



Pengaruh *Self-compassion* terhadap *Suicidal Ideation* pada Remaja dengan *Perceived Social Support* sebagai Variabel Moderator

The Influence of Self-compassion on Suicidal Ideation in Adolescents with Perceived Social Support as a Moderator

Serena Fuadiah^{1*}, Endin Nasrudin², Witrin Gamayanti³.

^{1,2,3}, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

*e-mail: serenafuadiah@gmail.com

Abstrak: Tinggi angka kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 9.000 kasus setiap tahunnya. Mirisnya angka bunuh diri tertinggi di Indonesia berada pada usia remaja. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti apa saja yang dapat mendorong seseorang memiliki ide melakukan bunuh diri, khususnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja serta untuk mengetahui bagaimana *perceived social support* dapat memoderasi pengaruh dari *Self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Moderate Regression Analysis* yang dibantu dengan Uji PROCESS by Hayes. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 responden remaja dari rentang usia 15 hingga 20 tahun. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *online* dengan bantuan *Google Form*. Hasil yang ditemukan ialah bahwa terdapat pengaruh antara *Self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja. Lalu, ditemukan juga bahwa *perceived social support* tidak dapat memoderasi (memperkuat) pengaruh *Self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja. Kesimpulan dari penelitian ini, *Self-compassion* berpengaruh terhadap *suicidal ideation* tetapi *perceived social support* tidak dapat memoderatori pengaruh dari *Self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja.

Kata kunci: Perceived social support, Remaja, *Self-compassion*, *Suicidal ideation*.

Abstract: The number of suicide cases in Indonesia reaches 9,000 cases every year. What is concerning is that the highest suicide rate in Indonesia is within adolescents. This makes researchers interested in examining what factors may encourage someone to have suicidal ideas, especially adolescents. This research aims to determine the influence of *Self-compassion* on *suicidal ideation* in adolescents and to deduce how *perceived social support* can moderate the influence of *Self-compassion* on *suicidal ideation* in adolescents. This research employs quantitative approach with the *Moderate Regression Analysis* method assisted by the *PROCESS* by Hayes Test. The subjects in this study were 200 adolescent respondents ranging in age from 15 to 20 years. Data collection was carried out using an online questionnaire with the help of *Google Form*. The results found were that there was an influence between *Self-compassion* on *suicidal ideation* in adolescents. Then, it was also found that *perceived social support* could not moderate (strengthen) the influence of *Self-compassion* on *suicidal ideation* in adolescents. The conclusion of this research is that *Self-compassion* influences *suicidal ideation*, but *perceived social support* cannot moderate the influence of *Self-compassion* on *suicidal ideation* in adolescents.

Keyword: Adolescent, Perceived social support, *Self-compassion*, *Suicidal ideation*.

Submitted: 30 Januari 2023; Accepted: 30 Januari 2024; Published: 30 November 2023

Pendahuluan

Bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian di dunia. Menurut WHO, jumlah kematian akibat bunuh diri

terdapat sekitar 800.000 orang setiap tahunnya atau sekitar 1 orang setiap 40 detik. Kematian akibat bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua di

kalangan pemuda berusia 15-29 tahun, 79% kasus ini terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (Ismindari, 2019). Berdasarkan data yang tercatat, kasus kematian karena bunuh diri di Indonesia pada tahun 2015 mencapai angka 812. Namun pada tahun 2016, menurut WHO setidaknya ada 3.4 dari 100.000 penduduk dengan angka kematian bunuh diri bagi laki-laki lebih besar daripada perempuan, yaitu 4.8 sedangkan perempuan 2.0 atau lebih tepatnya terdapat 8.978 kasus baik wanita maupun pria yang meninggal akibat bunuh diri pada tahun 2016.

Di dalam istilah psikologi, fenomena ide bunuh diri disebut dengan *suicidal ideation*. Osman dkk., (2003) menyebutkan bahwa *suicidal ideation* didefinisikan sebagai pernyataan seseorang atas harapan, pemikiran, dan keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Sehubungan dengan itu, Reynolds juga mendefinisikan ide bunuh diri atau *suicidal ideation* sebagai pemikiran juga kognisi yang ada pada diri seseorang untuk mengakhiri hidupnya dan juga pemikiran yang lebih menjerumuskan kepada perilaku bunuh diri. Terdapat tiga ide bunuh diri, mencakup berbagai pemikiran dari kognisi secara umum mengenai kematian dan harapan untuk mati, sampai pada pemikiran yang lebih serius untuk membunuh dirinya, dan perencanaannya (Reynolds, 1991).

