

## Hubungan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

*The relationship between emotional regulation and the idea of suicide in vocational high school teenagers (SMK)*

Ridna Shafira<sup>1</sup>, Zurratul Muna<sup>2</sup>, Hafnidar<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [zurratul.muna@unimal.ac.id](mailto:zurratul.muna@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to determine the relationship between emotional regulation and suicidal ideation in adolescents at SMKN 4 Lhokseumawe City. This study use quantitative approach with the correlations method. The subjects in this study werw 202 students from SMKN 4 Lhokseumawe City. The sample in this study used a proportionate stratified random sampling technique. The analysis in this study uses the Pearson Product Moment technique. The results of this study indicate that there is a very significant negative relationship between emotion regulation and suicidal ideation with very weak category of correlation, from the results of the Pearson Product Moment correlation test which shows a correlation coefficient  $(r) = -0,179$  with significance  $(p) = -0,011$ . This relationship shows that the higher the emotion regulation in a person, the lower the suicidal ideation.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Suicide Ideation, Vocational High School, Adolescent*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 202 siswa dari SMKN 4 Kota Lhokseumawe, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisa dalam penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri dengan kategori korelasi sangat lemah, dari hasil uji korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi  $(r) = -0,179$  dengan signifikansi  $(p) = 0,011$ . Hubungan ini menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi pada seseorang maka semakin rendah pula ide bunuh dirinya.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Ide Bunuh Diri, SMK, Remaja

## Pendahuluan

Menurut Santrock (2014) juga menyatakan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan usia 12-18 tahun. Masa remaja menurut Santrock (2014) merupakan masa dimana individu mengalami badai emosi, serta terjadi banyak perubahan-perubahan khususnya perubahan emosional, sehingga dapat memunculkan pemikiran-pemikiran negatif yang dapat membuat depresi.

Menurut WHO (2020) remaja cenderung memiliki ide bunuh diri dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. *World Health Organization (WHO)* juga menyatakan bahwa pada tahun 2020 angka bunuh diri di Indonesia secara global menjadi 2,4 per 100.000 jiwa dan diperkirakan jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia sekitar 1,800 kasus per tahun dan usia 12-18 tahun merupakan usia yang paling tinggi tingkat terjadinya bunuh diri.

Hal ini sejalan dengan fenomena remaja di Kota Lhokseumawe yang memiliki ide bunuh diri salah satunya, dilansir dari anataranews.com (2021) seorang pelajar berinisial RI yang berumur 16 tahun ditemukan tewas bunuh diri.

Dilakukan survei awal pada siswa SMK di Kota Lhokseumawe. Dari 130 siswa SMK di Kota Lhokseumawe diperoleh,

sebanyak 70% (n= 104) dari responden memiliki ide bunuh diri. Selanjutnya dari 104 siswa yang memiliki ide bunuh diri, diantaranya didapatkan 30% (n= 31) memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya disebabkan permasalahan rendahnya harga diri dan motivasi, 25% (n= 26) memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya karena menerima tekanan guru, 25% (n= 26) memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup disebabkan karena *pembullying*, 20% (n= 21) memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup disebabkan karena faktor keluarga dan dari 104 responden sekitar 10 remaja sudah pernah mencoba melakukan tindakan bunuh diri dengan cara menyiksa dirinya untuk tidak mengonsumsi makanan dan minuman dan melakukan penyiksaan pada dirimereka.

Gross dan John (2014) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor resiko yang dapat dihubungkan dengan perilaku bunuh diri yakni depresi, tidak adanya atau rendahnya kemampuan koping, tingginya perilaku menghindar dari stressor dan kurangnya hubungan social juga termasuk ke dalam faktor perilaku bunuh diri. Lebih lanjut Gross dan John (2014) mengatakan bahwa tidak semua orang yang mengalami emosi negatif akan berlanjut pada perilaku bunuh diri, karena sebagian dari mereka mampu mengontrol emosinya, sebaliknya

ketika kurang dapat meregulasi emosi dapat mengarah pada dorongan dan gagasan untuk melakukan bunuh diri.

O'Connor, dkk (dalam Swee, Shochet, Cockshaw dan Hides, 2020) juga mengatakan bahwa regulasi emosi telah diidentifikasi sebagai pemicu awal dalam munculnya ide bunuh diri. Pada model The Integrated Motivational Volitional (IMV), yang menjadi salah satu penyebab pembentukan ide bunuh diri adalah penghinaan (Shochet, Cockshaw dan Hides, 2020). Lebih lanjut Posner, dkk (2013) mengatakan bahwa ide bunuh diri merupakan suatu rencana dengan tujuan untuk melakukan atau mengakhiri hidupnya sendiri dengan segera.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu Regulasi Emosi (X) dan Ide Bunuh Diri (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe dengan jumlah siswa 480. Penentuan sampel penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, sehingga didapatkan hasil bahwa sampel dalam penelitian ini adalah 202 siswa.

