



Pertemanan dan Stres: Mengurai Dampaknya pada Ide Bunuh Diri Mahasiswa Rantau

Friendship and Stress: Unraveling Their Impact on Suicidal Ideation Among non-local university Students

Indah Fitriani dan Alifah Nabilah Masturah*

Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

*E-mail: alifah_nabilah@umm.ac.id

Abstrak

Prevalensi bunuh diri pada mahasiswa mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kualitas pertemanan dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran tingkat stres dalam memediasi pengaruh kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri. Pendekatan yang digunakan adalah desain kuantitatif korelasional. Responden penelitian merupakan mahasiswa aktif yang berusia antara 18-25 tahun, mahasiswa rantau, memiliki sahabat atau teman dekat, serta pernah berpikir untuk bunuh diri berjumlah 174 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu adaptasi skala *McGrill Friendship Questionnaire-Friend's Function* (MFQ-FF), *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSS), dan *Perceived Stress Scale-10 item* (PSS-10). Analisis data menggunakan *Mediated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh, baik secara langsung (tanpa mediasi dari tingkat stres) maupun tidak langsung (dengan dimediasi tingkat stres) antara kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri. Kemudian, diketahui juga bahwa kualitas pertemanan mempengaruhi tingkat stres dengan arah hubungan negatif. Artinya, tingkat stres bukan mediator dan tidak mempengaruhi ide bunuh diri. Kualitas pertemanan juga tidak mempengaruhi ide bunuh diri. Namun, kualitas pertemanan yang baik akan menurunkan tingkat stress.

Kata kunci: ide bunuh diri; kualitas pertemanan; mahasiswa; tingkat stres.

Abstract

The prevalence of suicide among students has increased year by year. Various factors, including the quality of friendships and stress levels, influenced this condition. The study aims to determine the role of stress levels in mediating the influence of friendship quality on suicidal ideation. The approach used a correlational quantitative design. The research respondents were active students aged between 18 and 25 years, were currently abroad, had close friends, and had ever thought about committing suicide, totalling 174 people obtained through purposive sampling techniques. The measuring instruments used were an adaptation of the McGrill Friendship Questionnaire-Friend's Function (MFQ-FF), Beck Scale for Suicide Ideation (BSS), and Perceived Stress Scale-10 items (PSS-10). Data analysis used Mediated Regression Analysis (MRA). The results showed that there was no influence of friendship quality on suicidal ideation, which was mediated by stress level. Additionally, it is also known that the quality of friends has a negative influence on stress levels. This means that stress levels are not mediators and do not influence suicidal ideation. The

quality of friendship also does not influence suicidal ideation. However, good-quality friendships can help reduce stress levels.

Keywords: *quality of friendship; stress level; students; suicidal ideation.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu isu kesehatan mental yang menjadi perhatian dunia adalah bunuh diri. Data *World Health Organization* (WHO) tahun (2023), menunjukkan bahwa lebih dari 700.000 orang meninggal atau terdapat satu kematian tiap 40 detik yang disebabkan bunuh diri setiap tahunnya. Kondisi tersebut menjadikan bunuh diri menempati urutan keempat sebagai penyebab utama kematian paling umum bagi orang-orang dalam rentang usia 15-29 tahun dan bunuh diri dipilih sebagai tema dalam Hari Kesehatan Mental Sedunia (Nirola, 2019). Berdasarkan informasi dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian Republik Indonesia, yang juga dikenal sebagai Pusiknas Polri, total kasus bunuh diri di Indonesia dari bulan Januari-Oktober 2023 mencapai 971 kasus, yang mana jumlah tersebut lebih banyak dari total kasus bunuh diri di tahun 2022, yaitu 900 kasus (Muhamad, 2023).

Bunuh diri termasuk tindakan yang dilakukan secara sadar dan disengaja dengan tujuan untuk menyudahi hidup sendiri. Menurut Karisma dan Fridari (2021) setiap tindakan manusia diawali dengan proses berpikir sehingga tindakan bunuh diri dapat terjadi hanya dengan dorongan kecil dari ide untuk bunuh diri. Perilaku bunuh diri (*suicidal behavior*) tidak terjadi secara tiba-tiba, namun memiliki beberapa tahapan yakni diawali oleh ide atau pikiran, kemudian upaya atau percobaan, dan kematian karena bunuh diri itu sendiri (Cha dkk., 2018).

Menurut penelitian Lamis dkk. (2010) terdapat 34,7% orang memiliki ide untuk bunuh diri sekali dalam hidup mereka sebelum melakukan percobaan bunuh diri. Hal senada juga dipaparkan oleh Peltzer dkk. (2017) dimana terdapat 11,7% orang memiliki keinginan untuk bunuh diri dan 2,4% orang pernah mencoba untuk bunuh diri setelahnya. Oleh karena itu, ide bunuh diri yang terus menerus dipertahankan dapat menyebabkan peningkatan terhadap percobaan bunuh diri maupun tindakan bunuh diri itu sendiri (Febriana dkk., 2021).

