

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut World Health Organization, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor 4 di kalangan anak muda antara usia 15-29 tahun. Bunuh diri tidak hanya terjadi di negara-negara berpendapatan tinggi namun merupakan fenomena global di seluruh wilayah dunia. Dan lebih dari 77% kasus bunuh diri global terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah pada tahun 2019.¹

Menurut databoks, berdasarkan data pusat informasi Kriminal nasional (Pusiknas) kepolisian RI (Polri), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka itu melampaui kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Dan laporan kasus bunuh diri provinsi Jawa Timur di sepanjang Januari-Oktober 2023 ada sebanyak 184 kasus.²

Bunuh diri menjadi salah satu fenomena penyebab kematian yang tinggi dan mengancam semua kalangan usia. Bunuh diri yang dilakukan oleh masyarakat sering kali menjadi fenomena yang menghebohkan atau luar biasa dan bagi beberapa orang akan merasakan ketakutan atau ketidaknyamanan

¹ World Health Organization, "Bunuh Diri (Suicide)", Agustus 28, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

² Nabilah Muhammad, "Ada 971 Kasus Bunuh Diri Sampai Oktober 2023 Terbanyak Di Jawa Tengah", 18 Oktober 2023, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>

ketika ada orang disekitarnya melakukan bunuh diri. Orang-orang yang melakukan perilaku bunuh diri biasanya telah direncanakan terlebih dahulu. Ide bunuh diri merupakan pikiran spesifik yang dimiliki individu untuk mengakhiri hidupnya dari banyak pemikiran tentang kematian yang ada.³

O'Connor menjelaskan bahwa individu yang melakukan bunuh diri pada awalnya mengembangkan *suicidal ideation* (ide bunuh diri). *Suicidal ideation* merupakan ekspresi yang luas dari keinginan untuk mati sampai pada perencanaan untuk melakukan bunuh diri. Ide ini biasanya disampaikan kepada orang lain ataupun hanya berupa dorongan-dorongan dari dalam diri. Sangat disayangkan bahwa ide bunuh diri pada mahasiswa semakin umum ditemukan, dimana 12% dari 1.253 mahasiswa pernah memikirkan bunuh diri paling tidak 1 kali dalam 12 bulan terakhir. Hal ini tentu saja tidak bisa dibiarkan begitu saja. Ide bunuh diri yang terus dipertahankan tidak hanya meningkatkan resiko percobaan maupun tindakan bunuh diri, tetapi juga akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan menurunnya kepuasan hidup mahasiswa secara keseluruhan.⁴

Ada dua kategori penyebab yang mengarah pada ide bunuh diri : faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi biologis, demografis, psikologis, perilaku menyimpang, dan gaya hidup. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga, masalah ekonomi, faktor pertemanan, pengalaman

³ Sri Utami Pajarsari Dan Ni Made Ari Wilani, Dukungan Social Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja, *Widya Cakra: Journal Of Psychology And Humanities*, (2023)

⁴ Yane Febriana, R, Urip Purwono Dan Achmad Djuaedi, Perceived Stress, Self Compassion Dan Suicidal Ideaion Pada Mahasiswa, *Intuisi:Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1)(2021).

hidup yang negatif dan unsur teknologi Pendidikan. Kemudian faktor yang dapat memprediksi terjadinya bunuh diri adalah *self compassion*, terutama komponen *overidentification*. Lebih lanjut lagi, menambahkan bahwa wanita cenderung memiliki *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan pria, sebab wanita cenderung lebih sering melakukan *self talk* dibandingkan dengan pria.⁵

Dari hasil penelusuran di radar Kediri tahun 2021 bahwa seorang mahasiswa IAIN Kediri jurusan psikologi yang berasal dari Riau, melakukan bunuh diri dengan gantung diri di dalam kost nya, penyebabnya karena tekanan dari orang tua yang kurang harmonis dan lain sebagainya. Kemudian menurut teman-temannya korban termasuk orang yang sopan, ramah dan pendiam bagi teman yang tidak mengenalnya. sebelum melakukan bunuh diri korban terlihat baik dan langsung berpamitan untuk istirahat setelah pulang kuliah.⁶

