



GANGGUAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG MENJADI FAKTOR AKIBAT TERJADINYA BUNUH DIRI

Azka Safarah Ludisti Mauliani¹, Mirna Nur Alia Abdullah²

^{1,2}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia,
Bandung, Indonesia

Email: ¹azkasafarah25@gmail.com, ²alyamirna@upi.com

ABSTRAK

Studi ini membahas tentang hubungan antara gangguan mental pada mahasiswa dan faktor-faktor yang berkaitan dengan bunuh diri. Gangguan mental merupakan sebuah kondisi yang dapat mempengaruhi pikir, perasaan dan perilaku sehari-hari, gangguan mental bisa meliputi depresi, gangguan kecemasan, bipolar dan lain lain. Gangguan mental juga terdapat berbagai macam dan dapat berpengaruh secara berbeda beda pada setiap individu. Mahasiswa sendiri dapat mengalami gangguan mental yang berbeda beda, seperti stress, gangguan kecemasan dan depresi. Akibat yang dapat terjadi jika seseorang mengalami gangguan mental bisa bervariasi, dimulai dari hal kecil sampai hal yang bisa berakibat sangat fatal. Dari hal kecil sendiri gangguan mental dapat menyebabkan seseorang menjauhkan diri dari lingkungan sekitar nya, jika sudah menuju hal yang lebih besar gangguan mental dapat mengakibatkan seseorang untuk melakukan bunuh diri. Studi ini sangat menarik untuk dibahas karena bertujuan untuk menjawab pertanyaan berikut: (1) Bagaimana seorang mahasiswa dapat mengidap gangguan mental? (2) Bagaimana gangguan mental dapat mempengaruhi seorang mahasiswa untuk melakukan bunuh diri?.

Kata Kunci: Gangguan Mental, Bunuh Diri, Mahasiswa

ABSTRACT

This study discusses the relationship between mental disorders in college students and factors related to suicide. Mental disorders are conditions that can affect daily thoughts, feelings and behavior. Mental disorders can include depression, anxiety disorders, bipolar disorder and others. There are also various kinds of mental disorders and they can affect each individual differently. Students themselves can experience different mental disorders, such as stress, anxiety disorders and depression. The consequences that can occur if someone experiences a mental disorder can vary, starting from small things to things that can have very fatal consequences. From small things, mental disorders can cause someone to distance themselves from their surroundings, if they lead to bigger things, mental disorders can cause someone to commit suicide. This study is very interesting to discuss because it aims to answer the following questions: (1) How can a student suffer from mental disorders? (2) How can mental disorders influence a student to commit suicide?

Keywords: Mental Disorder, Student, Suicide

A. PENDAHULUAN

Kesehatan yang perlu kita jaga tidak hanya kesehatan fisik aja melainkan terdapat kesehatan mental di dalamnya. Kesehatan mental sama penting nya dengan kesehatan fisik karena jika seseorang memiliki mental yang sehat, kehidupan yang ia jalani akan lebih maksimal begitu pun sebaliknya, jika seseorang memiliki kesehatan mental yang buruk hal itu akan berpengaruh buruk pada kesehatan fisik yang ia miliki. Jika seseorang sudah mengalami gangguan mental banyak hal yang akan berpengaruh buruk pada dirinya, salah satu nya adalah bunuh diri. Gangguan mental bisa menjadi salah satu faktor terjadinya bunuh diri pada seseorang yang mengidap gangguan mental.

Gangguan mental dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya adalah mahasiswa, banyak mahasiswa baru yang mengidap gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi [1]

Hal yang membuat mahasiswa dapat mengidap penyakit gangguan mental adalah mahasiswa masih perlu beradaptasi dengan lingkungan baru yang ia tinggali atau jalani sehingga biasanya mereka mengalami kesepian atau cenderung memikirkan hal-hal negative, hal ini lah yang menjadi awal mulana mahasiswa mengalami stress atau depresi. [1]

Jika mahasiswa sudah mengidap gangguan mental seperti stress dan depresi biasanya mahasiswa cenderung semakin melakukan hal-hal negatif yang dapat berakibat fatal seperti bunuh diri. Bunuh diri pada masyarakat kita masih menjadi suatu hal yang tidak layak atau tidak pantas tetapi bunuh diri dapat dilakukan oleh seseorang yang memiliki kepentingan nya sendiri [2]

Seorang mahasiswa yang bisa mengidap gangguan mental seperti stress, depresi maupun gangguan kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah tekanan dalam akademik, tekanan sosial dan faktor sosial karena terpisah dari keluarga dan teman-teman lama sehingga mereka sulit untuk membangun hubungan sosial yang baru.