Penelitian Han dkk., (2018) memaparkan prevalensi bunuh diri di kalangan dewasa muda berusia 18-25 tahun yang mengalami peningkatan selama 12 bulan terakhir, berkisar antara 6,1% menjadi 8,3%. Sementara itu, mahasiswa termasuk bagian dari masyarakat dengan rentang usia 18-25 tahun dengan kondisi transisi kehidupan yang termasuk kelompok berpeluang terhadap risiko bunuh diri. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Mortier dkk. (2018) bahwa kelompok usia yang mengalami peningkatan jumlah kasus bunuh diri adalah dari kalangan mahasiswa. Individu pada kelompok usia 18-25 tahun bukan lagi remaja, namun juga belum dewasa melainkan *emerging adulthood*, yakni istilah yang menggambarkan adanya tantangan dan perubahan perkembangan terkait dengan periode usia tersebut (Arnett, 2000).

Data kasus bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia dalam penelitian Loo dan Abidin (2021) menunjukkan terjadi dua kasus bunuh diri di tahun 2014, tiga kasus di tahun 2015, dua kasus di tahun 2016, satu kasus di tahun 2017, empat kasus di tahun 2018, dan lima kasus di tahun 2019. Tidak hanya berhenti sampai disitu, mengutip data dari Universitas Siber Asia (2023) ditemukan kasus bunuh diri oleh mahasiswa pada tanggal 24 Januari, 2 Maret, 10 Oktober, dan 11 Oktober di tahun 2023. Sementara itu, hasil penelitian Panjaitan dkk. (2023) mengungkapkan bahwa prevalensi ide bunuh diri di kalangan mahasiswa terbilang cukup tinggi, yaitu 63,5%.

Berdasarkan data aplikasi kepolisian Indonesia sepanjang tahun 2023-2024, tren bunuh diri juga mengalami peningkatan dan menjadi penyebab kematian ke-4 di Indonesia. Lebih lanjut, data

tersebut menunjukkan dari 44,1% kasus dengan jasad yang dikenali, peringkat pertama adalah usia 17-25 tahun yang mayoritas memiliki latar pendidikan terakhir SMA/ sederajat (Pusiknas Bareskrim Polri, 2024). Tingginya prevalensi ide bunuh diri pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kondisi transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi, rencana masa depan, kondisi merantau, kesulitan keuangan, tekanan untuk sukses, masalah kesehatan dan kapasitas seseorang untuk menyelesaikan masalah. Berdasarkan kondisi-kondisi tersebut, maka diasumsikan bahwa kasus bunuh diri menjadi suatu fenomena yang masih terjadi dari tahun ke tahun dan mengalami fluktuasi di Indonesia, terutama di lingkungan mahasiswa (Panjaitan dkk., 2023).

Ada beberapa faktor lainnya yang juga menjelaskan alasan pikiran untuk bunuh diri menjadi lebih umum di kalangan mahasiswa. Faktor tersebut dikategorikan menjadi dua yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi variabel biologis, demografis, kondisi psikologis, perilaku menyimpang, dan gaya hidup; faktor eksternal meliputi pengalaman hidup yang negatif, permasalahan keluarga, ekonomi, hubungan pertemanan dan unsur teknologi pendidikan (Belete dkk., 2020; Jatmiko dkk., 2021; Yasien & Riaz, 2016).

Temuan dari tinjauan artikel yang dilakukan oleh Jatmiko dkk. (2021) memaparkan bahwa hubungan pertemanan merupakan salah satu elemen eksternal yang terbukti relevan sebagai penyebab bunuh diri. Selanjutnya, Kualitas pertemanan diartikan sebagai suatu proses terhadap bagaimana fungsi pertemanan yang terdiri dari interaksi antar teman, sikap menolong, kedekatan, kualitas hubungan yang dapat dipercaya, pengakuan diri, dan kestabilan emosi sehingga terdapat perasaan terpuaskan (Mendelson & Aboud, 1999).

Penelitian Lebowitz dkk. (2019) menyebutkan bahwa interaksi sosial dalam kelompok teman sebaya yang tidak baik meningkatkan kemungkinan munculnya ide untuk bunuh diri pada remaja. Peran manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain mendorong untuk menjalin interaksi sosial dengan manusia lainnya berlangsung pada semua tahap perkembangan kehidupan manusia. Bentuk interaksi sosial yang dimaksud disebut dengan hubungan pertemanan. Hubungan tersebut memiliki kualitas yang digunakan untuk menggambarkan sifat dan interaksi orang-orang yang terlibat di dalamnya. Interaksi yang negatif dapat mempengaruhi seseorang dan memunculkan ide bunuh diri. Penelitian sejenis oleh Chan dkk. (2018) menemukan individu yang tidak memiliki teman dekat atau kurang mendapat dukungan dari teman berkaitan dengan munculnya pemikiran untuk bunuh diri.

