



Penanganan yang berfokus pada emosi dan ide bunuh diri pada mahasiswa

Emotional focused coping and suicidal ideation in university students

Article History

Accepted
June 11, 2024

Received
December 8, 2023

Published
June 30, 2024

Atira Mumtaza^{1*}, Annisa Safira², Nabila Wulandari³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

ABSTRACT

This study investigates the relationship between emotional-focused coping and suicidal ideation in college students. This study aims to understand the extent to which emotion-focused coping skills can influence suicidal thoughts among college students. The research uses a quantitative descriptive method with an instrument in the form of a Likert-scale questionnaire. The research sample involved 101 students from UIN Malang. The results of the analysis show that there is a significant negative relationship between emotional-focused coping and the concept of suicidal ideation, with a coefficient of determination of -0.500. This indicates that 25% of suicidal tendencies can be explained by low emotional-focused coping. Variables measured in emotional control include self-blame, avoidance efforts, and thoughts about desires. Meanwhile, the concept of suicide is measured through fulfilled desires and plans. A total of 30 of the 41 items in this study were considered valid. These findings highlight the importance of understanding emotional-focused coping in efforts to reduce the risk of suicide among students.

KEY WORDS:

emotional focused coping ; suicidal ideation; student

^{1*}Corresponding Author: Atira Mumtaza, email: atirasproperty@gmail.com, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana No 50, Malang, Jawa Timur, 65144, Indonesia

ABSTRAK

Studi ini menyelidiki hubungan antara *emotional focused coping* dan ide tentang bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana kemampuan coping yang berfokus pada emosi dapat mempengaruhi pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa kuesioner skala Likert. Sampel penelitian melibatkan 101 mahasiswa dari UIN Malang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *emotional focused coping* dan konsep ide bunuh diri, dengan koefisien determinasi sebesar -0.500. Ini mengindikasikan bahwa 25% kecenderungan bunuh diri dapat dijelaskan oleh rendahnya *emotional focused coping*. Variabel yang diukur dalam pengendalian emosional meliputi kesalahan pada diri sendiri, upaya menghindari, dan pemikiran tentang keinginan. Sementara itu, konsep bunuh diri diukur melalui keinginan dan rencana yang terpenuhi. Sebanyak 30 dari 41 item dalam penelitian ini dianggap valid. Temuan ini menyoroti pentingnya pemahaman tentang *emotional focused coping* dalam upaya mengurangi risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa.

KATA KUNCI

emotional focused coping; ide bunuh diri; mahasiswa



Copyright ©2024. The Authors. Published by Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS). This is an open access article under the CC BY-NC-SA. link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Keadaan dan stabilitas emosi memiliki peran yang signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri. Keadaan dan situasi yang menekan dalam kehidupan seseorang dapat memicu reaksi emosional, yang bisa berdampak positif atau negatif. Reaksi ini, jika terus berlanjut, dapat meningkatkan tingkat stres hingga mencapai depresi, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya ide bunuh diri. Beberapa penelitian telah mengidentifikasi sejumlah faktor risiko yang terkait dengan perilaku bunuh diri, termasuk depresi, keterbatasan dalam kemampuan mengatasi masalah atau coping, kecenderungan untuk menghindari sumber tekanan, dan kurangnya hubungan sosial yang erat (Adinda & Prastuti, 2021).

Dalam konteks ini, individu akan mencari cara atau strategi terbaik untuk mengatasi tekanan yang dialami. Menurut Hestiningrum (2012) *emotional focused coping* adalah cara seseorang berusaha menemukan solusi atau makna positif dalam situasi yang sulit atau dalam penilaian negatif terhadap diri mereka sendiri. Individu yang merasa tidak mampu mengubah keadaan

tersebut cenderung memiliki keinginan bunuh diri. Data dari WHO pada tahun 2019 mencatat bahwa setiap tahun sekitar 800.000 orang di seluruh dunia meninggal karena bunuh diri, dengan tingkat kejadian yang lebih tinggi pada kelompok usia muda (Gustaman, 2023). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memiliki kemampuan *emotional focused coping* yang baik dalam menghadapi tekanan emosional.

