

## Resiko Bunuh Diri Pada Dewasa Awal Yang Tidak Tersuarakan: Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Ide Bunuh Diri

### *The Unidentified Risk of Suicide in Early Adults: The Relationship Between Emotional Regulation and Suicide Ideas*

Rika Amalia<sup>(1\*)</sup>, Wina Lova Riza<sup>(2)</sup> & Citra Hati Leometa<sup>(3)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 24 Mei 2025; Direview: 26 Mei 2025; Diaccept: 13 Juni 2025; Dipublish: 18 Juni 2025

\*Corresponding author: ps20.rikaamalia@mhs.ubpkarawang

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan jumlah 102 responden berusia 18 – 25 tahun. Teknik menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Untuk mengukur variabel ide bunuh diri peneliti menggunakan *revised suicide Ideationi scale (R-SIS)* yang berjumlah 10 item dan skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *emotion regulation questionnare (ERQ)* yang terdiri dari 10 item. Teknik analisis data yaitu uji hipotesis regresi linear sederhana, serta uji tambahan yaitu uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi. Hasil uji hipotesis regresi linier sederhana didapatkan nilai  $0.000 < 0.05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Adapun hasil uji koefisien determinasi dengan nilai R square adalah 0.354 atau 35.4% dan sisanya sebesar 64.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi; Dewasa Awal; Ide Bunuh Diri.

#### Abstract

*This study aims to determine the effect of emotional regulation on suicidal ideation in early adulthood in Karawang Regency. This study uses a quantitative method with a causal design. The population in this study were early adults in Karawang Regency with a total of 102 respondents aged 18-25 years. The sampling technique in this study used accidental sampling. To measure the suicidal ideation variable, the researcher used the revised suicide ideation scale (R-SIS) which consists of 10 items and the scale used to measure emotional regulation is the emotion regulation questionnaire (ERQ) which consists of 10 items. The data analysis technique is a simple linear regression hypothesis test, as well as additional tests, namely the coefficient of determination test and categorization test. The results of the simple linear regression hypothesis test obtained a value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected, so that the data shows that there is an effect of emotional regulation on suicidal ideation in early adulthood in Karawang Regency. The results of the determination coefficient test with an R square value of 0.354 or 35.4% and the remaining 64.6% are influenced by other factors not mentioned in this study.*

**Keywords:** Emotional Regulation; Early Adulthood; Suicide Ideation.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.757>

#### Rekomendasi mensitasikan :

Amalia, R., Riza, W. L. & Leometa, C. H. (2025), Resiko Bunuh Diri Pada Dewasa Awal Yang Tidak Tersuarakan: Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Ide Bunuh Diri. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 817-826.

## PENDAHULUAN

Manusia akan menjalani berbagai aktivitas perkembangan yang beragam sesuai dengan tahapan kehidupan, dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, dewasa, sampai masa lanjut usia. Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) orang dewasa didefinisikan sebagai individu yang telah menyelesaikan proses perkembangannya dan siap menjalankan peran sosial yang diharapkan. Lebih lanjut, Hurlock (dalam Krisnandita & Christanti, 2022) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan tahap kehidupan di mana seseorang mulai beradaptasi dengan pola hidup baru dan ekspektasi masyarakat.

Tugas-tugas perkembangan pada tahap dewasa awal meliputi memperoleh pekerjaan, memilih pasangan hidup, membangun kehidupan bersama dengan pasangan, membesarakan anak, mengelola rumah tangga, menjalin hubungan keluarga, menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara, serta mengenali lingkungan sosial yang sesuai.

Santrock (2012) menyatakan bahwasannya dewasa awal adalah fase transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, tugas dan tanggung jawab individu mulai meningkat, sejalan dengan upaya mereka untuk melepaskan diri dari ketergantungannya terhadap individu lain, terutama pada orang tua, dalam hal psikologis, sosial, dan ekonomi.

Cahya (dalam Omnia et al., 2023) menjelaskan bahwa dewasa awal menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan internal dan eksternal, citra diri yang negatif, rasa tidak berharga, ketidakmampuan untuk meraih kebahagiaan, perasaan tak berdaya, serta

beban tanggung jawab keluarga. Gangguan-gangguan tersebut dapat berdampak buruk pada kesejahteraan sepanjang masa dewasa awal.