Selain itu, data hasil survei *American College Health Association* (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa dihadapkan oleh masalah besar dalam dunia perkuliahan sehingga menyebabkan tekanan psikologis, salah satunya adalah stres. Jumlah mahasiswa sebanyak 88.178 orang yang mengalami stres diatas rata-rata dalam dua belas bulan terakhir mencapai 44,9%. Lebih lanjut diketahui bahwa mahasiswa yang menetap di perantauan cenderung menghadapi permasalahan yang lebih berat daripada mahasiswa bukan rantau dan tekanan psikologis yang tidak sama. Penelitian hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa menunjukkan terdapat korelasi positif antara keduanya. Hal ini menyiratkan bahwa pikiran untuk bunuh diri lebih sering terjadi jika semakin banyak stres yang dialami seseorang, dan sebaliknya (Lalenoh dkk., 2021; Agustina & Deastuti, 2023).

Sementara itu, hasil penelitian Singh dan Pathak (2018) mengungkapkan bahwa stres merupakan penyebab potensial seseorang melakukan tindakan bunuh diri. Hal ini menyiratkan bahwa kemungkinan munculnya ide untuk bunuh diri meningkat seiring dengan tingkat stres yang dirasakan. Selanjutnya, prevalensi depresi dan bunuh diri akan menurun drastis pada anak-anak dengan ikatan pertemanan yang akrab. Kondisi ini tidak berbeda bagi kelompok dengan tempat

tinggal di perkotaan, di pedesaan, maupun anak yang bermigrasi dari desa ke kota (Zhao, dkk. 2022).

Hasil penelitian Rachmanie dan Swasti (2022) yang dilakukan pada mahasiswa sekolah kedinasan melaporkan bahwa kualitas pertemanan berdampak buruk pada tingkat stres. Hal ini mengimplikasikan bahwa tingkat stres akan lebih rendah terhadap kualitas pertemanan yang semakin tinggi. Kondisi demikian disebabkan oleh keberadaan teman yang dipandang sebagai *support system*, seperti: tempat curhat. Temuan ini didukung oleh *systematic review* yang menggambarkan bahwa memiliki pertemanan yang erat atau persahabatan bagi mahasiswa (terutama bila mereka adalah perantau) akan meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, sekaligus menurunkan depresi (Alsarrani dkk. 2022). Namun, belum diketahui terkait interaksi langsung antara kualitas pertemanan, tingkat stres, dan ide bunuh diri.

Lebih lanjut, ditemukan bahwa perasaan tertekan menjadi pemicu seseorang untuk memiliki ide bunuh diri daripada perasaan tidak memiliki dukungan dari orang lain. Kemudian, hubungan dengan teman dan keluarga dapat membantu mengurangi gejala depresi. Akan tetapi, perasaan tertekan menjadi pemicu percobaan bunuh diri (Bell dkk, 2018). Hal ini menunjukkan perasaan tertekan, seperti tingkat stres yang tinggi mungkin saja dapat menjadi mediator hubungan kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri.

Berdasarkan pemaparan tersebut telah diketahui bahwa kualitas pertemanan mempengaruhi tingkat stress dan ide bunuh diri, namun belum dijelaskan keterkaitan secara langsung dari tiga variabel tersebut. Tingkat stress dipilih sebagai mediator, mengingat hasil riset sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat stress mempengaruhi ide bunuh diri. Disamping itu, diketahui juga bahwa perilaku bunuh diri selalu diawali dari ide bunuh diri, sementara kasus bunuh diri pada mahasiswa mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Pertanyaan penelitian ini apakah tingkat stres dapat menjadi mediator kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa rantau? Oleh karena itu, penelitian korelasional dengan metode survei dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri dimediasi oleh tingkat stress. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai gambaran ilmiah dan referensi bagi mahasiswa rantau untuk dapat memperhatikan kualitas pertemanan, maupun mengelola stress mereka, terkhusus bagi mahasiswa rantau yang cenderung memiliki ide bunuh diri.

2. METODE

2. 1. Partisipan

Responden dalam penelitian adalah 174 mahasiswa aktif yang sedang merantau. Responden ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena *purposive sampling* merupakan penetapan kriteria berdasarkan kriteria tertentu. Pada penelitian ini partisipan dipilih berdasarkan konteks kecenderungan memikirkan ide bunuh diri yang diseleksi berdasarkan hasil *screening*. *Screening* dilakukan dengan memberikan pertanyaan pada bagian identitas partisipan, yaitu: Apakah Anda pernah berpikir untuk bunuh diri?

Responden Perempuan sebanyak 62,1% dan laki-laki sebesar 37,9%. Responden berusia antara 18-25 tahun dengan mayoritas berusia 22 tahun sebesar 19,5%. Seluruh responden memiliki sahabat atau teman dekat, dengan 44,8% cenderung memiliki 2-5 orang sahabat. Terakhir, seluruh responden pernah berpikir untuk bunuh diri. Penelitian difokuskan kepada kelompok mahasiswa di Pulau Jawa. Mayoritas responden berdomisili (menjadi mahasiswa) di provinsi Jawa Barat sebesar 27,6%. Namun, mayoritas asal provinsi responden adalah Jawa Timur sebesar 52,9%.