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala yang penulis

kembangkan sendiri dari teori Gross (2014). Skala disusun berdasarkan aspek-aspek dari Gross (2014) begu pula dengan ide bunuh diri. Skala ide bunuh diri penulis kembangkan sendiri dari teori yang dikemukakan oleh Posner (2013). Penelitian ini menggunakan skala likert,

Adapun hasil uji validitas yang diperoleh dari variabel regulasi emosi berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terdapat 17 aitem yang gugur. Aitem tersebut dinyatakan gugur dikarenakan nilai koefisien korelasi aitem totalnya di bawah 0,30. Sedangkan 55 aitem lainnya dinyatakan valid karena koefisien korelasi aitem berada di atas 0,30. Nilai validitas pada penelitian ini bergerak dari 0,328 sampai 0,684 dengan reliabilitas 0,939.

Adapun hasil uji validitas yang diperoleh dari variabel ide bunuh diri yang telah dilakukan terdapat dua aitem yang gugur. Aitem tersebut dinyatakan gugur dikarenakan nilai koefisien korelasi aitem totalnya di bawah 0,30. Sedangkan 38 aitem lainnya dikatakan valid karena koefisien korelasi aitem berada di atas 0,30. Nilai validitas pada penelitian ini bergerak dari 0,304 sampai 0,629 dengan reliabilitas 0,931.

## Hasil

Setelah dilakukan penyebaran angket pada variabel X dan Y, maka diketahui hasil untuk hipotesa diterima dan terdapat korelasi antar kedua variabel terhadap aspek. Berikut hasil yang didapatkan penulis pada penelitian terkait regulasi emosi dan ide bunuh diri.

Tabel 1  
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
Regulasi Emosi Ide Bunuh Diri	. -179	.011	Diterima

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien korelasinya sebesar - 0,179 dengan taraf signifikan (p) pada *sig. (2-tailed)* dengan nilai 0,011 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis yang diajukan penulis dapat diterima karena terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe. Sementara itu, tanda negatif yang terdapat pada nilai korelasi ( $r = -0,179$ ) menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi pula ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe. Nilai korelasi pada antara regulasi emosi dengan ide bunuh berada pada tingkat sangat lemah ( $r = -0,179$ ).

Tabel 2  
Korelasi Aspek Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri

Aspek	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
<i>Strategies to emotion regulation</i>	. -316	.000
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	. -436	.000
<i>Control emotional responses</i>	. -310	.000
<i>Acceptance of emotional responses</i>	. -435	.000

Berdasarkan hasil analisis dari 202 remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe didapatkan bahwa adanya hubungan negatif dari keempat aspek regulasi emosi dengan ide bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *engaging in goal directed behavior* memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel ide bunuh diri dengan korelasi sebesar -0,745 dengan taraf signifikansinya 0,000. Sedangkan pada aspek *control emotional responses* memiliki hubungan yang paling rendah dengan variabel penerimaan diri dengan korelasi sebesar -0,310 dengan taraf signifikansinya 0,000.

Tabel 3  
Korelasi Aspek Ide Bunuh Diri dengan Regulasi Emosi

Aspek	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Pemikiran bunuh diri	-.331	.000
Peluang bunuh diri	-.210	.003

Berdasarkan hasil analisis dari 202 remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe didapatkan bahwa adanya hubungan negatif dari kedua aspek ide bunuh diri dengan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa aspek pemikiran bunuh diri memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel regulasi emosi dengan korelasi sebesar  $-0,331$  dengan taraf signifikansinya  $0,000$ . Sedangkan pada aspek peluang bunuh diri memiliki hubungan yang paling rendah dengan variabel penerimaan diri dengan korelasi sebesar  $-0,210$  dengan taraf signifikansinya  $0,003$ .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe yang berjumlah 202 responden yang bertujuan untuk melihat hubungan antara hubungan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri dengan tingkat kategori korelasi sangat rendah, dari hasil uji korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi  $(r) = -0,179$  dengan signifikansi  $(p) = 0,011$ . Hubungan ini menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi pada seseorang maka semakin rendah pula ide bunuh dirinya.

**Diskusi**

Di dalam proses regulasi emosi, terdapat manajemen pengelolaan emosi positif dan negatif yang dapat muncul sewaktu-waktu, terutama berkaitan dengan ketika seseorang dihadapkan pada situasi dan kondisi yang dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif inilah yang nantinya dapat membuat individu mengalami tekanan berat yang merujuk pada depresi dan bahkan perilaku bunuh

diri (Turton, Berry, Danquah dan Pratt, 2021).