Kemudian dari berita radar Kediri tahun 2022, mahasiswa IAIN Kediri asal dusun Pulorejo kecamatan Badas telah melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar mandi musholah kecamatan Plosoklaten. Diduga penyebabnya depresi karena skripsi atau tugas akhir. Dan sebelum korban melakukan bunuh diri, korban sempat berpamitan kepada orang tuanya untuk berangkat ke kampus. Lalu dari keterangan orang tua korban kepada penyidik

⁵ Deko Eka Putra, Nelwati, Dan Feri Fernandes, “Hubungan Depresi, Stress Akademik Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa”, *Jurnal Keperawatan Jiwa:Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Vol 11 No 03, (2023) 691.

⁶ Adi Nugroho, “Mahasiswa IAIN Kediri Gantung Diri Dikamar, Ini Chat Terakhirnya”, Sempember 25, <https://Radarkediri.Jawapos.Com/Hukum-Kriminal/781289132/Mahasiswa-Iain-Kediri-Gantung-Diri-Di-Kamar-Ini-Chat-Terakhirnya>, 2021.

bahwasanya anaknya pernah mengeluh terkait skripsinya yang tak kunjung selesai, sehingga korban nekat gantung diri dikarenakan tekanan psikologis dan jenazahnya di visum luar.⁷

Menurut liputan 6.com tahun 2023, ada mahasiswa kedokteran UNAIR yang berasal dari Kediri telah melakukan bunuh diri di dalam mobilnya, di halaman apartemen Royal Bisnis Tambak Sidoarjo, korban melakukan bunuh diri dengan cara menghirup gas helium dan menutup kepalanya dengan plastik dan memakai solasi di lehernya. dan menurut Dekan Fakultas Kedokteran Hewan UNAIR, korban dikenal memiliki kepribadian yang baik dan mempunyai banyak teman dan sahabat. Sebelum korban melakukan bunuh diri, korban menyelipkan dua surat wasiat yang berbahasa inggris dan ditujukan kepada keluarganya. Dari hasil surat dari korban bisa dikatakan bahwanya korban mengalami tekanan psikologis, tekanan dari keluarga dan sosial.⁸

Dari ketiga kasus bunuh diri diatas, bahwa masing-masing mempunyai permasalahan yang berbeda-beda, sebagai mahasiswa memang tidak dapat menghindari permasalahan yang ada, mulai dari kampus, pertemanan, keluarga, lingkungan di kost maupun percintaan.

Dari pra penelitian tersebut diatas, maka peneliti ingin mengangkat kasus bunuh diri atau ide bunuh diri pada mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah

⁷ Adi Nugroho, "Skripsi Belum Selesai, Mahasiswa Asal Badas Gantung Diri", Februari 14, <https://radarkediri.jawapos.com/hukum-kriminal/781291592/skripsi-belum-selesai-mahasiswa-asal-badas-gantung-diri>, 2022

⁸ Yusron Fahmi, "Kronologi Mahasiswa Kedokteran Unair Ditemukan Tewas Di Dalam Mobil Diduga Bunuh Diri", November 06, <https://www.liputan6.com/surabaya/read/5445500/kronologi-mahasiswa-kedokteran-unair-ditemukan-tewas-di-dalam-mobil-diduga-bunuh-diri?page=2> 2023.

di IAIN Kediri, dikarenakan ada dua kasus bunuh diri yang terjadi yaitu dari program Studi Psikologi Islam dan Studi Agama Agama. Dan peneliti berharap dari kasus-kasus tersebut dan adanya penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk tidak melakukan tindakan bunuh diri atau pun terlintas memiliki pemikiran (ide) bunuh diri. Lalu bagi mahasiswa seharusnya menerapkan *self compassion* yang baik dan mengamplifikasikan regulasi emosi yang positif ke dalam diri sendiri untuk kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian Yane Febriana, R. Urip Purwono dan Achmad Djunaedi menunjukkan bahwa *self compassion* memoderasi hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation*. Semakin tinggi *perceived stress*, maka semakin tinggi *suicidal ideation*. Sebaliknya, semakin rendah *perceived stress*, maka semakin rendah *suicidal ideation*. *Self compassion* berperan sebagai moderator hubungan antara keduanya. Peranan *perceived stress* terhadap kemunculan ide bunuh diri tergantung dari *self compassion* yang dimiliki mahasiswa. Pada mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi, *suicidal ideation* yang dialami cenderung rendah meskipun *perceived stress* yang dialami tinggi. Adanya *self compassion* membuat efek stress terhadap *suicidal ideation* menjadi tidak seberapa besar.⁹