Kasus bunuh diri di kalangan remaja memiliki angka yang tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya (Cha dkk., 2018). Selain itu, prevalensi terjadinya ide bunuh diri pun sering terjadi di kalangan siswa, terkhusus siswa menengah atas yang mana pada usia ini termasuk ke dalam usia remaja (Pajarsari & Wilani, 2020). Pernyataan tersebut tidak lain karena angka bunuh diri di kalangan pemuda menurut Stuart (dalam Salsabilla & Panjaitan, 2019) telah meningkat tiga kali lebih besar selama

kurun waktu 30 tahun terakhir dan kalangan muda merupakan salah satu populasi yang rawan terhadap adanya ide bunuh diri ataupun percobaan bunuh diri (Salsabilla & Panjaitan, 2019).

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan peneliti untuk melihat faktor lain yang dapat memengaruhi ide bunuh diri pada seseorang, ditemukan bahwa 20 subjek mengatakan bahwa mereka pernah memikirkan untuk bunuh diri setidaknya sekali. Subjek mengatakan hal itu timbul karena stres, banyaknya tekanan, masalah, tidak tahu apa yang harus dilakukan, merasa tidak memiliki jalan keluar, putus asa dengan kenyataan, takdir yang didapat tidak sesuai dengan kenyataan, serta kurangnya dukungan dari sosial ataupun keluarga.

Adanya perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, merasa gagal, dan tidak mampu, merupakan perasaan yang wajar dirasakan dan tidak dihindarkan, sehingga tumbuh pemahaman dan rasa welas kasih terhadap diri sendiri (Hasmarlin, 2019). Maka dari itu, berdasarkan hasil studi awal, peneliti ingin mengkaji *Self-compassion* sebagai *protective factor* dari *suicidal ideation*. Sesuai dengan definisinya bahwa variabel *Self-compassion* menurut Neff, (2003b) berhubungan dengan definisi *compassion* secara umum yang mana *Self-compassion* berarti peduli dengan penderitaan yang dialami diri sendiri dan tidak mencoba untuk lari dari hal tersebut, serta memiliki keinginan untuk meringankan penderitaannya, menyembuhkannya dengan kebaikan. *Self-compassion* juga memberikan pengertian mengenai penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan sebuah pengalaman bagi manusia. Artinya, baik kegagalan maupun penderitaan merupakan pengalaman pribadi, manusia dan individu tidak seharusnya lari dari itu melainkan memberi pengertian dan kepedulian pada hal tersebut. Dengan

demikian, *self-compassion* dapat menjadi variabel yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan diri dari tindakan bunuh diri. Hal tersebut tidak lain karena diketahui bahwa *Self-compassion* merupakan faktor protektif yang dapat menjadi etiologi dari gangguan mental ataupun kesehatan fisik dan dapat menjadi salah satu faktor yang berpotensi dalam melawan keinginan bunuh diri. Adanya *compassion* diperkirakan dapat mengurangi ancaman emosi, seperti rasa malu atau kesedihan ketika remaja dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan tidak menjadikan dirinya sebagai terpisah dari individu lainnya.

Oleh karena itu, terdapat cara agar perasaan itu tidak memberikan dampak buruk seperti stres dan depresi bagi remaja. Salah satunya adalah dengan mengelola emosi seraya memberikan rasa peduli atas kegagalan sehingga *Self-compassion* menjadi penengah atau pengarah motivasi pada individu (Cleare dkk., 2019a; Hasking dkk., 2019).