2. 2. Instrumen

Variabel dependen (Y) adalah ide bunuh diri yang diukur menggunakan *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSS) yang disusun oleh Beck dkk. (1979) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kesuma (2020). Skala 19 item ini terdiri dari indikator *active suicidal desire*, *passive suicidal desire*, dan *preparation*. Indeks validitas yang diukur menggunakan V aiken berkisar antara .643-.913. Koefisien reliabilitas sebesar .963. Skala berbentuk *rating scale* dengan alternatif jawaban yang disediakan dalam bentuk skala numerik, meliputi: 0 (Menolak), 1 (Acuh tak acuh, ambivalen (menerima dan menolak)), dan 2 (Menerima). Salah satu contoh item dalam skala ini yaitu “Sikap saya terhadap ide atau keinginan bunuh diri”, dengan pilihan jawaban.

Variabel bebas (X) adalah kualitas pertemanan yang diukur menggunakan *McGrill Friendship Questionnaire-Friend's Function* (MFQ-FF) yang dikembangkan oleh Mendelson dan Aboud (1999) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia untuk mengukur perasaan dan kepuasan terhadap seorang teman, serta menilai sejauh mana seorang teman dapat memenuhi enam fungsi pertemanan yang termuat dalam 48 item. Skala terdiri dari dimensi *stimulating companionship*, *intimacy*, *help*, *reliable alliance*, *self-validation*, dan *emotional security*. Indeks validitas yang diukur menggunakan V aiken berkisar antara .7875-.975. Koefisien reliabilitas sebesar .911. Instrumen berupa skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yang diberi label, mulai dari 0 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 4 (Sesekali), 6 (Cukup sering), dan 8 (Selalu). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Akan tetap menjadi teman saya meskipun kami tidak bertemu selama beberapa bulan”.

Variabel mediator (M) adalah tingkat stres yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10 item* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia untuk menilai persepsi seseorang terhadap perasaan dan kondisinya yang menggambarkan stres selama satu bulan terakhir sehingga bersifat unidimensional atau hanya terdiri dari satu dimensi saja. Koefisien reliabilitas sebesar .864. Indeks validitas yang diukur menggunakan V aiken berkisar antara .750-.9625. Jenis instrumen berbentuk skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yang tersedia, mulai dari 0 (Tidak pernah), 1 (Hampir tidak pernah), 2 (Kadang-kadang), 3 (Cukup sering), dan 4 (Sangat sering). Salah satu *item* dalam skala ini yaitu “Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi Anda?”.

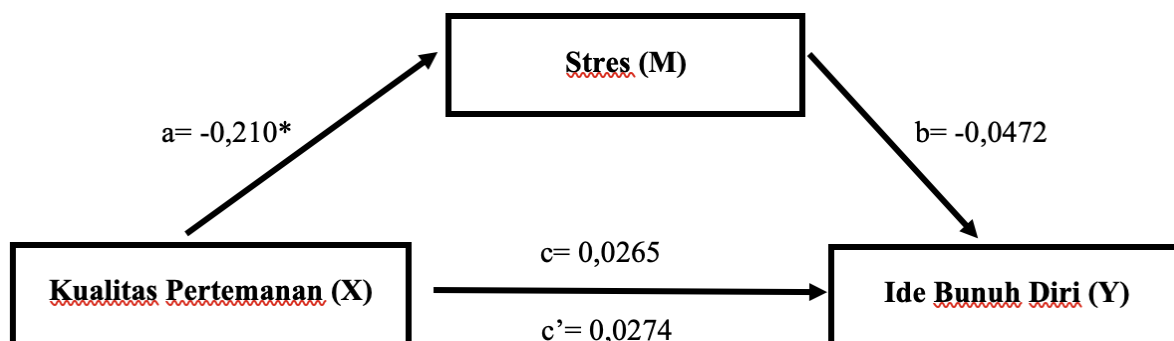
2. 3. Teknik Analisis

Pendekatan penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan data yang dikumpulkan berupa data (angka) ilmiah melalui skala. Kemudian, data diolah secara statistik dengan menggunakan *Mediated Regression Analysis* (MRA), yakni untuk mengetahui fungsi variabel mediator dalam pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Hayes, 2018). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS (*Statistical Program for Social Science*) *version 25 for windows*.

3. HASIL

Berikut adalah model mediasi yang dihasilkan dari penelitian yang dilakukan pada 174 responden mahasiswa yang merantau yang pernah memiliki ide bunuh diri.

Gambar 1
Model Mediasi



Keterangan: Model mediasi menggambarkan tidak terdapat pengaruh kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri yang dimediasi oleh tingkat stress. Namun, kualitas pertemanan mempengaruhi tingkat stress.

* $p < .05$.