Kemudian dari hasil penelitian Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan regulasi emosi pada remaja. Dengan kata lain, tinggi rendahnya *self compassion*

⁹ Yane Febriana, R. Urip Purwono, Dan Achmad Djunaedi "Perceived Stress, Self Compassion Dan Suicidal Ideation Pada Mahasiswa" *Jurnal Psikologi Ilmiah* (2021).

berkaitan dengan tingkat regulasi emosi remaja Selain itu ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi antara remaja perempuan dan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Sementara variabel *self compassion* ditinjau dari jenis kelamin tidak terdapat perbedaan tingkat *self compassion* antara remaja perempuan dan laki-laki.¹⁰

Self compassion menuju pada sikap perhatian dan kebaikan yang diarahkan ke dalam diri sendiri. *Self compassion* adalah suatu kemampuan individu, di mana individu dapat berempati dan merasakan kemurahan hati dari lingkungan, yang kemudian memicu terbentuknya penerimaan diri, baik dari segi emosi maupun kognitif, sehingga memungkinkan untuk dapat menghadapi berbagai kondisi sulit di kehidupan sehari-hari.¹¹

Self compassion penting bagi individu sebab ketika seseorang mengalami pengalaman hidup yang buruk, individu tetap akan memperlakukan dirinya dengan hangat dan baik sehingga mereka lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif. Ditambahkan juga bahwa *self-compassion* juga memberikan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, *positive affect*, *self efficacy* dan *psychological well-being*. Sedangkan bila seseorang kurang mengalami *self compassion*, maka seseorang

¹⁰ Hanum Hasmarlin, Dan Hirmaningsih, Self Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, Vol 15 No 2, (2019).

¹¹ Angela Novena, G. Dan Christin Wibhowo, "Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stress Pada Dewasa Awa"L, *PSIKODIMENSIA:Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol 22 No 1, (2023).

menjadi maladaptif seperti menganggap dirinya bermasalah, menilai diri dengan negatif, dan terikat dengan emosi yang negatif. Untuk itu dibutuhkan regulasi emosi yang baik.¹²

Regulasi emosi merupakan suatu proses pengaturan yang bisa digunakan untuk mengalihkan emosi dengan tujuan untuk memodifikasi, mengubah dan mengurangi durasi/waktu dari suatu respon afektif tertentu. Regulasi emosi memiliki kaitan dengan perilaku bunuh diri artinya ketika seseorang gagal dalam merespon emosional tertentu, maka individu akan mengalami kegagalan dalam penerapan regulasi emosi, selanjutnya akan menimbulkan adanya pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Perilaku bunuh diri merupakan upaya individu untuk menghilangkan atau menghindari emosi negatif yang dialami, dikarenakan ketidakmampuan individu meregulasi emosi ketika menghadapi distress emosional. Dengan demikian, regulasi emosi merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan pemikiran (ide) bunuh diri.¹³

Kemudian jika individu mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, mampu mengekspresikan emosi, mudah dalam membina hubungan dengan orang lain maupun keluarga. Sedangkan individu yang tidak mengaplikasikan regulasi emosi dengan baik dalam kehidupannya akan

¹² Anthony Dan Garvin, Self Compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri, *Jurnal Psibemetika*, Vol 13 No 1, (2020).