Mahasiswa yang melakukan bunuh diri karena mengidap gangguan mental biasanya mereka cenderung memiliki perasaan yang merasa dirinya tidak dihargai, perasaan putus asa dan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Sehingga hal tersebut yang mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri.

Kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang ada di dunia. Kesehatan mental merupakan hal yang paling mendasar dari adanya definisi kesehatan [3]

Kasus kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa yang mengidap gangguan mental menjadi alasan penting untuk lebih memahami pentingnya kesehatan mental yang kita miliki.

Membahas gangguan mental yang bisa berakibat fatal seperti bunuh diri dapat menambah pengetahuan mengenali, mengelola dan mencegah mengidap gangguan mental pada diri kita sendiri.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian studi literature review. Ada pula tahapan untuk studi literatur review yang diantaranya (1) memilih topik yang akan direview oleh sang peneliti, (2) memilih artikel yang berkaitan dengan apa yang akan di teliti, (3) melakukan analisis, (4) mengorganisasikan hasil penulisan review. (Menurut Ramdhani & Amin (2014) [4]

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui jurnal berkaitan yang telah saya baca “bunuh diri sebagai perspektif dalam sosiologi” oleh Biroli.A bunuh diri merupakan fenomena yang dilakukan secara sendiri, perilaku tersebut dimaknai sebagai perilaku yang memiliki gejala gejala sosial yang tidak sesuai dengan pandangan diri nya sendiri menurut Durkheim (1968) (dalam Sunarto, 2004: 12). [2]

Gangguan mental merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan nya, faktor ini merupakan faktor penting dari seseorang melakukan tindakan bunuh diri. Seseorang tidak mampu untuk memecahkan masalah nya sendiri sehingga dapat menimbulkan stress berlebih yang dapat membuat mental seseorang tersebut terganggu. Adapun hal lain seperti jika seseorang dituntut untuk melakukan suatu hal dibawah tekanan atau melakukan hal diluar kemampuan nya maka akan mengakibatkan juga stress yang berlebih.

Rata-rata ide bunuh diri lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kou et al.,(2018) [5] mengemukakan bahwa perempuan lebih memiliki perasaan emosional, pikiran halus, kepekaan dan perubahan suasana hati yang berlebih. Ide bunuh diri tinggi pada perempuan juga disebabkan oleh faktor biologis pada hormone estrogen dan faktor biopsikososial yaitu ketidaksetaraan gender dan perempuan cenderung untuk menghayati kesulitan yang mereka hadapi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih sering melaporkan hal-hal negatif ketika mereka mengalami kesulitan dalam hidupnya jadi ketika mereka merasa sedang terpuruk, perempuan akan cenderung memikirkan untuk melakukan ide bunuh diri dibandingkan laki-laki. [5]

Meski perempuan memiliki tingkat pemikiran untuk melakukan ide bunuh diri, laki-laki lebih banyak memiliki kecenderungan untuk melakukan nya. Kasus kematian yang disebabkan oleh bunuh diri lebih tinggi pada laki-laki dibanding perempuan [5]

Perempuan juga mengidap depresi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada hal ini dijelaskan depresi merupakan risiko yang lebih besar untuk ide bunuh diri. Dikatakan bahwa ide bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa perempuan karena efek yang lebih besar dari kejadian yang mereka alami dan kesulitan dalam menghadapi masalah [5]

Mahasiswa pada tingkat keempat juga memiliki ide bunuh diri yang lebih tinggi dan mahasiswa pada tahun diatas tingkat empat menginjak ide bunuh diri tertinggi ke-2. Mahasiswa pada tingkat ke-4 masih memiliki mahasiswa tingkat akhir diatasnya nya, tuntutan tugas yang perlu dikerjakan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu skripsi sebagai syarat mereka untuk lulus, pemicu masalah dari hal tersebut yaitu mereka mengidap depresi tingkat ringan. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan ide bunuh diri tertinggi diantara mahasiswa yang lain. Disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir memiliki stress yang tinggi dalam melaksanakan tekanan dalam akademik (Wusqa & Novitayani, 2022). Semakin sulit tekanan akademik yang mereka terima, semakin tinggi ide bunuh diri yang mereka pikirkan.