Penelitian terdahulu tentang *emotional focused coping* dan ide bunuh diri menunjukkan bahwa *coping skills* mahasiswa berada pada kategori sedang, yang dapat memungkinkan timbulnya ide bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021).. Mayoritas subjek memiliki ide bunuh diri pada tahapan kedua, di mana ide semakin menguat akibat ketidakmampuan berbagi rasa sakit dengan orang lain. Dengan kata lain, kemampuan *coping* *emotional* yang dimiliki masih belum cukup untuk mereduksi munculnya ide bunuh diri atau belum cukup menjadi 'buffering effect' (Klonsky & May, 2015)

Riset terdahulu umumnya menunjukkan bahwa ketika individu gagal mengadopsi respon emosional tertentu, mereka akan mengalami kegagalan dalam regulasi emosi, yang selanjutnya memprediksi pemikiran untuk melakukan bunuh diri (Ong & Thompson, 2019). Penelitian sebelumnya belum banyak memberikan *emotion regulation training*, namun hanya menjelaskan kaitan regulasi emosi dengan ide bunuh diri tanpa memberikan tips untuk menurunkan tingkat *suicidal ideation*. Padahal, training tersebut penting untuk diedukasikan kepada mahasiswa dengan risiko tinggi yang mengarah pada ide bunuh diri. Penelitian Weick (1984) mendukung hal ini, dengan membuktikan bahwa ketika mahasiswa diajarkan *emotional coping*, *problem solving strategies*, dan *help seeking skills*, hal ini dapat memberikan faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri.

Peningkatan penggunaan strategi menghindari dalam mengatasi stres terkait dengan peningkatan resiko perilaku bunuh diri, sedangkan peningkatan kemampuan regulasi emosi melalui *coping stress* berkaitan dengan penurunan resiko perilaku bunuh diri (Ong & Thompson, 2019). Namun, jika seseorang tidak berhasil menerapkan strategi regulasi emosi dan menolak merespons emosi dengan baik, hal ini dapat menjadi indikator yang signifikan dalam munculnya pemikiran untuk melakukan bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021). Diketahui, belum ada penelitian khusus tentang *emotional focused coping* yang tertuju pada mahasiswa psikologi mengenai bunuh diri. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan mahasiswa psikologi menggunakan *emotional focused coping* dalam menanggapi ide bunuh diri.

Mahasiswa yang menerapkan model coping berorientasi pada pemecahan masalah memiliki kecenderungan untuk menilai bahwa mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk mengambil langkah-langkah konkret dan bermanfaat dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi. adapun untuk mengatasi masalah dengan bijak melibatkan proses evaluasi yang teliti terhadap masalah yang dihadapi, kemudian memilih langkah-langkah yang sesuai dan melakukan persiapan yang diperlukan untuk menghadapinya dengan tenang (Ardani et al., 2007).

Studi ini didasarkan pada gagasan bahwa perilaku bunuh diri seringkali muncul akibat ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan *coping* emosi. Banyak mahasiswa belum memiliki keterampilan yang cukup untuk mengelola tekanan-tekanan yang mungkin terjadi dalam kehidupannya, atau bahkan belum mengetahui cara yang dapat membantu mereka menghadapi perasaan dan pemikiran negatif terkait tekanan tersebut. Secara signifikan emosi berperan dalam pengendalian pemikiran perilaku bunuh diri. Ketidakmampuan atau rendahnya kemampuan *emotional focused coping* bisa menjadi salah satu faktor utama munculnya perilaku bunuh diri.