Huang (dalam Omnia et al., 2023) mengungkapkan bahwa individu di bawah usia 35 tahun memiliki risiko tinggi mengalami gangguan psikologis, seperti depresi. Depresi sendiri merupakan gangguan mental yang diindikasikan oleh perasaan sedih berkepanjangan dan hilangnya minat atau perhatian terhadap berbagai hal (Chand & Arif dalam Anjani & Yamasari, 2023). Kondisi depresi tersebut akan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari, interaksi sosial, dan rendahnya apresiasi terhadap diri sendiri dapat memicu pikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri (Anjani & Yamasari, 2023).

Berdasarkan data statistik dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019, kurang lebih 14 juta penduduk dengan rentang usia di atas 15 tahun, atau sekitar 6% dari total populasi Indonesia, menunjukkan gejala gangguan mental emosional yang ditandai oleh rasa sedih dan kecemasan.

Yusuf (dalam Krisnandita & Christanti, 2022) mendefinisikan bunuh diri sebagai perbuatan yang dijalankan secara sadar oleh individu untuk mengakhiri hidupnya, bukan akibat kecelakaan. Tindakan ini memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap orang-orang di sekitar, termasuk keluarga dan kerabat.

Hingga 28 Agustus 2023, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 700.000 individu meninggal dunia akibat bunuh diri tiap tahun, hal ini merupakan salah satu penyebab kematian keempat paling tinggi pada individu usia 18 - 29 tahun. Sementara itu, berdasarkan

data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) dan Kepolisian Republik Indonesia mencatat sebanyak 287 kasus bunuh diri di Indonesia dalam kurun waktu 1 Januari hingga 15 Maret 2024 (Nafsiroh & Subhi, 2024). Menurut Klonsky (dalam Krisnandita & Christanti, 2022) pada umumnya, sebelum seseorang melangsungkan bunuh diri dan percobaan bunuh diri diindikasikan dengan adanya ide bunuh diri atau *suicide ideation*.

Bantjes (dalam Lalenoh et al., 2021) mengungkapkan bahwa ide bunuh diri adalah proses kognitif yang merugikan, di mana seseorang merenungkan kematian tanpa memiliki niat untuk benar-benar bunuh diri. Reynolds (dalam Nafsiroh & Subhi, 2024) menyatakan bahwasannya ide bunuh diri meliputi pikiran dan pemikiran yang berkaitan dengan perilaku serta keinginan untuk bunuh diri, yang menjadi indikator penting dari risiko bunuh diri yang tinggi.

Rudd (dalam Febriana et al., 2021) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai ekspresi menyeluruh dari keinginan untuk mengakhiri hidup, termasuk hingga tahap penyusunan rencana bunuh diri. Ide ini sering kali berasal dari dorongan internal dan terkadang disampaikan kepada orang lain. Simon (dalam Lalenoh et al., 2021) membagi ide bunuh diri ke dalam dua kategori: ide bunuh diri pasif, yang melibatkan pemikiran tentang kematian diri sendiri, seperti tertidur dan tidak pernah bangun lagi atau meninggal akibat kecelakaan; serta ide bunuh diri aktif, yang melibatkan perencanaan untuk melukai diri sendiri atau melakukan bunuh diri.

Rudd (dalam Artissy & Pratama, 2022) menyebutkan terdapat 2 (dua) aspek ide bunuh diri yaitu : 1) *Overt*, yaitu

dengan adanya rencana dan persiapan yang terorganisir, yang ditandai oleh: a) Riwayat percobaan atau hampir melakukan bunuh diri; b) Keyakinan bahwasannya hidup akan selesai dengan bunuh diri; c) Pandangan bahwa tidak terdapat solusi untuk permasalahan yang dihadapi; d) Memiliki rencana dan pengungkapan niat untuk mengakhiri hidup. 2) *Covert*, yang meliputi ide bunuh diri, dengan ciri-ciri: a) Keinginan atau aspirasi untuk mengakhiri hidup; b) Perasaan menyerah; c) Persepsi bahwa dirinya menjadi beban.