Berdasarkan gambar 1, jalur a merupakan pengaruh kualitas pertemanan (X) terhadap tingkat stres (M). Koefisien jalur a sebesar -0.021 dan nilai $p < .05$. Jalur b merupakan tingkat stres (M) terhadap ide bunuh diri (Y). Koefisien jalur b sebesar -0.047 dan tidak signifikan pada taraf $p > .05$. Jalur c' merupakan pengaruh kualitas pertemanan (X) terhadap ide bunuh diri (Y) atau efek langsung (*direct effect*) dari kualitas pertemanan (X) terhadap ide bunuh diri (Y). Koefisien jalur c' sebesar $.027$ dan tidak signifikan pada taraf $p > .05$. Jalur $a.b$ merupakan efek tidak langsung (*indirect effect*) kualitas pertemanan (X) terhadap ide bunuh diri (Y) melalui stres (M). Hasil hitung koefisien tidak langsung sebesar $.001$.

Selanjutnya, jalur c merupakan efek total (*total effect*) kualitas pertemanan (X) terhadap ide bunuh diri (Y). Efek total dapat dihitung dengan menjumlahkan efek langsung ditambah efek tidak langsung, atau penjumlahan jalur $c' + \text{jalur } (a.b)$. Besar koefisien efek total adalah $.026$ dan tidak signifikan pada taraf $p > .05$. Oleh karena itu, hanya jalur a yang memiliki pengaruh dengan arah hubungan negatif. Artinya, kualitas pertemanan yang baik akan menurunkan tingkat stres.

Sejalan dengan itu, dilakukan Analisa kategorisasi hipotetik pada skor kualitas pertemanan, ide bunuh diri, dan tingkat stress seperti pada tabel 1.

Tabel 1.
Kategorisasi Hipotetik

Variabel	Mean	SD	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kualitas pertemanan	309,62	37,873	Rendah	-	-
			Sedang	13	7,5%
			Tinggi	161	92,5%
Ide bunuh diri	21,40	8,299	Rendah	27	15,5%
			Sedang	92	52,9%
			Tinggi	55	31,6%
Tingkat stres	24,23	4,201	Rendah	-	-
			Sedang	120	69%
			Tinggi	54	31%
Total				174	100%

Tabel 1 menunjukkan kualitas pertemanan secara umum berada dalam kategori tinggi (92,5%). Artinya, dalam hubungan pertemanan tersebut memiliki kepekaan terhadap kebutuhan dan kondisi sahabatnya, menerima sahabat apa adanya, seperti menerima pikiran dan perasaan yang diungkapkan secara bebas, serta mampu mengekspresikan diri dengan berbagai informasi pribadi secara terbuka dan jujur.

Sementara itu, ide bunuh diri mayoritas berada dalam kategori sedang (52,9%). Artinya, seseorang tersebut memiliki niat untuk memenuhi dorongan untuk mati dengan bunuh diri dengan rencana yang spesifik, tetapi lebih memilih tindakan pencegahan untuk menyelamatkan hidup. Sama halnya dengan tingkat stres yang secara umum berada dalam kategori sedang (69%). Artinya, ketika individu menghadapi situasi yang terjadi diluar dugaan akan menimbulkan perasaan negatif seperti kesal, marah, gugup, dan merasa tertekan untuk mengatasi sesuatu yang menumpuk. Namun, seseorang tersebut merasa dapat mengendalikan hal penting dalam hidupnya.

4. DISKUSI

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kualitas hubungan pertemanan terhadap ide bunuh diri yang dimediasi oleh tingkat stres pada mahasiswa rantau. Hasil analisis tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Tandiono dkk. (2020) yang menjelaskan meskipun keberfungsian keluarga dan kualitas pertemanan secara simultan mempengaruhi ide bunuh diri, namun kualitas pertemanan tidak berpengaruh terhadap ide bunuh diri secara parsial. Selanjutnya, faktor lain yang tidak dikontrol namun mempengaruhi ide bunuh diri, yaitu: proses ketika bercerita, penguatan afeksi negatif saat bercerita, dan perasaan kesepian. Artinya, kualitas pertemanan hanya dapat mempengaruhi ide bunuh diri, jika dilihat secara bersamaan dengan keberfungsian keluarga. Namun, kualitas pertemanan tidak mempengaruhi ide bunuh diri secara terpisah. Selain itu, penelitian pengaruh kualitas pertemanan terhadap ide bunuh diri perlu memperhatikan proses percakapan dengan teman (secara langsung atau via media – telepon, *chat*), dan mengontrol perasaan kesepian yang dimiliki seseorang. Lebih lanjut, penelitian Voorst (2015) menjelaskan hal serupa. Tidak ditemukan keterkaitan antara kualitas pertemanan yang positif dan gejala depresi sehingga tidak dapat memprediksi berbagai akibat negatif gejala depresi (yang salah satunya adalah masalah bunuh diri). Ini disebabkan oleh faktor yang tidak dapat dikendalikan terkait kualitas pertemanan itu sendiri (Wolke & Lereya, 2015). Artinya, kualitas pertemanan yang tidak dikontrol, dan tidak mempengaruhi gejala depresi, tidak cukup membuat seseorang memiliki kecenderungan ide bunuh diri (ataupun pemikiran negative lainnya yang merusak diri mereka).