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu khususnya mahasiswa untuk menerapkan dan meningkatkan kemampuan coping, khususnya *emotional focused coping* agar kita dapat menggunakan cara-cara efektif untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dampak negatif dari perilaku bunuh diri sangat merugikan kesejahteraan mental mahasiswa, oleh karena itu, perlu dilakukan upaya serius untuk mengatasi masalah ini dengan pendekatan yang efektif. Dari fenomena tersebut maka dalam penelitian ini kita akan menjelaskan keterkaitan antara *emotional focused coping* dengan perilaku bunuh diri.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian deskriptif. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis hubungan *emotional focused coping* dengan ide bunuh diri. Penelitian deskriptif berhubungan dengan frekuensi, jumlah, dan karakteristik dari gejala yang diteliti. Oleh sebab itu, studi deskriptif mempunyai berbagai tujuan antara lain: membuat deskripsi secara sistematis, faktual, dan akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau objek tertentu (Kriyantono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa UIN Malang angkatan

2021, responden dalam penelitian ini sebanyak 101 responden. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa kuesioner. Kuesioner diisi oleh mahasiswa UIN Malang angkatan 2021 dengan total 30 item pertanyaan. Variabel yang ada pada penelitian ini terdapat 2 variabel. Variabel *Emotional focused coping* (X) dan variabel ide bunuh diri (Y). Variabel *Emotional focused coping* merupakan variabel independent atau variabel bebas sedangkan variabel Ide Bunuh Diri merupakan variabel dependent atau variabel terikat.

Instrumen penelitian ini memodifikasi dari dua alat ukur yaitu skala *Ways of Coping Checklist* (WCCL) dan *Suicidal Ideation Scale* (SIS). Skala *emotional focused coping* memodifikasi alat ukur *Ways of Coping Checklist* yang dibuat oleh Lazarus dan Folkman 1984 telah dimodifikasi serta diuji reliabilitas dan validitas oleh Rahman (2013). Skala yang telah dimodifikasi tersebut berjumlah 28 butir namun disini peneliti hanya memakai 20 item butir saja yang paling sesuai, sehingga aitem menjadi 20 butir. Skala ide bunuh diri memodifikasi alat ukur *Suicidal Ideation Scale* (SIS) yang dikembangkan oleh Rudd (1989) terdiri atas 10 aitem. Namun, pada penelitian ini, beberapa aitem dimodifikasi agar bahasanya dapat dipahami sehingga mempermudah proses pengadministrasian.

Uji reliabilitas kedua instrumen tersebut didapatkan hasil reliabilitas dari skala *emotional focused coping* sebesar 0,799, skala ide bunuh diri sebesar 0,820. Dengan demikian dapat disimpulkan kedua alat ukur tersebut dinyatakan reliabel dan layak sebagai alat pengumpul data.

Hasil

Analisis Deskriptif

Tabel 1

Descriptive Statistic

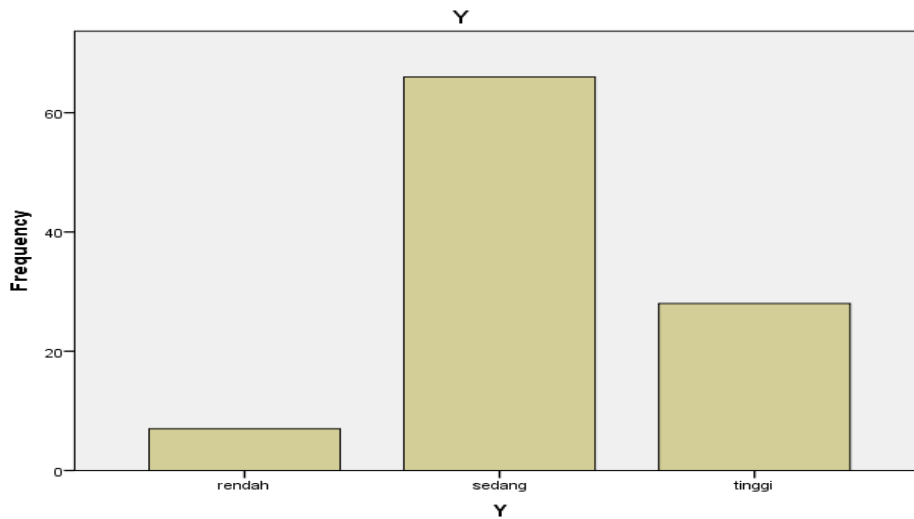
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
<i>Emotional focused coping</i>	101	9,00	28,00	19,0495	3,84025
Ide Bunuh Diri	101	6,00	23,00	10,8218	3,86625