Menurut Klonsky dan Saffer (2016) selain kematian akibat bunuh diri, perlu diperhatikan juga adanya ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri yang tidak berakibat fatal. Pemikiran tentang ide bunuh diri yang terus-menerus tidak hanya memperbesar risiko terjadinya percobaan atau tindakan bunuh diri, tetapi juga memberikan efek negatif terhadap kesehatan mental.

Menurut CDC (dalam Anjani & Yamasari, 2023) berdasarkan data di Amerika pada tahun 2020, sebanyak 12,2 juta orang dewasa di Amerika memiliki ide untuk bunuh diri, 3,2 juta orang merencanakan untuk bunuh diri, dan sebanyak 1,2 juta orang mencoba untuk bunuh diri. Sesuai hasil pra-penelitian yang sudah dijalankan oleh peneliti pada bulan Juli 2024 melalui *google form* kepada 33 responden berusia 18-25 tahun, yang dilihat dari aspek aspek ide bunuh diri menunjukkan 18% pernah memikirkan cara untuk melakukan bunuh diri, 22% merasa tidak ada solusi dari masalah hidupnya, 14 % pernah berfikir ingin mengakhiri hidup, 36% merasa banyak masalah sehingga tertekan, dan sebanyak

10% pernah melakukan percobaan bunuh diri. Peneliti juga telah melakukan wawancara terhadap 2 (dua) responden dengan ide bunuh diri yang cukup tinggi. Responden pertama yaitu mengatakan bahwa ide bunuh diri muncul karena merasa di usia yang memasuki angka 20 banyak sekali mengalami perubahan, merasa banyak tuntutan dari pihak keluarga dan juga lingkungan sosial, sehingga merasa harus bersaing lebih keras dengan orang lain untuk memenuhi tuntutan tersebut. Responden kedua memiliki ide bunuh diri saat ditinggalkan oleh orang terdekat untuk selamanya, merasa sendiri dan sudah tidak memiliki semangat dalam hidup setelah ditinggalkan. Sesuai hasil wawancara dan pra penelitian yang sudah dijalankan oleh peneliti bahwasannya ide bunuh diri pada seseorang bisa terpengaruh dengan banyak faktor, seperti faktor internal maupun eksternal.

Menurut Jatmiko et al. (dalam Putri & Satwika, 2024) faktor internal yang dimaksud dapat meliputi faktor psikologis, biologis, demografi, dan gaya hidup. Faktor psikologis sendiri berkaitan dengan regulasi emosi yang dimiliki individu dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif, seperti putus asa, hilangnya harapan, ketidakberdayaan, dan lain-lain. Keadaan dan peristiwa negatif pada aspek hidup seseorang bisa memicu reaksi emosional, baik yang positif ataupun negatif, yang berpotensi menimbulkan stres berat, pada akhirnya dapat mengarah pada depresi dan atau kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

Hasil penelitian terdahulu yang dijalankan Shafira et al. (2023) mengungkapkan adanya hubungan negatif

antara pengendalian emosi dan pikiran bunuh diri. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Adinda dan Prastuti (2021) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara pengendalian emosi dan pikiran bunuh diri. Hal yang sama ditemukan dalam penelitian Singh & Pathak (2020), yang menyatakan bahwa pengendalian emosi memengaruhi pikiran bunuh diri pada remaja di Janpur, India.

Gross (dalam Shafira et al., 2023) berpendapat bahwasannya tidak setiap individu yang mengalami emosi negatif akan cenderung berperilaku bunuh diri, dikarenakan beberapa di antaranya memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka. Sebaliknya, individu yang tidak bisa mengelola emosi secara baik berisiko mengembangkan dorongan dan ide terkait bunuh diri.

Reivich (dalam Rusmaladewi et al., 2020) mengungkapkan bahwasannya regulasi emosi ialah keahlian untuk tetap tenang di tengah tekanan; individu yang terampil dalam regulasi emosi dapat mengelola stres yang mereka hadapi dan mengurangi perasaan sedih, cemas, atau marah secara efektif, sehingga memudahkan mereka dalam menyelesaikan masalah. Menyampaikan emosi, baik yang negatif maupun positif, akan menjadi bermanfaat dan produktif jika dilakukan dengan cara yang tepat.