Sebaliknya, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial, yang salah satunya adalah dukungan teman sebaya terhadap ide bunuh diri (Dewi dkk., 2024; Gallagher & Miller, 2018; Lebowitz dkk., 2019; Massing-Schaffer dkk., 2022). Dukungan dari teman sebaya dapat memberikan banyak faktor perlindungan termasuk bagi individu yang tidak mempunyai *coping* yang baik ketika dihadapkan dengan permasalahan kehidupan (Marhamah & Hamzah, 2017). Artinya, meskipun dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri, diketahui hasil penelitian pada mahasiswa rantau, kualitas pertemanan tidak memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri. Selain itu, mahasiswa yang memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi tidak selalu dapat diartikan sebagai mahasiswa yang memiliki kualitas pertemanan yang baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres tidak mempengaruhi ide bunuh diri. Sementara itu, Febriana dkk. (2021) menjelaskan bahwa stres berperan sebagai faktor kerentanan individu memiliki pikiran bunuh diri, tetapi tidak semua individu yang mengalami stres pada

akhirnya memikirkan untuk bunuh diri. Berikutnya, Stark dkk. (2022) dalam studinya terkait ide bunuh diri menerangkan bahwa ide bunuh diri ditentukan oleh derajat dan tingkat stres bahkan sampai dengan individu mengalami depresi. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa stres dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan sangat terkait dengan gejala depresi, yang kemudian meningkatkan risiko bunuh diri (O'Connor dkk., 2010; You dkk., 2014). Situasi stres yang mempersulit pengelolaan stres secara optimal sampai dengan memicu efek psikologis seperti kecemasan dan depresi menimbulkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Ibrahim dkk., 2014).

Namun, kualitas hubungan pertemanan dan tingkat stres tidak dapat secara konsisten menjadi penyebab seseorang memiliki ide bunuh diri. Sehingga, kualitas pertemanan dan tingkat stres tidak menjadi prediktor kuat terhadap ide bunuh diri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa terdapat beberapa variabel lain yang memiliki pengaruh lebih kuat terhadap ide bunuh diri. Penelitian Adinda dan Prastuti (2021) menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi (30.04%) dan dukungan sosial (9,58%) memberikan pengaruh terhadap ide bunuh diri. Selain itu, studi yang dilakukan Kurniawan dkk., (2024) menunjukkan bahwa depresi merupakan prediktor terkuat terjadinya bunuh diri.

Pada hasil penelitian diketahui bahwa kualitas pertemanan berpengaruh terhadap tingkat stres dengan arah negatif, dimana semakin baik kualitas pertemanan, maka semakin rendah tingkat stres. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas pertemanan yang positif terbukti berdampak terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah rendahnya tingkat stres (Bakalim & Taşdelen Karçay, 2016; Fiori dkk., 2020). Sejalan dengan pendapat Canute (2016) mahasiswa cenderung menggunakan hubungan interpersonal dengan teman untuk mengatasi stres lebih dari mekanisme *coping* lainnya. Alasan mengapa hal ini terjadi adalah individu akan lebih percaya diri terhadap keputusannya ketika keputusan tersebut didukung oleh orang-orang terdekat yang diyakininya, dan ketika keputusan yang diambil tidak sesuai dengan yang diharapkan maka seorang teman dapat berperan sebagai teman berdiskusi yang dapat menghibur individu (Waldrip dkk., 2008). Selanjutnya, kepuasan terhadap dukungan sosial seseorang mencerminkan kualitas pertemanan, maka semakin tinggi kualitas pertemanan, semakin rendah gejala psikologisnya, seperti tingkat stres (Khairunnisa, 2018). Oleh karena itu, adanya dukungan dari teman dekat merupakan salah satu cara efektif dalam mengendalikan stres (Lalenoh dkk., 2021; Lee & Goldstein, 2016).

Penelitian ini berkontribusi pada literatur yang membahas tiga variabel ini secara bersamaan yaitu tentang kualitas pertemanan, tingkat stres, dan ide bunuh diri. Lebih lanjut, konsep yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya. Namun, kualitas pertemanan dan tingkat stres diketahui bukanlah faktor kuat yang mempengaruhi ide bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang lebih kuat mempengaruhi ide bunuh diri. Beberapa faktor yang diketahui mempengaruhi ide bunuh diri adalah depresi, regulasi emosi, dan dukungan sosial (Adinda & Prastuti, 2021; Dewi dkk., 2024; Ibrahim dkk., 2014). Selain itu, teori yang digunakan untuk mengkaji konsep ide bunuh diri sudah cukup lama.

Implikasi penelitian ini bagi mahasiswa dengan tingkat stress yang tinggi dapat meningkatkan kualitas pertemanan yang mereka miliki, seperti: meluangkan waktu untuk menghabiskan waktu bersama sahabat. Diketahui bahwa memiliki kualitas pertemanan yang tinggi, seperti: menikmati aktivitas bersama dan saling membantu dalam kesulitan dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini membantu mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga, karena mereka tetap mendapatkan orang lain sebagai teman berbagi kesulitan dan berdiskusi, sehingga ini

dapat menjadi situasi yang membantu mengatasi stress daripada dengan mekanisme *coping* lainnya (Canute, 2016).