Sebelumnya sudah terdapat beberapa penelitian yang dilakukan mengenai *self-compassion* dengan *suicidal ideation*. Seperti yang dilakukan oleh Tanaka dkk., (2011) dan didapatkan hasil bahwa ketika seseorang memiliki *self-compassion* yang rendah maka dapat menyebabkan tingginya ide bunuh diri dan disebutkan beberapa kali apabila seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka dapat mengurangi risiko terjadinya *self-harm* dan munculnya *suicidal ideation*. Ditemukan pula beberapa penelitian lain yang menjelaskan hubungan tidak langsung antara *self-compassion* dengan *suicidal ideation*, seperti pada penelitian Cleare dkk., (2019) mengenai *self-compassion* dan *self-forgiveness* yang menunjukkan ketika tingkat *Self-compassion* atau *self-forgiveness* tinggi maka akan memengaruhi risiko rendahnya gejala depresi. Hal ini juga berkaitan dengan rendahnya *suicidal*

ideation dan *suicidal attempt* pada seseorang.

Fan dkk., (2022) menyatakan bahwa *Self-compassion* bisa menghambat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *suicidal ideation* karena adanya *body dissatisfaction* dapat memprediksi terjadinya ide bunuh diri sehingga *Self-compassion* dapat menjadi penengah di antara keduanya. Secara teori, Suh & Jeong (2021) menyatakan bahwa *Self-compassion* dapat menjadi faktor yang berhasil mengintervensi dan terkait secara negatif dengan pemikiran dan perilaku bunuh diri atau *suicidal thoughts and behaviors* (STB) serta *non-suicidal selfinjury* (NSSI). Teori tersebut dibuktikan dengan penelitian Febriana dkk., (2021) dan Basharpoor dkk., (2016) yang dalam penelitiannya tersebut menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan *suicidal ideation*. Lebih jelasnya Febriana dkk., (2021) menyatakan bahwa *Self-compassion* memang terbukti dapat menjadi faktor pelindung daripada perilaku bunuh diri karena *self-compassion* yang dimiliki individu akan memberikan dampak stres terhadap ide bunuh diri menjadi tidak terlalu tinggi.

Selain dari *Self-compassion*, berdasarkan hasil dari studi awal terdapat pula variabel yang dapat bekerja sebagai *protective factor* dari *suicidal ideation*, yaitu *perceived social support*. Meskipun tidak begitu banyak penelitian yang membahas secara langsung mengenai apakah percobaan bunuh diri dan juga ide bunuh diri ini berkaitan dengan ikatan personal, serta adanya isolasi disebabkan kesulitan mengukur ikatan personal dan hubungan antara individu dengan masyarakat (Endo dkk., 2014). Namun pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Naila & Takwin (2018) menyatakan bahwa *perceived social support* dapat memprediksi adanya ide bunuh diri secara signifikan. Sejalan dengan

penelitian tersebut, diketahui bahwa gejala depresi sebagai salah satu prediktor utama dari adanya pemikiran untuk bunuh diri dapat dikurangi dengan dukungan sosial (Kusumastuti dkk., 2021) dan diyakini memiliki kemungkinan dalam pencegahan bunuh diri. Hal ini didukung karena adanya bukti yang kuat bahwa dukungan sosial yang berasal dari orang tua bisa jadi memiliki peran penting sebagai faktor pelindung pencegahan bunuh diri pada remaja (Cho & Haslam, 2010).

Ketika peran keluarga didapatkan remaja semasa rentang kehidupannya maka peran keluarga pada remaja dapat menjadi salah satu faktor penting untuk penentuan perilaku yang sehat bagi remaja. Keluarga yang berfungsi dengan baik dapat membantu remaja memiliki keamanan secara emosional terutama ketika menghadapi situasi tidak menyenangkan (Tandiono dkk., 2020), terlebih ketika remaja harus keluar dari lingkungan yang sudah ada dan perlu menjalani kehidupan sosial di luar. Hal ini dapat memicu adanya tekanan karena merasa kurangnya dukungan untuk kembali beradaptasi (Pajarsari & Wilani, 2020).

Dari hasil pemaparan tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih jauh mengenai pengaruh dari *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* dengan *perceived social support* sebagai variabel moderator. Dengan responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 15-20 tahun. Adapun tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh *Self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja. Untuk mengetahui bagaimana *perceived social support* dapat memoderasi antara *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel *self-compassion* sebagai variabel independen, *suicidal ideation* sebagai variabel dependen, dan *perceived social support* sebagai variabel moderator. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling* yang didapatkan secara tidak sengaja dan memiliki kriteria yang sesuai untuk penelitian. Adapun subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 200 responden dengan kriteria remaja berusia 15-20 tahun. Untuk pengumpulan datanya, peneliti menggunakan kuesioner *online* berupa Google Form. Kuesioner *online* ini terdiri dari tiga instrumen, yaitu instrument untuk *self-compassion*, instrument *suicidal ideation*, dan terakhir instrument untuk mengukur *perceived social support*.

