



ANALISIS EKSPLANATIF PREVALENSI BUNUH DIRI IMPLIKASI STRES AKADEMIK TERHADAP PENGARUH SOSIAL MAHASISWA DI KOTA MALANG

Mutia Lestari Abidin¹, Mirna Nur Alia Abdullah²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia
Email: ¹muteea1605@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu

ABSTRAK

Stres akibat masalah akademi seringkali menjadi sebuah tantangan besar, khususnya mahasiswa. Mahasiswa berada di masa remaja yang memiliki kondisi emosi yang belum cukup stabil secara mental. Sehingga remaja cenderung akan lebih mudah tersinggung, stress dan sulit mengendalikan emosinya. Isu mengakhiri hidup juga memiliki dampak yang signifikan terhadap stuktur sosial di Malang. Artikel ini mengkaji mengenai implikasi stres akademik terhadap pengaruh sosial mahasiswa di Kota Malang dari sudut pandang epidemiologi bunuh diri. Dengan menggunakan metode *literatur review*, penelitian ini mengeksplorasi tingkat stres akademik dan kecenderungan bunuh diri dikalangan mahasiswa yang difokuskan pada mahasiswa di Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah *literatur riview* yang berfokus pada pada satu topik pembahasan tertentu. Literatur riview juga memberikan gambaran identifikasi kasus bunuh diri mahasiswa di Kota Malang, Selain itu peristiwa mengakhiri hidup ini juga disangkutnkan dengan teori Emile Durkheim mengenai teori bunuh diri, yang tergolongkan menjadi empat, yaitu egoistik, altruistik, anomie dan fatalistik, untuk mengetahui pada golongan manakah kasus ini dan untuk mengetahui bagaimana karakteristik individu yang mengakhiri hidup tersebut, sebelum memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Kemudian tujuan dengan adanya artikel ini adalah untuk mengetahui pengaruh atau faktor apa saja kah yang dapat menjadi alasan mahasiswa di Kota Malang memilih untuk mengakhiri hidupnya, kemudian cara apakah yang dapat mencegah dan mengurangi kasus mengakhiri hidup khususnya di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Bunuh Diri, Remaja, Stres

ABSTRACT

Stress due to academic problems is often a big challenge, especially for students. Students are in adolescence who have emotional conditions that are not yet mentally stable enough. So teenagers tend to be more irritable, stressed and have difficulty controlling their emotions. The issue of ending life also has a significant impact on the social structure in Malang. This article examines the implications of academic stress on the social influence of students in Malang City from the perspective of suicide epidemiology. Using the literature review method, this study explores the level of academic stress and suicidal tendencies among university students. The research method used is a literature review that focuses on one particular topic of discussion. The literature review also provides an overview of the identification of student suicides in the city of Malang. In addition, this ending of life event is also associated with Emile Durkheim's theory of suicide, which is categorized into four, namely egoistic, altruistic, anomie and fatalistic, to know in which group this case is and to know how the

characteristics of the individual who ends his life, before deciding to end his life. Then the purpose of this article is to find out what influences or factors can be the reason why students in Malang City choose to end their lives, then what methods can prevent and reduce cases of ending their lives especially among students.

Keywords: *Suicide, Teenager, Stress, Mental Health*

A. PENDAHULUAN

Bunuh diri ini merupakan hal penting untuk dibahas terutama di zaman sekarang, karena ditengah sibuknya kehidupan akademik, mahasiswa seringkali menghadapi tekanan yang tak terelakkan. Dari mulai tugas yang menumpuk, *deadline* yang ketat, hingga persaingan akademik yang intens. Disaat saat seperti ini, kita tidak dapat meremehkan kondisi stress terutama ditengah meningkatnya angka mengakhiri hidup di kalangan mahasiswa salah satunya di Kota Malang. Mengakhiri hidup merupakan isu memprihatinkan yang wajib mendapat perhatian khusus. Banyak remaja mengalami perubahan seperti perubahan fisik, emosional, dan juga sosial, sehingga emosi yang mereka miliki masih belum cukup stabil secara mental, maka dari itu, remaja cenderung akan lebih mudah mengalami stres khususnya mahasiswa.