¹³ Syafra Triesna, A. Dan Endang Prastuti, “Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial: Sebagai Predictor Ide Bunuh Diri Mahasiswa”, *Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi*, Vol 6 No 1, (2021)

berdampak negatif seperti tidak mampu mengontrol emosi negatif, tidak dapat mengatasi masalah, tidak berusaha (Pasrah) dan munculnya ide bunuh diri.¹⁴

Stres, depresi, dan emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan putus asa tidak bisa dihindari secara penuh. Untuk menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, mahasiswa membutuhkan regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud tidak melarang mahasiswa merasakan kondisi emosional yang dialami, melainkan intensitas dan ekspresi emosinya diatur agar tidak sampai merugikan diri sendiri ataupun orang lain.¹⁵

Kemudian permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi dikaitkan dengan *self compassion*. Hal ini dikarenakan peneliti mengasumsikan bahwa untuk mengatasi emosi-emosi negatif, mahasiswa terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self compassion*) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, khususnya regulasi emosi, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari, namun justru diadakan dalam kesadaran dengan

¹⁴ Siti Chabibah Dan Ghazali Rasyid, A., "The Relationship Between Peer Attachment And Emotion Regulation In Grade 12 Students At School", *Psikologia: Jurnal Psikologi*, Vol 8, (2022).

¹⁵ Hanum Hasmarlin, Dan Hirmaningsih, Self Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, Vol 15 No 2, (2019).

kebaikan (*self kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*)¹⁶.

Hasil wawancara dari lima mahasiswa ada tiga mahasiswa yang pernah terlintas tentang bunuh diri, satu mahasiswa yang berinisial HN yang pernah mempunyai ide bunuh diri dikarenakan depresi putus cinta. Oleh sebab itu HN merasa dirinya tidak layak di cintai oleh orang lain maupun dirinya sendiri. HN pernah menyayat tangan didaerah urat nadi dengan silet atau pisau kecil, karena HN merasa gelisah, tidak nyaman dan banyak hal yang dipikirkan seperti keluarga, soal percintaan yang selalu gagal dan lingkungan yang tidak mendukung.

Kemudian mahasiswa yang berinisial WD mengatakan bahwa ia juga pernah mempunyai ide bunuh diri karena faktor lingkungan keluarga, dikarenakan kurangnya dukungan, dan kurangnya komunikasi antara keluarganya, yang didapatkan dikeluarganya hanyalah cacian dan tuntutan tanpa apresiasi satupun. Oleh sebab itu WD merasa dirinya tidak dicintai, disayangi dan tidak diberi ruang untuk saling terbuka. WD juga termasuk orang yang pendiam dan suka memendam semua hal sendirian. Dan yang pernah terlintas dipikiranya untuk bunuh diri dengan cara meminum obat-obatan yang banyak sehingga bisa overdosis. Karena ia memiliki banyak obat buat persediaan di kos Ketika sakit atau susah tidur(insomnia).

¹⁶ Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih...

Dan yang ketiga mahasiswa yang berinisial SA mengaku bahwasanya pertemanan didunia perkuliahan sangatlah kejam, SA mengaku pernah terlintas mempunyai ide bunuh diri Ketika semakin menambah semester semakin sedikit pertemanan, didalam kampus maupun dilingkungan kostnya. Ia merasa kesepian, tidak berguna, terasa asing dan segala sesuatu masalah dipendam sendiri tanpa satu orang pun yang tahu bahkan merasa dirinya tidak baik buat orang lain dan tidak layak disayangi oleh siapapun. Oleh sebab itu SA pernah memiliki ide bunuh dan dengan cara meminum cairan berupa soklin lantai dan pembersih wc.

Dari hasil survei yang telah dilakukan peneliti untuk mengetahui ide bunuh diri pada mahasiswa ada beberapa penyebab, mulai dari pertemanan, putus cinta, tekanan psikis, kurangnya keharmonisan dalam lingkungan (keluarga dan lain sebagainya) dan dukungan sosial. Kemudian dari masalah tersebut peneliti berfikir bahwa jika seseorang mencintai diri sendiri atau berwelas asih ke diri sendiri dan bisa mengontrol emosi negatifnya akan menghindari perilaku bunuh diri.¹⁷ Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti “ *Self Compassion* dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mempunyai Ide Bunuh Diri”.

¹⁷ Yane Febriana, R. Urip Purwono, Dan Achmad Djunaedi “Perceived Stress, Self Compassion Dan Suicidal Ideation Pada Mahasiswa” *Jurnal Psikologi Ilmiah* (2021).