Hasil

Berdasarkan hasil yang didapat dari 200 responden, remaja perempuan yang terlibat dalam penelitian ini lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu 75% atau sekitar 150 responden sedangkan remaja laki-laki 25% dengan total responden yang terlibat berjumlah 50 responden. Kelompok usia 15 tahun berjumlah 3 responden dengan persentase 2%, untuk usia 16 tahun sebanyak 15 responden dengan persentase 8%, lalu 40 responden atau sebanyak 20% untuk kelompok usia 17 tahun, dan responden paling banyak yaitu dari kelompok usia 18 tahun dengan persentase sebanyak 35% atau sejumlah 70 responden. Kemudian, untuk kelompok usia 19 dan 20 tahun, masing-masing berjumlah 29 dan 43 responden dengan jumlah persentase per usia sebanyak 15% dan 22% sehingga total keseluruhan terdapat 200 responden.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	25%
Perempuan	150	75%
Usia		
15	3	1.5%
16	15	7.5%
17	40	20%
18	70	35%
19	29	14.5%
20	43	21.5%

Berdasarkan perhitungan yang telah diperoleh pada tabel 2, dapat dilihat bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai mean sebesar 63,84 dengan standar deviasi sebesar 9,76 dan nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 41 dan 88. Dapat dilihat bahwa variabel *suicidal ideation* memiliki nilai untuk mean sebesar 5.92 dengan standar deviasi sebesar 2.97 dan nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 3 dan 15. Variabel *perceived social support* memiliki nilai mean sebesar 56.96 dan standar deviasi sebesar 14.15. Kemudian untuk nilai minimum dan maksimum masing-masing sebesar 18 dan 84.

Tabel 2. Perhitungan nilai mean, standar deviasi, minimum dan maksimum

Variabel	Mean	Stdev	Min	Max
<i>Self-compassion</i>	63.84	9.76	41	88
<i>Suicidal ideation</i>	5.92	2.9	3	15
<i>Perceived Social Support</i>	56.96	14.15	18	84

Untuk kategorisasi *self-compassion* dapat dikatakan bahwa responden yang berada pada kelompok kategorisasi sedang lebih banyak daripada responden yang berada di kategori rendah dan tinggi, yaitu terdapat 130 responden sedangkan untuk responden dengan

kategori rendah terdapat sebanyak 35 responden, serupa dengan jumlah responden pada kategori tinggi, yaitu 35 responden. Ternyata remaja yang memiliki pemikiran bunuh diri untuk kategori sedang berjumlah 90 remaja atau 45% dari total keseluruhan responden yang terlibat. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang rendah lebih banyak jika dibandingkan remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi, yaitu terdapat sebanyak 32 remaja yang memiliki dukungan sosial yang rendah sedangkan remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi hanya terdapat 31 responden atau sekitar 15.5%nya saja dari total keseluruhan. Kemudian, remaja yang berada pada dukungan sosial untuk kategori sedang terdapat sebanyak 137 responden atau sekitar 68.5% dari total remaja yang memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi dan rendah.

Tabel 3. Tingkat *self-compassion*, *suicidal ideation*, dan *perceived social support* pada responden.

Variabel	Tinggi		Sedang		Rendah	
	F	%	F	%	F	%
<i>Self-compassion</i>	35	17.5%	130	65%	35	17.5%
<i>Suicidal ideation</i>	41	20.5%	90	45%	69	34.5%
<i>Perceived Social Support</i>	31	15.5%	137	68.5%	32	16%

Selanjutnya dilakukan analisis inferensial menggunakan Moderated Regression Analysis dengan uji moderasi PROCESS by Hayes.