Dari hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh skala *emotional focused coping* yang memiliki rata-rata 19,0495. Nilai minimum adalah 9,00 nilai maximum sebesar 28,00 dan standar deviation sebesar 3,84025. Dan hasil

analisis pada skala Ide Bunh Diri memiliki rata-rata 17,00. Dengan nilai minimum adalah 6,00 nilai maximum adalah 23,00 dan standar deviation sebesar 3,86625.

Bagan 1

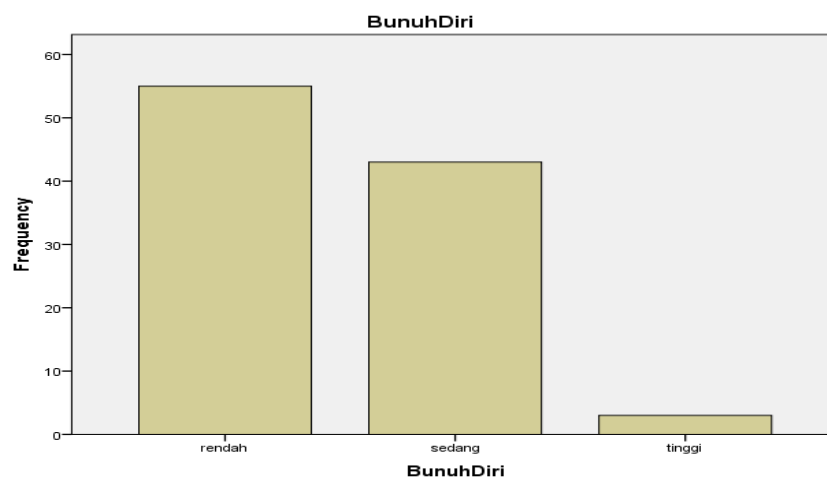
Kategorisasi Emotional focused coping pada Mahasiswa



Berdasarkan hasil analisis kategorisasi, dapat dilihat bahwa subjek memiliki kategorisasi dalam kemampuan *Emotional focused coping* yang beragam dengan rincian sebanyak 9 subjek termasuk dalam kategori rendah, sementara itu 67 subjek termasuk dalam kategori sedang dan 25 subjek termasuk dalam kategori tinggi

Bagan 2

Kategorisasi Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa



Berdasarkan hasil analisis kategorisasi ide bunuh diri ditunjukkan pada tabel 5 dapat dilihat bahwa subjek memiliki bentuk ide bunuh diri yang beragam dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 55 subjek termasuk dalam kategori rendah, 43 subjek termasuk dalam kategori sedang dan 3 subjek termasuk dalam kategori tinggi.

Uji Hipotesis

Tabel 2

Korelasi antara Emotional focused coping dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa

Correlations*				
Model		Emotional Focused Coping	Ide Bunuh Diri	
Emotional Focused Coping	Pearson Correlation	1	-0,500	
	"r"			
	Sig. (2-tailed)		0,000	
	N	101	101	
Ide Bunuh Diri	Pearson Correlation	-0,500	1	

*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel	Mean	Std.Deviasi	1	2
Emotional Focused Coping	19,0495	3,84025	1	-0,500
Ide Bunuh Diri	10,8218	3,86625	-0,500	1

No	Variabel	Mean	SD	1	2
1	<i>Emotional focused coping</i>	19,0495	3,84025	1	-,500
2	Ide Bunuh Diri	10,8218	3,86625	-	1

Berdasarkan hasil analisis korelasi menggunakan SPSS, jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,05 maka terdapat korelasi antar variabel yang dihubungkan. Sebaliknya jika nilai Sig.(2-tailed) >0,05 maka tidak terdapat korelasi. Dari tabel output di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara *emotional focused coping* dengan ide bunuh diri adalah sebesar $-0.500 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *emotional focused coping* dengan variabel ide bunuh diri.

