sementara untuk mengukur resiko perilaku bunuh

e-ISSN: 2685-7154
Volume 4, No. 1, April 2022
Available online at http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

diri, peneliti menggunakan kuesioner berupa pertanyaan yang di adopsi dari Iswari (2019) dengan *chonbach alpha 0.830*. Analisa data dibantu menggunakan excel dan program SPSS, sedangkan pengujian menggunakan *frekuensi persentase* dan *Spearman Rank*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik pada mahasiswa

Tabel 1
Stres Akademik pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Klabat

No	Kategori	Frekuensi	Persen(%)
1	Sedang	20	16,8
2	Berat	90	75,6
3	Sangat Berat	9	7,6
4	Total	119	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 119 responden penelitian, mayoritas responden yaitu 90 mahasiswa (75,6%) memiliki stres akademik berat, diikuti dengan stres akademik sedang sebanyak 20 responden (16,8%) dan terdapat 9 responden (7,6%) yang memiliki stres akademik sangat berat.

Banyaknya responden yang merasakan stres berat dalam akademik dikarenakan dari 119 responden yang memberikan jawaban kuesioner, sebanyak 98 responden setuju bahkan sangat setuju bahwa mereka merasa tugas kuliah hanya menambah beban, tidak hanya itu, 109 responden juga berpikir bahwa tugas yang banyak membuat mereka merasa pusing. Stres berat dipicu oleh banyaknya tugas dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh individu, stres yang dialami tidak hanya dalam beberapa saat namun dapat sampai berminggu-minggu, khususnya bagi mahasiswa yang menganggap dirinya tidak mampu untuk memenuhi tuntutan mata kuliah yang diterima.

Berdasakan hasil tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat tingkat 4 memiliki stress akademik yang berat. Menurut Fahrizal (2019) jika mahasiswa mengalami stress, maka mahasiswa akan merasa mudah lelah, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan tentu saja hal ini dapat berpengaruh buruk pada kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan dan tugas akademiknya. Lebih lanjut menurut Kompas (2020) stres berat dapat menganggu aktivitas sehari-hari, bahkan jika terus dibiarkan dapat menyebabkan penyakit. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muchbar dan Rochmawati (2017), Rusli, Angelina dan Hadiyanto (2019), Saswati dan Maulani (2020) dimana sebagian besar responden dalam penelitian memiliki stres berat dibanding stres ringan,sedang, atau sangat berat.

Hasil analisis gambaran perilaku bunuh diri

Tabel 2.
Perilaku bunuh diri mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat

No	Kategori	Frekuensi	Persen(%)
1	Beresiko	43	36.1
2	Tidak beresiko	76	63.9
3	Total	119	7,6

Berdasarkan data pada tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 119 responden penelitian, didapati 43 responden (36.1%) yang beresiko bunuh diri atau bisa juga diartikan memiliki perilaku bunuh diri, sementara itu 76 responden (63.9%) tidak beresiko bunuh diri atau bisa juga diartikan tidak memiliki perilaku bunuh diri. Perilaku bunuh diri dalam penelitian ini dominan tidak beresiko dan mahasiswa cen derung tidak pernah berpikir atau hanya pemikiran sekilas. Jika ditinjau dari kuesioner, sebanyak 55 responden menjawab tidak

e-ISSN: 2685-7154
Volume 4, No. 1, April 2022
Available online at http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

pernah berpikir untuk bunuh diri dan ditambah 32 responden yang hanya memiliki pemikiran sekilas untuk bunuh diri.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayudanto (2018), Valentina dan Helmi (2016), Pratiwi dan Undarwati (2014) yang menyimpulkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki perilaku bunuh diri ketika mendapat banyak tekanan.

Hubungan stres akademik dengan perilaku bunuh diri

Tabel 3.
Stres akademik dengan perilaku bunuh mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat

Correlation	Stres akademik	Perilaku bunuh diri
Stres akademik	Correlation	1.000 -.412
	Coefficient Sig. (2-tailed)	.000
	N	119 119

Tabel 3 hasil uji statistik *Spearman Correlation* antara variabel stres akademik dengan perilaku bunuh diri menunjukkan nilai p= 0.000 yaitu kurang dari 0.05 (nilai α), maka H0 ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat. Pada tabel 8 juga menunjukkan bahwa nilai Correlation -.412 yang berarti terdapat hubungan yang sedang namun tidak searah antara stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat. Atau dengan perkataan lain, semakin tinggi stres akademik yang dimiliki oleh responden, maka semakin beresiko responden terhadap perilaku bunuh diri.