Tabel 4. Hasil analisis moderasi

Model	Coeff	Se	T	P
Constant	19.66	4.2413	4.6374	.0000
<i>Self-compassion</i>	-.1630	.0685	-2.3795	.0183
<i>Perceived</i>	-.1415	.0753	-1.8795	.0617

Social Support Moderator (SC x PSS)	.0013	.0012	1.0792	.2818
-------------------------------------	-------	-------	--------	-------

Berdasarkan pengujian analisis moderasi dengan *PROCESS by Hayes* pun nilai yang dihasilkan menunjukkan bahwa nilai P-value > 0.05, yaitu sebesar 0.28. Artinya variabel *perceived social support* dalam penelitian ini tidak memoderasi pengaruh antara *self-compassion* terhadap *suicidal ideation*. Dengan demikian, dari perhitungan yang telah dilakukan, untuk mengetahui apakah *perceived social support* dapat memoderasi pengaruh antara persamaan regresi yang didapatkan adalah:

$$\hat{Y} = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_1X_2 + e$$

$$\hat{Y} = 19,66 - 0,1630X_1 - 0,1415X_2 + 0,0013X_3 + e$$

Kesimpulan yang didapat dari hasil persamaan regresi tersebut, yaitu: (1) Konstanta sebesar 19,66 menunjukkan jika tidak terjadi perubahan pada variable *selfcompassion* (X1), *perceived social support* (X2) dan moderasi antara *Self-compassion* dan *perceived social support* (X3) nilainya 0 maka *suicidal ideation* (Y) bernilai 19,66. (2) Nilai koefisien regresi *Self-compassion* -0,1630 menunjukkan jika *self-compassion* menurun sebesar 1 satuan dengan asumsi nilai variabel lain tetap sama maka *suicidal ideation* pada remaja menurun -0,1630. (3) Nilai koefisien regresi *perceived social support* -0,1415 menunjukkan *perceived social support* menurun sebesar 1 satuan dengan asumsi nilai variabel lain tetap sama maka *suicidal ideation* pada remaja menurun -0,1415. (4) Nilai koefisien regresi X3 moderasi antara *self-compassion* dan *perceived social support* meningkat sebesar 1 satuan dengan asumsi nilai

variabel lain tetap sama maka *suicidal ideation* meningkat sebesar 0,0013.

Diskusi

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ternyata *perceived social support* tidak dapat berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* sehingga variabel *perceived social support* dalam penelitian ini tidak dapat dijadikan sebagai penguat untuk pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation*. Tidak adanya kontribusi *perceived social support* sebagai variabel moderator juga sebelumnya pernah dialami oleh Panesar dkk., (2021), dalam penelitiannya tersebut dikatakan bahwa *perceived social support* tidak dapat memoderasi hubungannya terhadap percobaan bunuh diri maupun keinginan bunuh diri. Begitu pula dengan Hollingsworth (2014), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dukungan sosial terkhusus dari keluarga tidak dapat memoderasi terhadap hubungannya dengan ide bunuh diri.

Self-compassion merupakan adanya perasaan kasih dan prihatin terhadap segala kejadian yang dialami oleh diri sendiri, baik itu kegagalan, penderitaan maupun rasa sakit tanpa adanya penghakiman dan penilaian berlebih karena semua yang telah terjadi merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap orang (Neff, 2003a). Namun sayangnya banyak dari remaja yang melihat sebuah kegagalan sebagai kelemahan diri (Burka dan Yuen dalam Swaraswati dkk., 2019) terlebih karena masa remaja ialah masa-masa dimana remaja mengalami gejolak kekacauan dan permasalahan yang pelik. Hal tersebut pun bisa menjadi penyebab mengapa remaja yang memiliki *self-compassion* rendah lebih banyak jika dibandingkan remaja yang memiliki *self-compassion*

yang tinggi. Ketika individu memiliki *self-compassion* yang rendah, dirinya akan lebih keras terhadap dirinya sendiri, ia akan merasa bahwa hanya seorang diri, terisolasi dan terus-menerus memberikan kritik untuk dirinya (Kawitri dkk., 2020).

Selanjutnya, terkait dengan hasil analisis deskriptif *suicidal ideation*, remaja yang memiliki ide bunuh diri pada tahap sedang terdapat sebanyak 90 atau sekitar 45%. Angka ini lebih banyak daripada responden yang memiliki pemikiran bunuh diri pada taraf rendah, yaitu 34.5% atau sebanyak 69 remaja dan untuk remaja yang memiliki ide untuk bunuh diri yang tinggi terdapat sebanyak 41 remaja atau 20.5%. Artinya, remaja yang memiliki ide bunuh diri yang rendah ternyata tidak lebih banyak jika dibandingkan kelompok remaja yang memiliki ide untuk bunuh diri pada taraf sedang.