B. Rumusan Masalah

Terdapat suatu hal yang menjadi rumusan masalah bagi penulis didalam penelitian ini antara lain :

1. Bagaimana tingkat *self compassion* pada mahasiswa prodi Psikologi Islam yang mempunyai ide bunuh diri ?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada mahasiswa prodi Psikologi Islam yang mempunyai ide bunuh diri ?
3. Adakah hubungan *self compassion* pada mahasiswa prodi Psikologi Islam yang mempunyai ide bunuh diri ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini bagi penulis antara lain :

1. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pada mahasiswa prodi Psikologi Islam yang mempunyai ide bunuh diri
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa prodi Psikologi Islam yang mempunyai ide bunuh diri
3. Untuk mengetahui adanya hubungan *self compassion* pada mahasiswa prodi Psikologi Islam yang mempunyai ide bunuh diri

D. Kegunaan Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini bisa menambah pengetahuan dalam bidang pembelajaran psikologi. Penelitian ini diharapkan bisa membantu peneliti atau pengembang ilmu psikologi selanjutnya yang berkaitan dengan *self compassion*, regulasi emosi dan ide bunuh diri. Kemudian bisa menjadi

bahan rujukan dan tambahan referensi atau Pustaka pada perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Kediri

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan bisa dijadikan dasar dalam belas kasih (*self compassion*) ke diri sendiri dan regulasi emosi dapat mengontrol emosi negatif pada diri dan tidak memiliki ide bunuh diri.
- b. Bagi peneliti, sebagai ajang memperdalam dan menambah ilmu pengetahuan terutama tentang *self compassion* dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri, serta sebagai latihan dalam pengembangan keilmuan dan keterampilan dalam membuat karya ilmiah.
- c. Manfaat perusahaan/lembaga sebagai tambahan pengetahuan agar bisa ber belas kasih ke diri, dan mengontrol emosi negatif dan tidak memiliki ide bunuh diri pada mahasiswa IAIN Kediri.

E. Telaah Pustaka

1. Artikel yang ditulis oleh Syafira Triesna Adinda dan Endang Prastuti yang berjudul "*Regulasi Dan Dukungan Social: Sebagai Predictor Ide Bunuh Diri Mahasiswa*" *journal an-nafs:kajian Pendidikan psikologi*, Vol. 6 No. 1. Juni 2021 . Jurnal ini membahas tentang pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa. Topik penelitian ini diambil berdasarkan hasil dari data awal yang menunjukkan adanya fenomena

mengenai ide bunuh diri yang banyak muncul di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian adalah bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa.¹⁸

Persamaan artikel tersebut dengan penelitian yang akan saya buat adalah membahas topik regulasi emosi dan ide bunuh diri. Kemudian menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah berbeda subjek dan tempat lokasi penelitian

2. artikel yang ditulis oleh Anggela Novena Giyati dan Christin Wibowo yang berjudul “*Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stress Pada Dewasa Awal*”. *Psikodimensia:Kajian Ilmiah Psikologi*, tahun 2021. Tujuan penelitian adalah mengetahui korelasi *self compassion* dan regulasi emosi terhadap stres dewasa awal. Hasil Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dan regulasi emosi dengan stres dewasa awal ($R = 0,697$ dan $p < 0,01$), ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan stres pada dewasa awal ($r = -0,627$ dan $p < 0,01$), serta terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal ($r = -0,565$ dan $p < 0,01$). Kesimpulan penelitian adalah *self compassion* dan regulasi emosi berhubungan dengan stres pada dewasa awal.¹⁹

¹⁸ Syafira Triesna Adinda Dan Endang Prastuti. “Regulasi Dan Dukungan Social: Sebagai Predictor Ide Bunuh Diri Mahasiswa” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol 6 No 1, (2021)

¹⁹ Anggela Novena,G. Dan Christin Wibowo “ Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stress Pada Dewasa Awal” *Psikodemensia Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol 22 No 1 (2023)

Persamaan artikel tersebut dengan penelitian yang saya buat adalah membahas topik yang sama yaitu *tentang self compassion* dan regulasi emosi yang tercantum pada judul di jurnal tersebut dan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya dari penelitian sebelumnya adalah berbeda subjek dan tempat lokasi penelitian.