Gross (dalam Radde et al., 2021) berpendapat bahwa regulasi emosi merujuk pada keahlian individu dalam mengelola emosinya, yang tercermin dalam perilaku mereka. Individu akan bereaksi terhadap situasi tertentu yang memicu pengalaman emosional, yang kemudian terefleksikan dalam tindakan mereka.

Gross (dalam Radde et al., 2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari tiga komponen utama: 1) Pemantauan emosi, yang merupakan aspek penting dalam regulasi emosi karena mendukung pencapaian komponen lainnya. Pemantauan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk memahami dan mengenali proses yang terjadi dalam diri mereka, termasuk pikiran, perasaan, dan juga konteks dari tindakan mereka yang menyeluruh. 2) Mengevaluasi emosi, yaitu kemampuan untuk melihat peristiwa yang dialami dari sudut pandang positif dan mengambil hikmah atau kebijaksanaan yang terkandung dalam kejadian tersebut. 3) Modifikasi emosi, yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan dalam hidup dengan cara yang efektif.

Gross (dalam Radde et al., 2021) juga mengidentifikasi dua cara utama yang digunakan individu dalam mengatur emosi mereka, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* melibatkan pemikiran ulang sebelum individu merespons suatu emosi dalam suatu situasi tertentu, memungkinkan individu mengubah cara pandangnya sebelum mengekspresikan emosi yang dirasakan. Sementara itu, *expressive suppression* fokus pada pengendalian ekspresi emosi, di mana individu menahan ekspresi yang berlebihan saat menghadapi situasi emosional.

Adapun penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hipotesis dari penelitian ini yaitu apabila Ha diterima maka adanya pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri

(*suicide ideation*) pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif, yang menyajikan temuan dalam bentuk angka. Sejalan dengan pendapat dari Sugiyono (2022), yang menyatakan bahwa dalam metodologi kuantitatif, data penelitian disajikan secara numerik dan dianalisis menggunakan metode statistik.

Desain penelitian ini menggunakan desain kausalitas. Menurut Sugiyono (2022) penelitian kausalitas adalah proses di mana peneliti menarik kesimpulan berdasarkan adanya atau tidaknya hubungan kausal diantara variabel independen (yang memengaruhi) dan variabel dependen (yang dipengaruhi). Penelitian kausalitas digunakan untuk memahami pengaruh dari regulasi emosi terhadap ide bunuh diri (*suicide ideation*) pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Variabel independen atau variabel bebas (X) pada penelitian ini yakni regulasi emosi, sedangkan untuk variabel dependennya atau variabel terikat (Y) yakni ide bunuh diri (*suicide ideation*).

Menurut Sugiyono (2022) populasi merupakan subjek ataupun objek yang berkualitas serta berkarakteristik yang disusun oleh peneliti untuk diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini merupakan laki-laki atau perempuan dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Karawang dengan jumlah populasi yang tidak diketahui. Rentang usia dewasa awal pada penelitian ini mengacu pada teori Santrock (2012) yaitu 18 sampai 25 tahun.

Penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*, di mana sampel dipilih sesuai pertemuan kebetulan; individu yang tidak sengaja bertemu peneliti bisa dipilih menjadi sampel jika memenuhi karakteristik yang telah ditentukan atau dianggap sesuai sebagai sumber data (Sugiyono, dalam Adinda & Prastuti, 2021).

Metode Lemeshow diterapkan dalam penentuan ukuran sampel pada penelitian ini, dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui, sehingga diperlukan minimal 100 responden.

Penelitian ini melibatkan penggunaan skala psikologi untuk pengumpulan data. Skala yang dipergunakan dalam pengukuran regulasi emosi adalah skala adopsi dari Radde et al. (2021) yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang pertama kali dikembangkan oleh James J. Gross dan Oliver P. John pada tahun 2003, dan terdiri dari dua pendekatan untuk regulasi emosi, yaitu strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) mempunyai 10 item, dengan 6 item menjalankan pengukuran terkait strategi *cognitive reappraisal* dan 4 item menjalankan pengukuran terkait strategi *expressive suppression* (dalam Adinda & Prastuti, 2021).