Pada tahun 2015 yang lalu, kementerian kesehatan sempat mencatat mengenai survei kesehatan pada pelajar remaja berusia 12 sampai 18 tahun dan diketahui bahwa sekitar 4.9% pelajar remaja laki-laki dan 5.9% pelajar perempuan menyatakan adanya keinginan untuk bunuh diri (Ismandari, 2019). Kematian akibat bunuh diri pada remaja lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya karena risiko bunuh diri terus meningkat pada usia remaja dengan rentang 15-19 tahun (Cha dkk., 2018; Fan dkk., 2022). Masa-masa remaja merupakan masa yang sangat rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental karena pada masa-masa muda ini, remaja dituntut untuk mampu membuat keputusan yang jelas akan masa depannya. Mereka pun dituntut untuk bisa mengatasi tantangan baru, seperti meningkatkan tanggungjawab dan mencari identitas diri serta memenuhi harapan orang sekitar, sementara dirinya masih berjuang dalam memahami

perubahan-perubahan yang terjadi di masa remaja (Bilsen, 2018).

Kemudian untuk hasil analisis statistik deskriptif *perceived social support* responden yang berada pada kategori sedang terdapat sebanyak 137 responden atau 68.5%. Responden yang merasa memiliki dukungan sosial tinggi ternyata tidak lebih banyak jika dibandingkan dengan kelompok responden yang memiliki dukungan sosial rendah, yakni sebesar 15.5% atau sebanyak 31 responden. Sedangkan responden yang berada pada kategori rendah terdapat 32 responden atau sebanyak 16% sehingga dapat dilihat jika remaja yang merasa bahwa memiliki dukungan sosial lebih banyak berada pada kategori sedang dengan jumlah keseluruhan 137 responden.

Saat berada pada fase remaja, artinya individu sedang dalam proses perubahan dan perkembangan. Maka dalam proses perubahan tersebut peran orang tua sangat diperlukan demi membantu remaja saat menjalani masa perubahan dan dapat mempersiapkan diri untuk menuju fase dewasa. Bantuan ini menjadi faktor eksternal yang dapat membantu remaja dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi termasuk kepada dukungan sosial. Ketika individu tersebut merasa bahwa dirinya memiliki dukungan maka dirinya akan percaya bahwa ada orang lain yang siap membantu (Kristofora & Hendriati, 2021). Responden dalam penelitian ini lebih banyak merasa memiliki dukungan sosial yang rendah jika dibandingkan mereka yang merasa memiliki dukungan sosial yang tinggi. Hal ini akan berdampak bahwa ketika remaja yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki tanggapan yang positif baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan tempat tinggalnya akan memberikan pemikiran terhadap remaja tersebut bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dan sandaran

saat menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya (Tandiono dkk., 2020). Remaja yang tidak memiliki dukungan sosial dari orang tua pun akan lebih memiliki penyesuaian diri yang buruk karena apabila remaja tumbuh dengan peran dukungan orang tua yang otoriter, akan lebih mudah untuk menentang (Aristya & Rahayu, 2018) dan merasa bahwa dirinya diikat dan tidak memiliki kesempatan untuk berkembang maupun menyesuaikan diri dengan lingkungan. Apabila remaja memiliki dukungan sosial yang baik maka dirinya akan memiliki kemampuan yang baik pula untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, didapatkan hasil bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *suicidal ideation* atau pengaruh yang berlawanan arah dengan kontribusi 14.4%. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *suicidal ideation*, begitu pula sebaliknya.

Dengan adanya *self-compassion* yang dimiliki remaja, dapat membantu mereka untuk keluar dari perasaan atau pemikiran serta emosi yang negatif tanpa menghilangkan perasaan negatif tersebut. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja, dirinya akan lebih mudah untuk mengatur emosi, memberikan belas kasih, menerima kenyataan, tidak akan lari dari masalah yang sedang dihadapi, sehingga tidak akan menimbulkan pemikiran untuk bunuh diri sebagai solusi demi terbebas dari apa yang sedang dialami. Pernyataan ini sejalan dengan temuan yang telah disampaikan oleh Febriana dkk., (2021) dan Basharpour dkk., (2016) yang dalam penelitiannya menyampaikan bahwa *self-compassion* dan *suicidal ideation* memiliki hubungan yang negatif.