Dari tabel diperoleh koefisien determinasi yang menunjukkan nilai R² (R square) sebesar 0,25. Artinya, rendahnya *emotional focused coping* memberikan sumbangan sebanyak 25% terhadap kecenderungan bunuh diri pada

mahasiswa. Hal ini berarti masih terdapat 75% faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan bunuh diri yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian dalam analisis data dengan menggunakan SPSS menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *emotional focused coping* dengan kecenderungan bunuh diri. Adanya hubungan negatif antara *emotional focused coping* dan kecenderungan bunuh diri ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang tidak adaptif, seperti *self-blame*, *avoidance*, dan *wishful thinking*, berkaitan dengan peningkatan risiko ide bunuh diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r = -0.500$. R square disebut juga koefisien determinan adalah -0.500 (nilai R square adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi (R)). Artinya 25% kecenderungan bunuh diri pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel rendahnya *emotional focused coping*. Sedangkan sisanya 75% dijelaskan oleh sebab-sebab lain.

Penelitian lain juga menemukan bahwa strategi coping yang tidak adaptif, termasuk *avoidance* dan *self-blame*, secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan ide bunuh diri. Sebaliknya, coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan reevaluasi positif, cenderung mengurangi ide bunuh diri. Misalnya, penelitian di *Frontiers* menunjukkan bahwa coping adaptif mengurangi kecemasan dan gejala depresi yang berhubungan dengan ide bunuh diri (Gupta et al., 2024). Selain itu, penelitian dari *BMC Psychiatry* menemukan bahwa coping adaptif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stress akademik dan ide bunuh diri, sementara coping yang maladaptif meningkatkan risiko ide bunuh diri pada mahasiswa (Okechukwu et al., 2022). Penelitian ini mendukung temuan bahwa *emotional focused coping* yang buruk dapat meningkatkan risiko ide bunuh diri.

Alat ukur *emotional focused coping* dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek yaitu: *self-blame*, *avoidance*, dan *wishful thinking*. Sebelum dilakukannya analisis dari tiga aspek tersebut, skala memiliki 25 item. Peneliti telah melakukan analisis terhadap tiga aspek tersebut, dan hasilnya mengungkap beberapa indikator untuk setiap aspek. Pada aspek *self-blame*, terdapat dua indikator, yaitu: 1) Menyalahkan, mengkritik atau memarahi diri sendiri diwakili oleh tiga item, 2) Menyadari bahwa diri sendiri yang menjadi penyebab dari masalah diwakili oleh dua item. Pada aspek kedua, yaitu *avoidance*, terdapat dua indikator: 1) Mencoba untuk melupakan segalanya diwakili oleh tiga item, 2) Menjauhkan diri (menghindar) dari orang lain

diwakili oleh lima item. Sedangkan pada aspek wishful thinking, terdapat tiga indikator: 1) mengharapkan diri sebagai orang yang lebih kuat, lebih optimistik dan lebih tegar diwakili oleh empat item, 2) mengharapkan agar dirinya dapat mengubah apa yang terjadi diwakili oleh dua item, dan 3) mengharapkan agar dapat mengubah perasaan dirinya sendiri diwakili oleh satu item. Sehingga skala *emotional focused coping* terdiri dari 20 item.

Alat ukur ide bunuh diri dalam penelitian ini terdiri dari dua aspek yaitu: Keinginan untuk bunuh diri dan rencana dan persiapan yang terselesaikan. Sebelum dilakukannya analisis dari dua aspek tersebut, skala memiliki 16 item. Peneliti telah melakukan analisis terhadap dua aspek tersebut, dan hasilnya mengungkap beberapa indikator untuk setiap aspek. Pada aspek keinginan untuk bunuh diri, terdapat tiga indikator, yaitu: 1) harapan/keinginan hidupnya berakhir diwakili oleh dua item; 2) merasa seperti menyerah diwakili oleh dua item, dan 3) merasa beban diwakili oleh dua item. Pada aspek kedua, yaitu rencana dan persiapan yang terselesaikan terdapat tiga indikator: 1) merencanakan, mengkomunikasikan, bahwa akan mati dengan bunuh diri, diwakili oleh dua item; 2) kepercayaan bahwa tidak ada solusi untuk masalah diwakili oleh satu item; dan 3) kepercayaan bahwa hidup akan berakhir dengan bunuh diri diwakili oleh satu item. Sehingga skala ide bunuh diri terdiri dari 10 item.