Menurut Sari (2018) dan Ayudanto (2018) faktor yang menyebabkan mahasiswa untuk memiliki perilaku bunuh diri yaitu adanya masalah dalam akademik seperti ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan mata kuliah, ekspektasi dari orang tua untuk berprestasi, khawatir tidak lulus tepat waktu, dan nilai IPK yang tidak memuaskan. Sejalan dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Undarwati dan Pratiwi (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang merasa stres berat akibat tuntutan akademik cenderung berpikir untuk bunuh diri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Balay, Marbella dan Balisong, (2019), Halikiopoulou,dkk (2011) dimana mahasiswa keperawatan yang mengalami stres dalam bidang akademik memiliki kaitan dengan pemikiran atau percobaan bunuh diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, kesimpulan yang diambil oleh peneliti, yaitu :

1. Gambaran stres akademik pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Klabat dominan berada pada kategori stres akademik berat dengan 90 responden (75.6%), diikuti dengan stres akademik sedang sebanyak 20 responden (16.8%), dan stres akademik sangat berat sebanyak 9 responden (7.6%).
2. Gambaran perilaku bunuh diri pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Klabat dominan kategori yaitu tidak memiliki perilaku bunuh diri sebanyak 76 (63.9%), diikuti dengan kategori memiliki perilaku bunuh diri sebanyak 43 responden (36.1%).
3. Hasil uji statistic untuk hubungan stres akademik dengan perilaku bunuh diri diperoleh nilai *p* = 0.000>0.05 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku bunuh diri

e-ISSN: 2685-7154
Volume 4, No. 1, April 2022
Available online at http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat. Terdapat hubungan yang sedang dan tidak searah antara stres akademik dengan perilaku bunuh diri pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat.

REKOMENDASI

Hasil penelitian ini diharapakn dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pihak Fakultas keperawatan maupun Universitas Klabat agar dapat memahami stress akademik yang dialami mahasiswa serta mencari cara untuk mengurangi atau meningkatkan mekanisme cooping dalam menghadapi stress akademik agar perilaku bunuh diri dapat dihindari.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok mahasiswa. Jurnal Pendidikan Agama Islam. Dapat diakses dari: http:///e repository.perpus.iainsalatiga.ac.id /2344/1/SKRIPSI%20SHINTA%20AM ALIA%20%20%28111-13-275%29.pdf

Ayudanto, K. C. (2018). Hubungan stress akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa. Jurnal Psikologi. Dapat diakses dari: https://repository.usd.ac.id/34603/2/149114064_full.pdf

Balay-odao, E, M., Marbella, I, M,. & Balisong, J. (2019). Level of depression and suicidal ideation among BSN students. Journal of Basic Applied Research in Biomedicine. doi:https://doi.org/10.51152/jbarbiomed.v5i2.38

Detikhealth.(2011). Kenali stres normal dan stres gangguan. Dapat diakses dari: https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1700456/kenali-stres- normal-dan-stres-gangguan

Fahrizal, A. A.(2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja perawat anastesi di ruang operasi alif. Repository Poltekkesjoga. Dapat diakses dari: http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/4/chapter%202.pdf

Halikiopoulou, C, M., Tsiga, E., Khachatryan, R.,& Papazisis, G. (2011). Suicidality and depressive symptoms among nursing students in northern greece. Health Science Journal. Dapat diakses dari: https://www.hsj.gr/medicine/suicidality-and-depressive-symptoms-among- nursing-students-in-northern-greece.pdf

Husada, R. P. (2015). Model perilaku johnson.Dapat diakses dari: http://rsudpurihusada.inhilkab.go.id/model-perilaku-johnson/

Intothelightid. (2019). Apa itu bunuh diri ? yang sering orang tanyakan tentang bunuh diri. Into the light indonesia suicide prevention community for advocacy, research, and education (SP-CARE). Dapat diakses dari: https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/apa-itu-bunuh-diri-yang-orang-sering-tanyakan-tentang-bunuh-diri/

Iswari, M. D. (2019). Pengaruh Depresi, Hipelessness, Loneliness, dan Sabar terhadap Ide Bunuh Diri pada Remaja. Jurnal Psikologi.

Kompas.(2020). 10 cara menghilangkan stres berat agar kembali bahagia. Dapat diakses dari: https://lifestyle.kompas.com/read/2020/11/09/111153520/10- cara-

e-ISSN: 2685-7154
Volume 4, No. 1, April 2022
Available online at http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

menghilangkan-stres-berat-agar-kembali-bahagia?page=all

Muchbar, F.,& Rochmawati, D, H,. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan beban kerja guru di sekolah luar biasa. Jurnal Keperawatan. Dapat diakses dari: https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4490/4094

Permana, W. L. (2019). Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri : A Literature Review. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 615-624.

Pratiwi, J., & Undarwati, A. (2014). Suicede Ideation Pada Remaja di Kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 24-34.

Riadi, M. (2018). Penyebab, gejala dan terapi stress akademis.Dapat diakses dari: https://www.kajianpustaka.com/2018/01/penyebab-gejala-dan-terapi-stres- akademik.html

Rusli, Y.,Angelina, Y.,& Hadiyanto. (2019). Hubungan tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi di sebuah fakultas kedokteran Jakarta. eJurnal Kedokteran Indonesia. doi: 10.23886/ejki.7.10101

Sari, M. (2018). Analisis kejadian depresi dan resiko bunuh diri menggunakan buddy app pada remaja di wilayah kota Makassar. Journal UIN Alauddin. Dapat diakse dari: http://repositori.uin-alauddin.ac.id/12302/1/MUTMAINNAH%20SARI_70300114023.pdf

Saswati, N.,& Maulani. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi keperawatan. Malahayati Nursing Journal. Dapat diakses dari: http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2456/pdf

Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri : meta- analisis. Buletin Psikologi, 24(2), 123-135. doi: 0.22146/buletinpsikologi.18175

Wawan, J. H. (2020). Diduga stress skripsi, mahasiswa yogya tewas bunuh diri dalam kos. Detiknews. Dapat diakses dari: https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas- bunuh-diri-dalam-kos