Selain itu juga mereka mengalami tekanan akademik seperti belum menyelesaikan tugas skripsi sehingga tertunda nya kelulusan. Semakin tinggi stress akademik yang dirasakan akan menyebabkan ide bunuh diri semakin meningkat pada mahasiswa [5]

(Krisdianto & Mulyant dalam Atqiya A.N & Coralia F 2023) mengatakan *sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang membuat skripsi mengalami depresi tingkat ringan (45,7 %) dan mekanisme koping maladaptif sebanyak 69,6 %. Mekanisme koping maladaptif tersebut dapat berupa pemikiran untuk bunuh diri. Pada 2016. [5]*

Gambaran ide bunuh diri pada mahasiswa di kota saya sendiri yaitu Kota Bandung tergolong cukup rendah yaitu sekitar 61 mahasiswa (68,5%). Dijelaskan bahwa hal ini baru memunculkan ide untuk bunuh diri, tidak disertai dengan rencana atau niat khusus untuk melukai atau membunuh diri sendiri. Pada mahasiswa perempuan memiliki skor ide bunuh diri lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Pemicu lain dari adanya ide bunuh diri adalah permasalahan pada keluarga. [5]

Dapat diartikan bahwa gangguan mental merupakan suatu hal yang sangat penting sebagai faktor terjadinya bunuh diri karena gangguan mental dapat berakibat fatal, dimulai dari hal kecil seperti terlintas nya ide untuk bunuh diri sampai melakukan tindakan bunuh diri itu sendiri.

Pentingnya dalam melakukan penanganan kesehatan jiwa dapat diharapkan meminimalisir terjadinya muncul ide bunuh diri hingga melakukan hal bunuh diri tersebut, pihak-pihak seperti ketersediaan unit pelayanan terpadu seperti pertolongan psikologi pertama dapat memberikan pencegahan di awal sebelum terjadinya bunuh diri pada seseorang yang mengidap gangguan mental (Apriadi & Cahyono, 2019).

Hal yang dapat dilakukan adalah memberikan konseling seperti gejala yang ditimbulkan oleh seseorang yang mengalami gangguan mental, memberikan penanganan t (Cuijpers et al., 2016) pada seseorang yang mengidap gangguan mental serta memberikan ide dan membuat rencana bermanfaat yang bisa dilakukan oleh mahasiswa.[6]

Teori

Teori bunuh diri yang dikemukakan oleh Durkheim pada bukunya yang ke-2 yaitu *suicide* menjelaskan bahwa kecenderungan seseorang untuk bunuh diri memiliki keterkaitan atau hubungan dengan integritas sosial. Durkheim mengemukakan bahwa fakta sosial melatarbelakangi fenomena bunuh diri sekaligus mengapa suatu kelompok memiliki angka bunuh diri yang lebih tinggi [7]

Durkheim mengemukakan bahwa teori bunuh diri terbagi menjadi 4 jenis yaitu: Egoistic Suicide, Altruism Suicide, Anomi Suicide, Fatalistic Suicide.

Dari ke-4 jenis teori bunuh diri tersebut, jenis teori yang bersangkutan dengan studi yang saya teliti merupakan jenis teori bunuh diri Egoistic Suicide. Pada jenis teori bunuh diri ini menjelaskan bahwa bunuh diri dapat terjadi jika seseorang memiliki integrasi sosial yang terlalu lemah, hubungan yang ia miliki bersama masyarakat atau suatu kelompok tidak begitu terikat. Dirinya akan merasa sendiri karena segala sesuatu yang terjadi pada bentuk pengaruh sosial kurang dapat menerimanya dengan baik. Seseorang yang termasuk kedalam jenis teori Egoistic Suicide juga kurang melakukan komunikasi terhadap orang-orang di sekitarnya. Hal ini juga dapat terjadi karena individu memiliki sifat individualistik yang berlebihan. Durkheim mengemukakan bahwa ada faktor paksaan dalam diri individu untuk melakukan bunuh diri, individu menganggap jika mereka melakukan bunuh diri mereka akan terlepas dari paksaan sosial dan dapat terbebas.