Selain itu, dari hasil analisis pada 41 item, diperoleh 30 item yang valid. Kondisi ini sebenarnya sudah diantisipasi karena dalam penelitian ini dilakukan pilot study. Para responden diminta untuk melakukan klarifikasi pemahaman dan pemaknaan terhadap item-item, apakah dapat dipahami sesuai harapan peneliti atau perlu ditulis ulang sehingga responden memiliki pemaknaan seperti yang peneliti inginkan di setiap item. Selain itu, antisipasi juga dilakukan dengan penulisan item ulang sehingga sesuai dengan budaya di Indonesia. Pengurangan jumlah item yang besar ini dapat disebabkan item-item memiliki banyak kesamaan dalam hal kata maupun makna, sehingga menyebabkan variasi item cenderung rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional focused coping* dengan kecenderungan bunuh diri memiliki hubungan yang signifikan. Kecenderungan untuk melakukan sebuah perilaku bunuh diri dapat terjadi dalam setiap individu yang diakibatkan oleh suatu hal yang dirasa sangat memberatkan dalam hidup. sehingga menyebabkan munculnya anggapan bahwa bunuh diri adalah salah satu sebuah solusi yang secara khusus dapat muncul dalam diri remaja karena kelabilan dan ketidakmatangan dalam emosi.

Sesungguhnya stres yang dialami orang muda berhubungan dengan permasalahan emosi dan psikologi. Bunuh diri didefinisikan sebagai pikiran dan pemikiran yang dimiliki oleh seseorang yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri dan keinginan untuk bunuh diri (Reynolds, 1991). Ini juga dapat dianggap sebagai tanda utama bahwa seseorang berada dalam bahaya bunuh diri yang lebih serius. Reynolds (1991) menyatakan bahwa konsep bunuh diri terdiri dari dua komponen: (1) *Specific Plan and Wishes* yakni aspek dari konsep bunuh diri, yaitu seseorang yang melakukan bunuh diri, dimulai dengan pemikiran umum tentang kematian dan harapan kematian, mulai dari yang ringan hingga yang serius, dan memiliki rencana khusus untuk melakukan bunuh diri (2) *Response and Aspect of Other* yakni aspek ini berkaitan dengan persepsi orang lain tentang harga diri seseorang setelah ditinggal mati oleh orang lain. Pikiran tentang bagaimana orang lain merespon ketika seseorang melakukan bunuh diri dan menggunakan bunuh diri sebagai cara untuk membalas dendam juga terjadi dalam dimensi ini.

Kaplan et al., (1997) menjelaskan bahwa seorang remaja dalam periode perkembangannya dalam bereaksi lebih mudah sensitif terhadap situasi yang dialami, marah, mendramatisir, dan lebih impulsif. Sehingga kemungkinan adanya perilaku bunuh diri yang disebabkan adanya sebuah stres dapat meningkat. Adler et al. (2011) menambahkan bahwa kesalahan yang diperlihatkan oleh orang yang melakukan bunuh diri adanya kegagalan dalam melakukan pendekatan terhadap permasalahan hidup, mereka gagal dalam menentukan langkah yang tepat. Ratnawati (1996) menambahkan bahwa pada umumnya stimulus yang mendorong seseorang ketika bunuh diri adalah sakit psikis yang sulit ditoleransi. Hal tersebut merupakan bentuk kegagalan individu dalam melakukan sebuah adaptasi diri dengan bentuk permasalahan yang ada. Bentuk adaptasi ini berupa coping. Khususnya *emotional focused coping*. Mekanisme coping mencakup usaha untuk mengubah penilaian sehingga orang tidak lagi merasa terancam dengan stimulus dari luar. Dalam hal ini remaja dalam perkembangannya lebih banyak dipersoalkan dengan permasalahan yang dikaitkan dengan dominasi emosi yang kurang matang dan kurang labil. Keadaan tersebut akan dengan mudah memberikan sebuah asumsi dalam diri remaja akan dengan mudah untuk menyerah dengan keadaan. Hapsari et al. (2002) menjelaskan bahwa strategi coping yang berfokus pada emosi termasuk penolakan karena tertekan atau merasa bingung dapat dihindari dengan memikirkan hal-hal yang nyata, melakukan aktivitas, mencari kesibukan, dan melakukan sesuatu sehingga terkonsentrasi pada apa yang dilakukan. Strategi coping yang berfokus pada emosi juga bisa dihindari