Mengakhiri hidup merupakan sebuah peristiwa implikasi sosial yang sangat besar, terutama jika dilihat dari bagaimana proses akademik dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa, khususnya di Kota Malang. Kota Malang sebagai salah satu pusat pendidikan di Indonesia tidak dapat lumut dari masalah stres yang terjadi akibat sengitnya persaingan di bidang akademik. Tingkat kompetisi yang sengit, beban tugas yang berat, serta ekspektasi yang terlampau tinggi yang diberikan dari lingkungan sekitar, dapat menjadi pemicu stres berlebih bagi mahasiswa. Dampak mengakhiri hidup ini tidak hanya mempengaruhi individu, namun juga dapat berengaruh signifikan terhadap struktur sosial yang ada di Kota Malang.

Dengan adanya isu mengakhiri hidup, orang-orang terdekat yang ditingalkan akan mengalami kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, dan banyaknya pertanyaan yang terus muncul mempertanyakan mengapa yang bersangkutan tidak dapat mencegahnya, individu yang bersangkutan akan dibayangi rasa penyesalan yang mendalam, dan memberikan rasa tekanan yang besar, seperti perasaan tidak aman dan ketidakstabilan emosi. Selain itu, kasus mengakhiri hidup juga dapat menggagu jaringan sosial, seperti merenggangnya hubungan antara kelompok yang memiliki hubungan dekat dengan korban.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode literatur review. Literatur review adalah metode kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik pembahasan tertentu. Literatur review juga memberikan gambaran identifikasi atas suatu teori atau metode, mengembangkan suatu teori atau metode, mengidentifikasi kesenjangan antara suatu teori dan relevansi di lapangan, terhadap suatu hasil penelitian. Hasil dari literatur review terhadap bunuh diri dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang terkait dengan fenomena bunuh diri. Melalui literatur review dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang secara konsisten dikaitkan dengan kasus mengakhiri hidup. Kemudian literatur review juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang dapat mengurangi risiko bunuh diri.

Selain itu, dengan menggunakan pendekatan dari analisis eksplanatif, hal tersebut dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat prevalensi bunuh diri dalam suatu populasi kelompok tertentu. Dengan analisis ini, dapat mengidentifikasi variabel-variabel yang berhubungan dengan signifikan terhadap tingkat bunuh diri dengan menjelaskan bagaimana hubungan tersebut dapat terjadi. Selain itu, analisis eksplanatif juga dapat membantu menentukan hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang terkait dengan bunuh diri, seperti apakah ada gangguan mental merupakan faktor penyebab langsung bunuh diri atau adakah faktor-faktor lain yang memediasi hubungan tersebut, kemudian dengan analisis eksplanatif juga dapat mengungkapkan interaksi antara faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat bunuh diri. Misalnya, apakah faktor stres dapat memperkuat efek dari gangguan mental dalam meningkatkan risiko bunuh diri [2].

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Depresi adalah gangguan mental yang terjadi ketika individu mengalami kegagalan dalam menangani situasi yang disukai, atau dalam kasus siswa, ketika mereka mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Para ahli mengatakan bahwa depresi yang dialami siswa dapat disebabkan oleh stres akademik, kegagalan dalam mencapai tujuan akademik, kesulitan dalam mencari informasi, kesulitan dalam mengatur jadwal bimbingan, kesulitan dalam mengatasi masalah akademik, serta kesulitan dalam mengatur hubungan dengan dosen pembimbing. Selain itu para ahli juga mengatakan bahwa depresi dapat diasosiasikan dengan negative triad, yaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, situasi, dan masa depan. Individu yang mengalami depresi cenderung mempersepsikan dirinya sebagai individu yang tidak berharga, kesepian, dan tidak mampu. Individu tersebut juga melihat lingkungan atau situasi membantu mereka dalam mencapai suatu tujuan. Depresi juga dapat menyebabkan seseorang tidak melakukan bunuh diri, karena tidak adanya lagi semangat hidup pada diri seseorang, merasa tidak berdaya, dan menganggap dirinya kecil.

Para ahli lain juga mengatakan bahwa depresi adalah kelainan afektif dan kelainan emosi, yang merupakan kelainan yang meliputi perasaan senang maupun tidak senang, dan mempengaruhi pikiran, berlangsung cukup lama, dan kurang terkait pada proses biologi. Kelainan emosi, dan afek merupakan saling mempengaruhi keduanya, dan mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Menurut Watson dan Kendall (dalam Watson et al., 1995) depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, perasaan duka, putus asa, dan suram. Pemahaman ini tidak jauh berbeda dengan pandangan Beck dan Alford (2009) yang menyatakan adanya perubahan mood dalam keadaan depresi [1].