Berkaitannya dengan studi yang saya teliti, jika seseorang yang mengidap gangguan mental dan melakukan hal dibawah tekanan yang berlebihan atau paksaan mereka cenderung menutup diri dari dunia luar, orang dengan pengidap gangguan mental akan memiliki perasaan yang merasa dirinya tidak dihargai, perasaan putus asa dan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Sehingga hal tersebut yang mendorong mereka untuk melakukan bunuh diri. Sebagai contoh seperti yang sudah saya jelaskan di pembahasan bahwa mahasiswa akhir yang memiliki tekanan untuk melakukan tugas akhir sebagai syarat mereka lulus cenderung akan mengakibatkan gangguan mental seperti stress dan depresi, ketika mahasiswa mengidap gangguan mental mereka akan cenderung mengurung diri dan tidak akan bercerita kepada orang disekitarnya sehingga itu lah hal yang menjadi faktor terjadinya seseorang untuk melakukan bunuh diri.

D. KESIMPULAN

Mahasiswa yang mengidap gangguan mental akan cenderung memikirkan ide bunuh diri, mereka yang melakukan tugas dibawah tekanan dan diluar kemampuan mereka akan mengakibatkan stress yang berlebih sehingga dapat menyebabkan depresi. Faktor lain yang dapat mengakibatkan bunuh diri bisa terjadi karena seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan nya.

Sesuai data yang di dapatkan, muncul nya ide bunuh diri lebih tinggi di rasakan oleh mahasiswa perempuan yaitu sebanyak 68,5% sedangkan mahasiswa laki-laki sebanyak 31,5%. Meski perempuan memiliki tingkat ide bunuh diri lebih tinggi, laki-laki lebih banyak memiliki kecenderungan untuk melakukan nya. Kasus kematian yang disebabkan oleh bunuh diri lebih tinggi pada laki-laki dibanding perempuan.

Adapun saran yang diberikan yaitu memberikan atau menyediakan layanan kesehatan mental. Layanan kesehatan mental perlu memiliki alur yang jelas sesuai dengan kebutuhan dan permintaan pengidap gangguan mental. Komponen-komponen yang diperlukan untuk memenuhi layanan kesehatan mental yang baik yaitu arsitektur bangunan, fasilitas, sumber daya manusia hingga sistem keamanan yang mendukung. Jika semua sudah terpenuhi kemungkinan besar akan memberikan pengaruh yang lebih baik. [8]

Gangguan mental merupakan hal yang sangat penting bagi kita sebagai manusia sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dengan sehatnya mental yang kita punya, aspek kehidupan yang akan kita jalani akan bekerja secara maksimal, sehingga pentingnya memiliki kesehatan mental yang baik.[9]

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. E. Prasetio and T. A. Rahman, "Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru," *Mediapsi*, vol. 5, no. 2, pp. 97–107, 2019, doi: 10.21776/ub.mps.2019.005.02.4.
- [2] A. Biroli, "BUNUH DIRI DALAM PERSPEKTIF SOSIOLOGI".
- [3] J. Psikologi Unsyiah, D. Nazira, M. Mawarpury, and I. Dewi Kumala, "LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH".
- [4] M. A. Budiyanto and I. D. Dawangi, "Studi Literatur Pengoperasian Hemat Bahan Bakar untuk Rencana Pengelolaan Kapal Hemat Energi," *Pros. SNTTM XX*, pp. 13–14, 2022.

- [5] A. Atqiya and F. Coralia, "Gambaran Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Bandung," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 3, no. 1, Jan. 2023, doi: 10.29313/bcsps.v3i1.5184.
- [6] K. K. H. Darmayanti *et al.*, "Level Depresi dan Dampaknya terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Pulau Sumbawa," *J. Psikol.*, vol. 18, no. 1, p. 63, 2022, doi: 10.24014/jp.v18i1.15792.
- [7] A. M. Arif, "Perspektif Teori Sosial Emile Durkheim Dalam Sosiologi Pendidikan," *Moderasi J. Stud. Ilmu Pengetah. Sos.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–14, 2020, doi: 10.24239/moderasi.vol1.iss2.28.
- [8] N. A. Pramestuti and E. K. Poerwandari, "Prevalensi Gangguan Mental dan Layanan Kesehatan Mental Forensik dalam Sistem Peradilan (Sebuah Tinjauan Literatur)," *J. Psikol. Forensik ...*, vol. 2, pp. 70–83, 2022, [Online]. Available: <https://journal.apsifor.or.id/index.php/jpfi/article/view/14>
- [9] A. W. Putri, B. Wibhawa, and A. S. Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 252–258, 2015, doi: 10.24198/jppm.v2i2.13535.