dengan memikirkan harapan-harapan yang diinginkan.

Dari hasil yang telah diperoleh, dapat diprediksi bahwa semakin tinggi *emotional focused coping* maka semakin rendah ide bunuh diri. Begitupun sebaliknya semakin rendah *emotional focused coping* maka semakin tinggi ide bunuh diri. Hasil H0 dan H1 menunjukkan bahwa Hipotesis Nol (H0): Tidak ada hubungan yang signifikan antara *emotional focused coping* dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Hipotesis Alternatif (H1): Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional focused coping* dengan ide bunuh diri pada mahasiswa.

Kelebihan penelitian ini adalah penggunaan alat ukur yang sudah divalidasi dan relevan dengan konteks budaya Indonesia, yang memungkinkan hasil lebih akurat dan aplikatif. Analisis mendalam pada aspek-aspek self-blame, avoidance, dan wishful thinking juga memberikan wawasan yang lebih spesifik mengenai bagaimana masing-masing komponen coping berkontribusi terhadap ide bunuh diri. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar penelitian mendatang menggunakan desain eksperimen untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi ide bunuh diri, khususnya pada mahasiswa dengan risiko tinggi. Ini bisa memberikan bukti lebih kuat dan solusi praktis dalam intervensi pencegahan bunuh diri di kalangan remaja.

Hasil penelitian ini penting untuk diimplementasikan dalam program pendidikan, seperti pelatihan keterampilan sosial, strategi pemecahan masalah, dan keterampilan mencari bantuan, yang telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku bunuh diri di kalangan mahasiswa (Moeller et al., 2016). Institusi pendidikan harus mempertimbangkan untuk menyediakan pelatihan regulasi emosi sebagai bagian dari kurikulum untuk membantu mahasiswa mengembangkan coping yang lebih adaptif dan mengurangi risiko ide bunuh diri.

Dari pembahasan di atas maka bagi remaja khususnya mahasiswa sangat disarankan untuk mengetahui coping emosi yang baik agar terhindar dari pikiran-pikiran negatif. Penting bagi mahasiswa untuk dapat memahami emosinya agar manifestasi dari emosi yang muncul dapat terekspresikan dengan efektif, terutama ketika dihadapkan pada situasi dan kondisi yang memicu emosi negatif (sedih, marah, stres dan depresi) karena kepiawaian dalam coping emosi merupakan faktor peredam munculnya ide bunuh diri.

Menurut Weick (1984) yang menemukan bahwa ketika mahasiswa diajarkan *social skills, problem solving strategies, coping skills* dan *help seeking skills*,