Febriana dkk., (2021) menjelaskan bahwa *self-compassion* terbukti dapat menjadi faktor pelindung untuk perilaku

bunuh diri. Hal ini pun didukung dengan pernyataan dari Rabon dkk., (2018) mengenai *self-compassion* yang dapat memengaruhi terhadap rendahnya tingkat *suicidal ideation* pada individu karena bagi mereka yang mampu memberikan pemahaman pada dirinya bahwa mereka tidak sendiri, menerima setiap kejadian yang dialami akan cenderung memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk melakukan bunuh diri. Terdapatnya pengaruh antara *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* juga disampaikan Per dkk., (2022) yang memang terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* dan *mindfulness* terhadap percobaan bunuh diri. Serupa dengan hasil penelitian tersebut, Cleare dkk., (2019a) juga menyatakan bahwa *self-compassion* dan juga *self-forgiveness* memiliki hubungan yang negatif dengan percobaan bunuh diri ataupun ide bunuh diri. Demikian pula penelitian Suh & Jeong, (2021) mengenai *self-compassion* dan STB (Suicidal Thoughts and Behavior) bahwa *self-compassion* memang dapat memunculkan pengaruh yang negatif terhadap STB.

Apabila remaja memiliki *self-compassion* yang rendah maka akan berpengaruh pula terhadap kemampuannya dalam meregulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019; Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi akan berdampak pada perkembangan karena pada masa ini akan terjadi perubahan yang salah satu di antaranya, yaitu perubahan emosi. Terlebih masa remaja merupakan masa kritis dalam mengalami *distress* psikologis yang erat kaitannya dengan kemunculan ide bunuh diri (Mariyati & Rezanita, 2021; Marsh dkk., 2018; Rainbow dkk., 2021).

Self-compassion yang rendah pada remaja pun dapat menjadi salah satu pengaruh terhadap adanya atau

munculnya ide bunuh diri karena saat sedang menghadapi masa-masa sulit atau dihadapkan dengan peristiwa kurang menyenangkan, dirinya cenderung berpikir bahwa hal tersebut akan memengaruhi masa depannya dan pemikiran negatif terhadap setiap peristiwa itu menjadi sebuah ancaman bagi remaja (Kusumayanti dkk., 2020). Selain itu, remaja yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya terjadi karena adanya keinginan untuk pergi dari perasaan yang tidak nyaman, seperti kebencian, pengasingan, dan sakit hati (Zulaikha & Febriyana, 2018).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *suicidal ideation*. Artinya, apabila *self-compassion* yang dimiliki semakin tinggi maka *suicidal ideation* yang dirasakan akan semakin rendah. Kemudian, variabel *perceived social support* tidak dapat memoderasi pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* sehingga diperlukan adanya variabel lain yang dapat memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation*.

Referensi

- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 75–81.
- Basharpoor, S., Daneshvar, S., & Noori, H. (2016). The Relation of *Self-Compassion* and Anger Control Dimensions with Suicide Ideation in University Students.

International Journal of High Risk Behaviors And Addiction, 5(4).

<https://doi.org/10.5812/Ijhrba.26165>

- Bilsen, J. (2018). Suicide and Youth: Risk Factors. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 9). *Frontiers Media* S.A. <https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2018.00540>
- 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 And Allied Disciplines*, 59(4), 460–482. <https://doi.org/10.1111/Jcpp.12831>
- Cho, Y. B., & Haslam, N. (2010). *Suicidal Ideation* and Distress among Immigrant Adolescents: The Role of Acculturation, Life Stress, and Social Support. *Journal of Youth And Adolescence*, 39(4), 370–379. <https://doi.org/10.1007/S10964-009-9415-Y>
- Cleare, S., Gumley, A., & O’connor, R. C. (2019a). *Self-Compassion*, Self-Forgiveness, *Suicidal Ideation*, and Self-Harm: A Systematic Review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(5), 511–530. <https://doi.org/10.1002/Cpp.2372>
- Endo, G., Tachikawa, H., Fukuoka, Y., Aiba, M., Nemoto, K., Shiratori, Y., Matsui, Y., Doi, N., & Asada, T. (2014). How Perceived Social