3. Artikel yang ditulis oleh Ridha Shafira, Zurratul Muna dan Hafnidar yang berjudul “*Hubungan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*” *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 1, No 3 tahun 2023. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri dengan kategori korelasi sangat lemah, dari hasil uji korelasi pearson product moment yang menunjukkan koefisien korelasi ($r = -0,179$) dengan signifikansi ($p = 0,011$). Hubungan ini menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi pada seseorang maka semakin rendah pula ide bunuh dirinya.²⁰

Persamaan artikel tersebut dengan penelitian yang saya buat adalah membahas topik yang sama yaitu tentang regulasi emosi dan ide bunuh diri dan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan dari penelitian

²⁰ Ridna S, Zurratul M dan hafnidar, “ Hubungan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan(smkn)”, *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 1, No 3(2023)

sebelumnya adalah berbeda subjek, teknik pengambilan sampel dan Lokasi penelitian.

4. Artikel yang ditulis oleh Yane Febriana, R. Urip Purwono, dan Achmad Djunaedi yang berjudul “*Perceived Stress, Self Compassion Dan Suicidal Ideation Pada Mahasiswa*” jurnal Psikologi Ilmiah tahun 2021. Jurnal ini membahas tentang *suicidal ideation* pada mahasiswa menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang berdampak negatif terhadap fungsi-fungsi kehidupan termasuk meningkatkan resiko perilaku bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* yang dimoderasi *self compassion*. Dan Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat efek moderasi *self compassion* terhadap hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* ($b_3 = -.019$, $R^2 = 0.424$, $p < .05$). *Self compassion*, khususnya komponen *common humanity* dan *mindfulness* dapat melemahkan hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation*. Peranan *perceived stress* terhadap kemunculan *suicidal ideation* tergantung dari *self compassion* yang dimiliki individu. Jika mahasiswa memiliki *self compassion* yang tinggi maka kecenderungan persepsi stress berkembang menjadi ide bunuh diri menjadi berkurang.²¹

Persamaan artikel tersebut dengan penelitian yang saya buat adalah jurnal tersebut membahas tentang *self compassion* dan ide bunuh diri (*suicidal*

²¹ Yane Febriana, R. Urip Purwono, Dan Achmad Djunaedi “Perceived Stress, Self Compassion Dan Suicidal Ideation Pada Mahasiswa” *Jurnal Psikologi Ilmiah* (2021).

ideation). Kemudian menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya adalah subjek dan tempat lokasi penelitian.

5. Artikel ini ditulis oleh Holly Turton dkk, yang berjudul “*The Relationship Between Emotion Dysregulation and Suicide Ideation And Behaviour: A Systematic Review*”. *Journal of affective disorders report* tahun 2021, tujuan penelitian ini ialah tujuan untuk mengevaluasi penelitian empiris yang meneliti hubungan antara regulasi emosi dan ide serta perilaku bunuh diri pada orang dewasa. Hasil dari penelitian adalah Dua puluh satu makalah diidentifikasi memenuhi syarat. Asosiasi positif yang signifikan dilaporkan antara keduanya, disregulasi emosi dan ide serta upaya bunuh diri. Namun, disregulasi emosi seringkali tidak dapat memprediksi ide atau upaya ketika mengendalikan variabel psikologis lainnya.²²
- persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel regulasi emosi dan ide bunuh diri. Sedangkan perbedaannya ialah subjek, metode penelitian dan tempat lokasi penelitian.

F. Definisi Operasional

a. *Self Compassion*

Belas kasih diri (*self compassion*) merupakan sikap atau perilaku kasih sayang pada diri sendiri ketika tengah menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu adalah bagian dari pengalaman

²² Holly dkk, " The relationship between emotion dysregulation and suicide ideation and behaviour: A systematic review", *Journal Of Affective Disorders Reports* (2021)

kehidupan setiap manusia. *self compassion* memiliki tiga aspek dalam *self-compassion*, yaitu: *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional. yang didasarkan dari tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.