Kota Malang mengalami darurat bunuh diri, 3 dalam sepekan menjadi paramenternya [2]. Seperti sebuah kasus yang terjadi di kota Malang, seorang mahasiswa berinisial MAS berusia 24 tahun melakukan bunuh diri akibat depresi. Gandha selaku Reksim Polres Malang memaparkan bahwa korban tercatat sebagai mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Korban melakukan tindakan bunuh diri dengan terjun ke sungai Brantas. Diduga korban melakukan tindakan bunuh diri akibat depresi karena tugas skripsinya tak kunjung selesai. Selain itu, Ghanda juga menambahkan bahwa pihaknya mendapat keterangan bahwa sebelumnya korban juga pernah

melakukan percobaan bunuh diri di tahun 2023, namun entah dengan alasan apa, korban berhasil kembali ke rumah. “Sekitar tahun 2023 itu sudah pernah mencoba melakukan percobaan bunuh diri, dengan bercerita pernah melompat ke sungai Metro di Talanggung,” pungkasnya.

Kasus mengakhiri hidup yang melibatkan korban berinisial MAS di Kota Malang ini menggambarkan permasalahan sosial yang kompleks. MAS diduga mengakhiri hidupnya karena rasa kegagalannya dalam menyelesaikan tugas skripsi. Selain itu, informasi tentang adanya percobaan bunuh diri yang telah terjadi pada tahun 2023 juga menunjukkan bahwa MAS sudah mengaloi kesulitan dalam menghadapi tekanan emosional yang signifikan [3]. Selain kasus tersebut ada juga kasus lainnya yang dimana seorang mantan mahasiswi dari salah satu universitas di Kota Malang melakukan bunuh diri dengan cara melompat dari lantai 12 Gedung Filkom UB. Korban diketahui berinisial LD yang berusia 24 tahun. Diduga alasan mantan mahasiswi tersebut melakukan aksi bunuh diri tersebut adalah karena ia mengalami depresi yang kronis. Mantan mahasiswi tersebut diketahui mengaloi depresi kronis yang dideritanya. Selain itu, korban juga pernah beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri seperti menyayat pergelangan tangan dan meminum cairan pembersih, yang untungnya ia selamat dari percobaan bunuh dirinya itu. Depresi kronik yang menimpa korban juga membuatnya runtuh dari perkuliahan setelah hanya menempuh kuliah selama 1,5 tahun [4]. Hal ini menggambarkan peran sosial yang dapat berperan dalam kasus bunuh diri. Sebagai seorang mahasiswa, MAS mungkin mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti target untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan mencapai target akademik tertentu. Jika MAS mengalami tekanan atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas skripsinya, MAS pasti akan merasa putus asa, cemas, dan perasaan gagal yang sangat mendalam. Selain faktor akademik, faktor sosial juga dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. MAS mungkin saja mengalami tekanan sosial atau merasa tidak mampu memenuhi harapan orang lain, seperti harapan keluarga, teman, ataupun masyarakat sekitar. Perasaan ini dapat meningkatkan tingkat stres dan menambah beban emosional yang dialami oleh MAS. Selain itu, pengaruh sosial juga dapat dilihat dari adanya stigma terkait masalah kesehatan mental. Masyarakat umum kerap kali kurang memahami atau kurang sensitif terhadap isu kondisi kesehatan mental, termasuk depresi. Kurangnya dukungan dan pemahaman dari lingkungan sosial dapat berdampak kepada individu yang mengalami depresi merasa terlindungi, tidak dianggap, atau bahkan merasa malu untuk mencari bantuan atau berbicara tentang kondisi mereka. Dalam kasus ini, penting untuk menyadari bahwa mengakhiri diri adalah sebuah fenomena multidimensi yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor individu, sosial, dan lingkungan.

Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama pada tahap akhir studi. Beban akademik yang berat, tekanan sosial seperti harapan untuk mendapat hasil yang baik, deadline yang ketat, serta persaingan akademik yang ketat juga dapat meningkatkan resiko stres bahkan depresi. Selain itu, mahasiswa atau remaja juga kerap menghadapi tekanan emosional di lingkungan sekitar, seperti tekanan dari rekan-rekan terdekat seperti kawan sebaya, keluarga, bahkan masyarakat umum. Hal tersebut dapat memicu perasaan seperti putus asa, perasaan tidak berguna dan tidak dihargai, selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti teman dan keluarga juga menjadi salah satu faktor pemicu adanya kasus mengakhiri

hidup, karena individu akan merasa hidupnya terisolasi, tidak memiliki kemampuan yang baik, serta merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita berkeluh kesah untuk membagikan beban emosional dan mencari bantuan untuk dirinya sendiri. Sehingga hal tersebut dapat memperburuk kondisi mental, serta dapat memicu terjadinya bunuh diri.

Kondisi peran sosial berperan penting dalam konteks bunuh diri ini. Lingkungan perguruan tinggi yang sangat kompetitif juga memiliki tuntutan prestasi akademik yang tinggi, menciptakan situasi yang dapat menekan mahasiswa. Selain itu, kurangnya kesadaran terhadap minimnya akses terhadap layanan bimbingan kondisi kesehatan mental mahasiswa dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa yang sedang dalam tekanan.

Menurut teori Durkheim, bunuh diri tidak semata-mata merupakan faktor psikologis individu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan faktor lingkungan. Durkheim berpendapat bahwa tingkat integrasi sosial dan tingkat regulasi sosial dalam asyarakat dapat mempengaruhi tingkat bunuh diri dalam suatu masyarakat. Selain itu, Durkheim juga berpendapat bahwa setiap individu tentu memiliki alasannya masing-masing untuk mengakhiri hidupnya. Namun, alasan tersebut bukan murni bersumber dari dalam dirinya sendiri. Faktor yang paling penting yang dapat menyebabkan seorang individu mengakhiri hidupnya adalah fakta sosial. Durkheim berpandangan bahwa mengakhiri hidup dapat mempengaruhi tingkatannya atau tipe integrasi sosial. Mengakhiri hidup dalam konteks tersebut merupakan frekuensi fakta sosial yang terdapat pada lingkungan masyarakat [5]. Maka dari itu, Durkheim membagi teori bunuh diri menjadi 4 jenis utama, yaitu egoistik, altruistik, anomie dan fatalistik.

1. Bunuh diri egoistik adalah kondisi dimana individu merasa terisolasi, terasing dan tidak terikat dengan suatu kelompok, kurangnya integrasi sosial sehingga menyebabkan individu tersebut memilih untuk mengakhiri hidupnya
2. Bunuh diri altruistik merupakan suatu kondisi dimana ketika individu merasa sangat terikat dengan kelompoknya, dan bersedia untuk mengorbankan nyawa individu tersebut demi kepentingan kolektif.
3. Bunuh diri anomie adalah kondisi dimana individu mengalami kondisi ketidakstabilan sosial. Durkheim berpendapat bahwa ketika individu mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan dalam hidup, sehingga memutuskan untuk mengakhiri hidupnya.
4. Bunuh diri fatalistik merupakan kondisi dimana individu merasakan perasaan terkurung, dalam keadaan yang tidak dapat mereka ubah dalam keadaan yang tidak dapat mereka kendalikan [6].

Maka dalam konteks teori bunuh diri Durkheim, motif mahasiswa di Kota Malang yang melakukan tindakan bunuh diri akibat depresi karena skripsi dapat dikategorikan kedalam bunuh diri egoistik. Dalam teori bunuh diri Durkheim, kasus tersebut dapat terjadi ketika individu mungkin merasa terbebani akibat tekanan akademik dan merasa tidak mampu untuk mencapai harapan atau standar yang telah ditetapkan oleh lingkungan akademik. Tekanan tersebut dapat meningkatkan resiko stres bahkan depresi, yang kemudian dapat membuat individu memiliki keputusan untuk melakukan bunuh diri, karena merasa tidak memiliki jawaban atau jalan keluar untuk permasalahan yang sedang ia hadapi.

D. KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa Kota Malang mengalami darurat bunuh diri. Beberapa Mahasiswa di Kota Malang mengalami tekanan akademik yang sangat signifikan, seperti beberapa kasus bunuh diri yang terjadi pada MAS dan LD, kasus tersebut menunjukkan adanya kesulitan emosional yang signifikan dan kondisi depresi kronis yang diderita oleh salah satu individu tersebut, yaitu LD. Kasus-kasus tersebut mencerminkan permasalahan sosial yang kompleks dan melibatkan faktor-faktor individu, sosial dan lingkungan. Selain dari itu, mahasiswa sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, persaingan ketat, target menyelesaikan tugas skripsi dan mencapai hasil yang baik serta harapan untuk mencapai kesuksesan dalam akademik yang tinggi. Tekanan ini secara bersamaan dengan tekanan sosial dan harapan yang tinggi dari lingkungan, dapat meningkatkan tingkat stres dan memberikan beban emosional yang sangat berat. Selain itu, faktor sosial juga dapat sangat berpengaruh signifikan terhadap kehidupan mahasiswa. Mahasiswa memungkinkan mendapat tekanan dari lingkungan sekitar mereka, seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat umum. Dan lagi, kurangnya dukungan emosional, serta kurangnya layanan terhadap kesehatan mental juga dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa dan stigma terkait masalah tersebut juga dapat memperburuk kondisi individu yang mengalami depresi, membuat mereka merasa terisolasi dan merasa tak mampu untuk mencari bantuan atau bahkan sekedar bercerita kepada orang-orang sekitarnya. Maka, dengan mempelajari dan memahami antara stres dan juga faktor sosial sangat penting untuk tindakan mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, dalam konteks bunuh diri, teori Emile Durkheim juga dapat memberikan pemahaman yang luas. Durkheim menekankan bahwa bunuh diri tak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar. Faktor-faktor seperti integrasi sosial dan regulasi sosial dalam masyarakat dapat mempengaruhi tingkat bunuh diri. Dalam kasus ini, terdapat indikasi bahwa kekurangan dukungan sosial, tekanan akademik yang tinggi, dan kurangnya akses terhadap layanan bimbingan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi faktor yang berpesanan dalam kasus bunuh diri tersebut.

Secara keseluruhan, kasus bunuh diri yang terjadi di Kota Malang mencerminkan kompleksitas permasalahan sosial, termasuk tekanan akademik yang berat, kurangnya dukungan sosial, stigma terhadap masalah kesehatan mental, dan kurangnya akses layanan bimbingan kesehatan mental. Kemudian, upaya yang perlu dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran, pemahaman dan dukungan terhadap isu kesehatan mental kalangan mahasiswa serta memperkuat sistem dukungan sosial dan layanan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi untuk mencegah terjadinya kasus bunuh diri yang tragis dan mengawatirkan, serta dan pentingnya untuk meningkatkan komunikasi dengan orang-orang sekitar, seperti membicarakan masalah-masalah berat yang individu rasa tidak memiliki jalan keluarnya, dengan cara tersebut juga agar bisa meningkatkan dukungan sosial dari rekan-rekan terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. S. Dharma, "Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta," *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 12, pp. 4-13, 2019.
- [2] M. B. Ibrahim, "Malang Darurat Bunuh Diri, Psikolog Ingatkan Peran Penting Orang Terdekat," 30 Mei 2023. [Online]. Available: <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6747634/malang-darurat-bunuh-diri-psikolog-ingatkan-peran-penting-orang-terdekat>.
- [3] M. Aminudin, "Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai," 09 Januari 2024. [Online]. Available: <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>.
- [4] H. Rinanda, "7 Fakta Pilu Depresi Mantan Mahasiswi UB Lompat dari Lantai 12," 15 Desember 2023. [Online]. Available: https://www.detik.com/jatim/berita/d-7090920/7-fakta-pilu-depresi-mantan-mahasiswi-ub-lompat-dari-lantai-12?utm_source=copy_url&utm_campaign=detikcomsocmed&utm_medium=btn&utm_content=jatim. [Accessed 26 April 2024].
- [5] B. Setiawan, "Bunuh Diri dalam Kajian Sosiolog Emile Durkheim Berkaitan dengan Fakta Sosial - Tekno Tempo.co," 18 Februari 2022. [Online]. Available: <https://tekno.tempo.co/read/1562345/bunuh-diri-dalam-kajian-sosiolog-emile-durkheim-berkaitan-dengan-fakta-sosial>. [Diakses 26 April 2024].
- [6] A. M. Arif, "PERSPEKTIF TEORI SOSIAL EMILE DURKHEIM DALAM SOSIOLOGI PENDIDIKAN," *Moderasi Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, pp. 8-14.