- Support Relates to *Suicidal Ideation* : A Japanese Social Resident Survey. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(3), 290–298.
<https://doi.org/10.1177/0020764013486777>
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). *Self-Compassion Moderates The Association Between Body Dissatisfaction and Suicidal Ideation in Adolescents: A Crosssectional Study*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–18.
<https://doi.org/10.1007/S11469-021-00727-4>
- Febriana, Y., Purwono, R. U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, *Self-Compassion*, dan *Suicidal Ideation* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–69.
- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., Mcevoy, P. M., & Rees, C. S. (2019). Common Pathways to Nssi and Suicide Ideation: The Roles of Rumination and *Self-Compassion*. *Archives of Suicide Research*, 23(2), 247–260.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1468836>
- Hasmarlin, H. (2019). *Self-Compassion Dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
<https://doi.org/10.24014/Jp.V14i2.7740>
- Hollingsworth, D. W. (2014). *“What About Your Friends?” Social Support Moderates Perceived Burdensomeness and Suicidal Ideation Relationship*. Oklahoma State University.
- Ismandari, F. (2019). *Infodatin Situasi dan Pencegahan Bunuh Diri* (W. Widiyanti, Ed.). Kementerian Ri.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran *Self-Compassion* terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18.
<https://doi.org/10.15575/Psy.V7i1.4406>
- Kristofora, E., & Hendriati, A. (2021). The Role of The Quality of Perceived Social Support in The Emotion Regulation Strategies of Adolescents in Jakarta. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 69–89.
- Kusumastuti, P., Jusup, I., Fitrikasari, A., & Hadiati, T. (2021). The Correlation between Perceived Social Support with Suicide Ideation. *Diponegoro International Medical Journal*, 2(2), 41–45.
<https://doi.org/10.14710/Dimj.V2i2.10540>
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia* (I). Umsida Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). *Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents-A Meta-Analysis*. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027.
<https://doi.org/10.1007/S12671-017-0850-7>
- Neff, K. D. (2003a). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Psychology Press*, 85–101.

- <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2, 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Osman, A., Gutierrez, P. M., Jiandani, J., Kopper, B. A., Barrios, F. X., Linden, S. C., & Truelove, R. S. (2003a). A Preliminary Validation Of The Positive And Negative Suicide Ideation (Pansi) Inventory With Normal Adolescent Samples. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 493–512.
<https://doi.org/10.1002/Jclp.10154>
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40.
<https://doi.org/10.24843/Widyacakra.2020.V1.I1.P69194>
- Panesar, B., Rosic, T., Rodrigues, M., Sanger, N., Baptist-Mohseni, N., Hillmer, A., Chawar, C., D'elia, A., Minuzzi, L., Thabane, L., & Samaan, Z. (2021). The Role of Perceived Social Support in The Association Between Stressful Life Events and Suicidal Behavior. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
<https://doi.org/10.3389/Fpsy.2021.699682>
- Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., Austin, S. B., & Khoury, B. (2022). Mindfulness, Selfcompassion, Self-Injury, and Suicidal Thoughts and Behaviors: A Correlational Metaanalysis. *Mindfulness*, 13(4), 821–842.
<https://doi.org/10.1007/S12671-021-01815-1>
- Rainbow, C., Baldwin, P., Hosking, W., Gill, P., Blashki, G., & Shand, F. (2021). Psychological Distress And *Suicidal Ideation* in Australian Online Help-Seekers: The Mediating Role of Perceived Burdensomeness. *Archives of Suicide Research*.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2021.2020191>
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107–114.
- Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association Of *Self-Compassion* With Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-Suicidal Self Injury: A Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.633482>
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. Lou, & Paglia-Boak, A. (2011). The Linkages among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, and *Self-Compassion* in Child Welfare Adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887–898.
<https://doi.org/10.1016/J.Chia.2011.07.003>
- 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>

Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018).
Bunuh Diri pada Anak Dan
Remaja. *Jurnal Psikiatri
Surabaya*, 7(2)