dapat memberikan suatu faktor protektif terhadap perilaku bunuh diri tersebut. Maka dari itu, hasil penelitian ini hendaknya bisa digunakan sebagai evidence based dalam mengembangkan program promotif dan preventif risiko bunuh diri pada remaja khususnya bagi mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan emotion regulation training khususnya pada mahasiswa dengan resiko tinggi yang mengarah pada ide bunuh diri. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa diharapkan untuk dapat mengembangkan desain penelitian yaitu desain penelitian eksperimen untuk menguji pengaruh *emotion regulation training* untuk mengurangi ide bunuh diri, khususnya pada mahasiswa yang beresiko tinggi berkeinginan bunuh diri.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *emotional focused coping* dan kecenderungan bunuh diri pada mahasiswa, dengan *emotional focused coping* berkontribusi sebanyak 25% terhadap kecenderungan bunuh diri. Dengan kata lain, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam coping yang berfokus pada emosi, semakin tinggi kemungkinan munculnya ide bunuh diri. Keterbatasan penelitian ini termasuk ukuran sampel yang mungkin tidak mewakili populasi yang lebih luas dan penggunaan alat ukur yang mungkin memiliki bias budaya. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain eksperimen guna menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi ide bunuh diri pada remaja berisiko tinggi. Institusi pendidikan juga disarankan untuk memasukkan pelatihan regulasi emosi ke dalam kurikulum guna membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif dan mengurangi risiko ide bunuh diri.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya dukungan emosional yang kuat bagi mahasiswa. Program-program yang mengajarkan keterampilan pengendalian emosi, seperti pelatihan keterampilan sosial, teknik pemecahan masalah, dan kemampuan mencari bantuan, perlu ditingkatkan. Dukungan dari teman, keluarga, dan profesional kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional dan mengurangi risiko bunuh diri. Mengingat tingginya angka bunuh diri di kalangan remaja, upaya preventif yang komprehensif dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Referensi

- 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>
- Adler, R., Rodman, G., & Kramer, E. M. (2011). *Understanding human communication Fourth Edition*. Oxford University Press.
- Ardani, T. A., Rahayu, I. T., & Yulia, S. (2007). *Psikologis klinis* (Vol. 00). Graha Ilmu.
- Gupta, V., Mittal, S., Ilavarasan, P. V., & Budhwar, P. (2024). Pay-for-performance, procedural justice, OCB, and job performance: a sequential mediation model. *Personnel Review*, 53(1), 136–154. <https://doi.org/10.1108/PR-11-2021-0782>
- Gustaman, A. (2023). Menciptakan harapan melalui tindakan dalam pencegahan bunuh diri. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 2–6.
- Hapsari, R. A., Kayani, U., & Taufik. (2002). Perjuangan hidup pengungsi kerusuhan etnis (studi kasus tentang perilaku coping pada pengungsi di Madura). *Indegenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 6(2), 122–129.
- Hestiningrum, E. (2012). Perbedaan emotional focused coping mahasiswa kost dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i2.2463>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1997). *Synopsis of psychiatry: a science of behavior*. Terjemahan Widjaja Kusuma. Binarupa Aksara.
- Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Kriyantono. (2012). Teknik praktis riset komunikasi. In *Jakarta*. Pr, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran. Kencana.
- Moeller, A. D., Rasmussen, K., & Nielsen, K. J. (2016). Learning and feedback from the Danish patient safety incident reporting system can be improved. *Danish Medical Journal*, 63(6), 1–5.

- Okechukwu, F. O., Ogba, K. T. U., Nwifo, J. I., Ogba, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Ong, E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological Reports*, 122(4), 1192–1210. <https://doi.org/10.1177/0033294118781855>
- Rahman, A. A. (2013). *Psikologi sosial : Integrasi pengetahuan empirik*. Rajawali Pers.
- Ratnawati, M. (1996). Hubungan antara persepsi anak terhadap suasana keluarga, citra diri, dan motif berprestasi dengan prestasi belajar pada siswa Kelas V SD Ta'Miriyah Surabaya. *Jurnal Anima*, 11, 206.
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric characteristics of the adult suicidal ideation questionnaire in college students. *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 289–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9
- Rudd, M. D. (1989). The prevalence of suicidal ideation among college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19(2), 173–183. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1989.tb01031.x>
- Weick, K. E. (1984). Behavior in organizations: Understanding and managing the human side of work. *PsycCRITIQUES*, 29(9). <https://doi.org/10.1037/023221>

This page is intentionally left blank