Contoh pernyataan pada skala (ERQ) *Emotion Regulation Questionnaire* adalah "Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang" dan "Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar".

Skala yang digunakan untuk mengukur Ide bunuh diri (*suicide ideation*) adalah *Revised Suicide Ideation Scale* (*R-*

*SIS*) oleh Artiss dan Pratama (2022) yang pertama kali dikemukakan oleh Rudd (1989). Skala ini memiliki 10 item yang meliputi 2 (dua) aspek, yang pertama yaitu *Overt (resolved plans preparation)* terdiri dari 7 item. Contoh pernyataan pada skala (*R-SIS*) *Revised Suicide Ideation Scale* yaitu "Saya telah memikirkan cara untuk bunuh diri" dan "Saya merasa hidup sudah tidak berharga lagi untuk dijalani". sedangkan aspek *Convert (Suicidal Desire)* memiliki 3 item dengan tujuh alternatif pilihan untuk setiap aitem berdasarkan model skala likert, yakni (7) Sangat Setuju, (6) Setuju, (5) Agak Setuju, (4) Netral, (3) Agak Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, serta (1) Sangat Tidak Setuju.

Analisis data yang dijalankan pada penelitian ini yakni uji validitas serta uji reliabilitas. Seluruh aitem dianggap valid dan reliable dengan hasil uji validitas lebih dari 0.3 yaitu dari rentang 0.841 sampai 0.953 dan uji reliabilitas dengan hasil lebih dari 0.7 yaitu 0.813 sampai 0,951, sehingga skala tersebut dapat digunakan pada penelitian ini melalui penggunaan bantuan program *software SPSS* versi 25 for windows untuk teknik analisisnya. Teknik analisis data yang dipergunakan pada penelitian ini yakni uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan regresi linier sederhana, dengan menggunakan aplikasi *SPSS* versi versi 25 for windows.

Uji normalitas dilakukan sebagai acuan untuk melihat distribusi apakah data tersebut termasuk dalam kategori normal atau tidak. Uji normalitas dijalankan melalui penggunaan tes *Kolmogorov-Smirnov*. Perhitungan dilakukan dengan mempertimbangkan nilai taraf signifikan. Jika nilai tersebut lebih besar dari pada 0.05 maka data tersebut berdistribusi

secara normal. Sebaliknya, jika nilainya kurang dari 0.05 data dapat dinyatakan tidak berdistribusi secara normal. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *software SPSS versi 25 Windows* untuk menganalisis data.

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji linearitas guna memahami apakah didapati korelasi linier yang signifikan diantara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2022). Untuk menentukan linearitas, digunakan nilai signifikansi; jika bernilai kurang dari 0.05, data dianggap linier, sedangkan jika lebih dari 0.05, data dinyatakan tidak linier. Peneliti juga menggunakan *software SPSS versi 25 untuk Windows* dalam memperoleh hasil linearitas.

Uji hipotesis pada penelitian ini melibatkan penggunaan analisis regresi linier sederhana. Regresi sederhana berfungsi guna mengukur kekuatan korelasi ataupun pengaruh diantara dua variabel, yakni variabel dependen serta independen. Keputusan diambil berdasarkan nilai t-hitung yang melebihi t-tabel dan nilai signifikansi yang tidak melebihi 0.05 ( $p<0.05$ ), yang memperlihatkan terdapatnya pengaruh antar variabel yang diteliti. Serta uji analisis tambahan yaitu menggunakan uji koefisien determinasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari penelitian ini didapatkan responden dewasa awal dengan rentan usia antara 18-25 tahun yang berdomisili di kabupaten karawang berjumlah 102 partisipan.

Berdasarkan data responden yaitu didapatkan hasil pada jenis kelamin perempuan berjumlah 58 responden atau

56.9% dan responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 44 atau 43.1%. Hal ini menunjukan bahwasanya responden perempuan lebih mendominasi dibandingkan dengan laki-laki.