Selain itu, bagi mahasiswa rantau dengan keinginan bunuh diri sedang dan cenderung tinggi dapat mempertimbangkan untuk berkonsultasi kepada profesional, seperti psikolog. Hal ini diharapkan, guna mencegah terjadinya kondisi yang lebih berat lagi. Pada konteks ini, tenaga profesional dapat menghadirkan dukungan sosial, yang mungkin saja tidak didapatkan dari teman sebaya. Seperti dijelaskan oleh Dewi dkk. (2024) bahwa mendapatkan dukungan dari orang lain, baik secara material, informasi, maupun emosional cenderung dapat menurunkan ide bunuh diri.

Implikasi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti ide bunuh diri dapat memilih alat ukur penelitian terbaru dan menggunakan faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap ide bunuh diri, seperti: dukungan sosial. Diketahui sebelumnya bahwa kualitas pertemanan hanya Sebagian kecil dari bentuk dukungan teman terhadap seseorang. Sementara itu, dukungan sosial selain oleh teman juga dapat diberikan oleh keluarga dan tenaga profesional (Gallagher & Miller, 2018). Penelitian selanjutnya juga dapat dilengkapi dengan data kualitatif, seperti: alasan yang mendominasi subjek memiliki ide untuk bunuh diri.

Selanjutnya, pada tahap persiapan, peneliti tidak melakukan proses Kaji etik walaupun diketahui kriteria responden adalah kelompok rentan, merujuk pada Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan nasional tahun 2017. Meskipun begitu, mengingat keterbatasan waktu penelitian, peneliti mencantumkan *informed consent* pada *form* penelitian yang membuktikan ketersediaan responden dalam proses penelitian dan menyertakan kontak peneliti yang dapat dihubungi lebih lanjut terkait penelitian. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya yang memiliki ketertarikan melakukan penelitian sejenis, dapat melakukan proses kaji etik. Lebih lanjut, penelitian memiliki hasil kualitas pertemanan yang cenderung tinggi dan tingkat stres yang cenderung sedang. Namun, penelitian tidak menyertakan pertanyaan terbuka terkait jenis stresor munculnya ide bunuh diri pada *form*. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat memprediksi stresor yang dapat direduksi oleh kualitas pertemanan, sekaligus tidak memicu ide bunuh diri.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(1), 34–45. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC public health*, 22(1), 2420. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II (ACHA_NCHA II): Reference group executive summary spring 2018*. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf&ved=2ahUKEwjDuLXh_KuHAXUWzjgGHdWdlecQFnoECBEQAQ&usq=AOvVaw1BbLWuCyJMBVq05N-oetsW

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bakalim, O., & Taşdelen Karçkay, A. (2016). Friendship quality and psychological well-being: The mediating role of perceived social support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4). <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.04.001>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- 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), 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/8986014>
- Bell, C. M., Ridley, J. A., Overholser, J. C., Young, K., Athey, A., Lehmann, J., & Phillips, K. (2018). The role of perceived burden and social support in suicide and depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(1), 87–94. <https://doi.org/10.1111/sltb.12327>
- Canute, K. K. (2016). *The relationship between friendship maintenance, friendship quality, and coping on first semester college stress*. [Tesis, Universitas Negeri Tennessee Tengah].
- Cha, C. B., Franz, P. J., M. Guzmán, E., Glenn, C. R., Kleiman, E. M., & Nock, M. K. (2018). Annual research review: Suicide among youth – epidemiology, (potential) etiology, and treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 460–482. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12831>
- Chan, Y. Y., Lim, K. H., Teh, C. H., Kee, C. C., Ghazali, S. M., Lim, K. K., Khoo, Y. Y., Tee, E. O., Ahmad, N. A., & Ibrahim, N. (2018). Prevalence and risk factors associated with suicidal ideation among adolescents in Malaysia. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30(3). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0053>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States* (S. Spacapan & S. Oskamp, Eds.). Sage.
- Dewi, P. D. W., Sulistiowati, N. M. D., Sawitri, N. K. A., & Karin, P. A. E. S. (2024). The relationship between social support and academic stress to the onset of suicidal ideation in adolescents. *Babali Nursing Research*, 5(1), 99–111. <https://doi.org/10.37363/bnr.2024.51311>
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived stress, self-compassion, dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>
- Fiori, K. L., Windsor, T. D., & Huxhold, O. (2020). The increasing importance of friendship in late life: Understanding the role of sociohistorical context in social development. *Gerontology*, 66(3), 286–294. <https://doi.org/10.1159/000505547>
- Gallagher, M. L., & Miller, A. B. (2018). Suicidal thoughts and behavior in children and adolescents: An ecological model of resilience. *Adolescent Research Review*, 3(2), 123–154. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0066-z>
- Han, B., Compton, W. M., Blanco, C., Colpe, L., Huang, L., & McKeon, R. (2018). National trends in the prevalence of suicidal ideation and behavior among young adults and receipt of mental health care among suicidal young adults. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(1), 20–27.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.10.013>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Ibrahim, N., Amit, N., & Suen, M. W. Y. (2014). Psychological factors as predictors of suicidal ideation among adolescents in Malaysia. *PLoS ONE*, 9(10), e110670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110670>
- 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.
- Karisma, N. W. P. C., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Gambaran pengembangan ide bunuh diri menuju upaya bunuh diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904>
- Kesuma, V. M. (2020). *Pengujian struktur faktor pada konstruk beck scale for suicide ideation dengan individu dewasa awal*. [Skripsi, Universitas Tarumanagara].
- Khairunnisa, K. (2018). *Pengaruh dukungan sosial dan hopelessness terhadap ide bunuh diri*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Kurniawan, D., Fitriawan, A. S., Susanti, B. A. D., Firdaus, I., Suparmanto, G., Kafil, R. F., Wulandari, A. N., Setyaningsih, W. A. W., Puspitarini, Z., & Wijoyo, E. B. (2024). Predictors of suicidal behaviors among school-going adolescents: A cross sectional study in Indonesia. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00429-2>
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. N., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & N, M. T. A. S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Nursing Current*, 9(1), 89–97. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Lamis, D. A., Malone, P. S., Langhinrichsen-Rohling, J., & Ellis, T. E. (2010). Body investment, depression, and alcohol use as risk factors for suicide proneness in college students. *Crisis*, 31(3), 118–127. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000012>
- Lebowitz, E. R., Blumberg, H. P., & Silverman, W. K. (2019). Negative peer social interactions and oxytocin levels linked to suicidal ideation in anxious youth. *Journal of Affective Disorders*, 245, 806–811. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.070>
- Lee, C.-Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Loo, L., & Abidin, Z. (2021). Persepsi diabaikan orangtua memicu mahasiswa bunuh diri. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 282–289. <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1964>
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah Kuala University. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–171. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent peer experiences and prospective suicidal ideation: The protective role of online-only friendships. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(1), 49–60. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1750019>
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 31(2), 130–132. <https://doi.org/10.1037/h0087080>

- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554–565. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>
- Muhamad, N. (2023, October 18). *Provinsi dengan kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia (Januari-Oktober 2023)*. Databoks.Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah#:~:text=Berdasarkan%20data%20Pusat%20Informasi%20Kriminal,2022%20yang%20jumlahnya%20900%20kasus>
- Nirola, D. K. (2019). Suicide: “Every 40 seconds, someone loses their life to suicide.” *Bhutan Health Journal*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.47811/bhj.81>
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behaviour Research and Therapy*, 48(1), 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.09.008>
- Panjaitan, R. U., Wardani, I. Y., Nasution, R. A., Primananda, M., & Arum, D. O. R. S. (2023). Keeratan keluarga dan kemampuan pemecahan masalah berhubungan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1045–1052. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.149>
- Peltzer, K., Yi, S., & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.019>
- Pusiknas Bareskrim Polri. (2024, Agustus). *Bunuh diri, gangguan Masyarakat dengan jumlah kasus terbanyak ke-4*. Diakses pada 24 Februari 2025. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4#
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres dengan mediator kesepian. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82–94. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Singh, R. N., & Pathak, N. (2018). Perceived stress as a predisposing factor in suicidality among adolescents. *Indian Journal of Mental Health*, 5(3), 336–341. <https://doi.org/10.30877/IJMH.5.3.2018.336-341>
- Stark, L., Seff, I., Yu, G., Salama, M., Wessells, M., Allaf, C., & Bennouna, C. (2022). Correlates of suicide ideation and resilience among native- and foreign-born adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 70(1), 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.012>
- Tandiono, I. M., Dewi, F. I. R., & Soetikno, N. (2020). Ide bunuh diri pada remaja korban perundungan keberfungsian keluarga dan kualitas hubungan pertemanan sebagai prediktor. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 156–172. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3307>
- Universitas Siber Asia. (2023, November 1). *Bunuh diri di kalangan mahasiswa*. Unsia.Ac.Id. <https://unsia.ac.id/bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa/>
- Voorst, C. Van. (2015). *The effect of negative and positive friendship quality on depressive symptoms in adolescents and the role of loneliness*. <https://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=136691>

- Waldrip, A. M., Malcolm, K. T., & Jensen-Campbell, L. A. (2008). With a little help from your friends: The importance of high-quality friendships on early adolescent adjustment. *Social Development, 17*(4), 832–852. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00476.x>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood, 100*(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- World Health Organization. (2023, November 28). *Suicide*. World Health Organization.
- Yasien, S., & Riaz, Z. (2016). Gender differences in factors associated with suicidal ideation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychology, 47*(1), 41–55. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15505-1>
- You, Z., Chen, M., Yang, S., Zhou, Z., & Qin, P. (2014). Childhood adversity, recent life stressors and suicidal behavior in Chinese college students. *PLoS ONE, 9*(3), e86672. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086672>
- Zhao, G., Wang, M., Xu, J., Lu, J., Akezhuoli, H., & Wang, F. (2022). Health status and association with interpersonal relationships among Chinese children from urban migrant to rural left-behind. *Frontiers in Public Health, 10*, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.862219>.