Responden dengan kelompok pendidikan SMP sebanyak 1%, SMA sebanyak 80.4%, kelompok pendidikan D3 sebanyak 4.9%, kelompok pendidikan S1 sebanyak 13.7%.

Kelompok usia 18-20 tahun sebanyak 5.9%, usia 21-23 tahun sebanyak 47%, dan kelompok usia 24-25 tahun sebanyak 47%. Hal tersebut menunjukan bahwa responden dalam penelitian ini termasuk kategori dewasa awal. Dan sebanyak 71 responden atau 69.6% adalah seorang pekerja atau pekerja, sebanyak 25 atau 24.5% sebagai mahasiswa atau pelajar, dan sebanyak 6 responden atau 5.9% adalah seorang ibu rumah tangga.

Reliabilitas dan hipotesis pada penelitian ini diolah dengan menggunakan program *SPSS Version 25 for windows*. Hasil uji reliabilitas menggunakan Teknik varian *alpha Cronbach*. Pada skala Regulasi Emosi mendapatkan nilai sebesar 0.813 dan skala ide bunuh diri mendapatkan nilai sebesar 0.951. Berdasarkan pernyataan Azwar (2021) kedua skala tersebut mendapatkan nilai di atas 0.600 sehingga layak untuk digunakan.

Tabel 1. Uji Normalitas

		Unstandarized Residual
N		102
Asymp. Sig (2-tailed)		.053 <sup>c</sup>

Sesuai hasil tabel di atas memperlihatkan bahwasanya nilai *Asymp. Sig (2 tailed)* yaitu sebesar 0.053 yang artinya  $0.053 > 0.05$ , sehingga bisa ditarik simpulan bahwasanya data pada variabel regulasi emosi dan ide bunuh diri (*suicide ideation*) berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table		Sig
Linearity		0.000
Deviation from Linearity		.052

Pada tabel di atas terdapat nilai *Sig. linearity* sebesar 0.000. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya variabel regulasi emosi dan variabel ide bunuh diri dinyatakan memiliki hubungan yang linear, karena nilai signifikansi nya sebesar  $0.000 < 0.05$ .

Pengujian hipotesis pada Uji ini yaitu menggunakan uji analisis regresi linear sederhana. Berikut adalah hasil dari uji regresi linear sederhana regulasi emosi dan ide bunuh diri pada Laki-laki dan Perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA Table		Sig
Regression		0.00 <sup>b</sup>

Sesuai hasil data tabel tersebut didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000. Bila nilai signifikan  $0.000 < 0.05$ , maka bisa dikatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga bisa ditarik simpulan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Sama halnya studi terdahulu yang dijalankan Singh & Pathak (2020) pada remaja di kota Janpur, India yaitu hasilnya adalah ada pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri.

Koefisien determinasi dimanfaatkan dalam sebuah studi untuk pengukuran berapa jauhnya sebuah model memiliki kapabilitas dalam mengelaborasi variabel-variabel dependen (Sugiyono, 2022). Nilai dari koefisien determinasi memperlihatkan besaran pengaruh antara variabel independen (regulasi emosi) dan variabel dependen (ide bunuh diri).

Berikut merupakan hasil dari uji koefisien determinan.

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>	
Model	R Square
1	.354

Berdasarkan pada data tabel di atas menunjukkan hasil nilai R Square sebesar 0.354. Sehingga dari hasil tersebut, regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang memiliki pengaruh dengan besaran 35.4%. Lalu, untuk sisa dengan besaran 64.6% terpengaruh dengan faktor lainnya yang tidak dicakup pada penelitian ini.

Tabel 5. Kategorisasi Regulasi Emosi

	Frekuensi	Percentase
Sedang	58	56.9

Sesuai tabel tersebut, responden pada variabel regulasi emosi paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 58 responden dengan persentase sebesar 56.9% sehingga regulasi emosi pada dewasa awal di Kabupaten Karawang sebagian besar rata-rata atau cukup. Seseorang dengan kendali emosi yang kuat cenderung memperlihatkan perilaku yang selaras, seperti berkolaborasi, menolong, bersikap ramah, dan berbagi.

Roberto (dalam Yusuf & Kristiana, 2018) mengemukakan bahwa individu yang kurang mampu mengatur emosinya akan menghadapi dampak negatif akibat ketidakmampuan mereka dalam menangani emosi, karena keterbatasan dalam memahami perasaan mereka sendiri serta situasi yang dihadapi. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam memodulasi emosi dan menyelesaikan masalah. Kemudian, regulasi emosi berfungsi dalam menyesuaikan pengalaman yang emosional pada individu, baik itu positif maupun negatif.

Tabel 6. Kategorisasi Ide Bunuh Diri

	Frekuensi	Percentase
Rendah	55	53.9

Berdasarkan data pada tabel di atas, responden pada variabel ide bunuh diri (*suicide ideation*) paling tinggi berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 55 responden dengan persentase sebesar 53.9%, sehingga ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang sebagian besar adalah rendah.

Berdasarkan data hasil hipotesis yang sudah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi liner sederhana. Uji hipotesis variabel regulasi emosi (X) dengan ide bunuh diri atau *suicide ideation* (Y) menunjukkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap ide bunuh diri (*suicide ideation*) pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara regulasi emosi terhadap ide bunuh diri. Hal tersebut sejalan atas penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shafira et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa didapatkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri. Temuan penelitian oleh Adinda & Prastuti (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara regulasi emosi terhadap ide bunuh diri.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji koefisien determinasi, di dapatkan hasil sebesar 0.354 atau 35.4% maka dari hasil tersebut, regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang memiliki pengaruh sebesar 35.4%. Lalu, untuk sisanya sebesar 64.6% dipengaruhi faktor – faktor lainnya dengan kata lain tidak diteliti pada penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap laki-laki dan

perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang bahwa hubungan dalam penelitian ini menunjukkan arah negatif. Yaitu tingkat regulasi emosi pada individu dewasa awal di Kabupaten Karawang cukup tinggi sehingga tingkat ide bunuh diri menjadi rendah.

Regulasi emosi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang memiliki pengaruh dengan besaran 35.4%. Lalu, untuk sisa dengan besaran 64.6% terpengaruh dengan faktor lainnya yang tidak dicakup pada penelitian ini. Faktor lain tersebut salah satunya adalah tingkat stress pada seseorang menurut hasil penelitian dari Lalenoh et al. (2021).

## 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.
- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Menggunakan Metode Berbasis Tree. *Journal of Informatics and Computer Science (JINACS)*, 5(01), 83-89.
- Artissy, M. N., & Pratama, A. G. (2022). Adaptasi Alat Ukur Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 71-81.
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi Yogyakarta. *Pustaka Pelajar*.
- Febriana, Y., Purwono, R. U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived stress, self-compassion, dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60-69.
- Klonsky, E. M. A., & Saffer, B. (2016). Bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan ide bunuh diri. *Tinjauan tahunan psikologi klinis*, 12(1), 307-330.
- Krisnandita, G. O., & Christanti, D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 3362-3371.
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P. N., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa [the relationship between stress levels and suicide ideation in college

- students]. *Nursing Current: Jurnal Kependidikan Keperawatan*, 9(1), 89–101.
- Nafsiroh, A., & Subhi, M. R. (2024). Penyuluhan Mengenai Pengendalian Emosi Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(2), 152–162.
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widiantoro, F. X., & Parulian, T. S. (2023). Depresi dan ide bunuh diri pada dewasa muda. *Jurnal Kependidikan Keperawatan Jiwa*, 11(1), 103–110.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Putri, A., & Satwika, Y. W. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 844–864.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Rudd, M. D. (1989). The prevalence of suicidal ideation among college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19(2), 173–183.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16, 33–46.
- Santrock, J. W. (2012). Perkembangan Masa Hidup, jilid 2, edisi ke-13. *Terj. Widyasinta, B. Jakarta: Penerbit Erlangga*.
- Shafira, R., Muna, Z., & Hafnidar, H. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 438–445.
- Singh, R. N., & Pathak, N. (2020). Effects of emotional regulation on suicidal ideation. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 237–245.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1(11).
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.