O'Connor, dkk mengemukakan (dalam Swee, Shochet, Cockshaw dan Hides, 2020) bahwasanya regulasi emosi telah diidentifikasi sebagai pemicu awal dalam munculnya ide bunuh diri. Sehingga dapat diketahui bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat penting, terkhusus pada remaja untuk mengatur emosi, sehingga dapat meminimalisir terbentuknya ide bunuh diri pada mereka.

Berdasarkan hasil analisis dari 202 remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe

didapatkan bahwa adanya hubungan negatif dari keempat aspek regulasi emosi dengan ide bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *enganging in goal directed behavior* memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel ide bunuh diri dengan korelasi sebesar -0,436. Dengan signifikansi 0,000. *Enganging in goal directed behavior* adalah kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang negatif, sehingga dapat berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik (Gross dan John, 2014).

Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Lazarus (dalam Sari, Sumarna dan K, 2021) bahwasanya seseorang yang mampu menilai situasi dan mampu mengubah pikiran yang negatif serta mampu mengatur emosinya, maka akan memiliki koping yang positif terhadap masalahnya. Pada proses koping yang berhasil maka akan terjadi proses adaptasi yang meningkatkan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kemungkinan terjadinya ide bunuh diri.

Sedangkan pada ide bunuh diri didapatkan hasil bahwasanya, adanya hubungan negatif dari kedua aspek ide bunuh diri dengan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa aspek pemikiran bunuh diri memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel regulasi emosi dengan korelasi sebesar -0,331 dengan signifikansi 0,000. Ini sesuai dengan pendapat yang

dikemukakan oleh Adinda dan Prastuti (2021) bahwasanya terjadinya perilaku bunuh diri dikarenakan seseorang melakukan upaya untuk menghilangkan atau menghindari emosi negatif yang sedang dialami. Hal ini terjadi dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi ketika menghadapi distress emosional, dengan demikian regulasi emosi merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan seseorang terkait dengan ide bunuh diri. Sehingga jika seseorang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya maka dapat diketahui bahwa ia kurang memiliki regulasi emosi yang baik.

Strategi regulasi emosi menentukan kemampuan individu untuk melakukan coping (dalam Sari, Sumarna dan K, 2021). Seseorang yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran yang negatif dan mengontrol emosinya akan memiliki koping yang positif terhadap masalahnya (Gross dan John, 2014).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi dengan ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe dengan kategori sangat kuat yang memiliki arti hipotesis diterima. Tanda negatif yang terdapat pada nilai korelasi, maksudnya

adalah semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi pula ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe.

Selain itu didapatkan hasil bahwa *enganging in goal director behavior* merupakan aspek yang paling mempengaruhi terjadinya ide bunuh diri pada remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe yaitu kesulitan seseorang untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif, sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Sedangkan pada ide bunuh diri didapatkan hasil bahwasanya aspek pemikiran bunuh diri memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel regulasi emosi.

#### *Saran*

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak antara lain: Bagi remaja SMKN 4 Kota Lhokseumawe diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi agar dapat terhindar dari pemikiran-pemikiran negatif seperti pemikiran untuk melakukan bunuh diri, dengan melakukan kegiatan yang memberikan dampak positif.

Bagi pihak sekolah disarankan dapat mengadakan kegiatan atau program-program berupa sosialisasi terkait regulasi emosi dan ide bunuh diri agar remaja memahami terkait dua hal tersebut sehingga mereka bisa lebih dapat mengatur emosi.

1. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat seperti remaja yang masih memiliki orang tua dan yang tidak memiliki orang tua, remaja yang bekerja dan tidak bekerja. Itu bisa menjadi pertimbangan dan alasan mengapa mereka memiliki regulasi emosi yang rendah. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melihat lebih dalam terkait dengan faktor apa saja yang lebih besar dalam mempengaruhi regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMKN 4 Kota Lhokseumawe.

Kemudian peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan metode penelitian kualitatif, karena data yang akan diambil akan lebih detail dan mendalam, serta dinamika permasalahan akan lebih terlihat.

## Referensi

- Adinda, T. S., 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://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1520>
- Antaranews.com. 2021. "Seorang Pelajar Ditemukan Bunuh Diri di Lhokseumawe. <https://aceh.antaranews.com/amp/berita/221218/seorang-pelajar-ditemukan-tewas-diduga-bunuh-diri-di-lhokseumawe>, diakses pada 13 Januari 2022
- Gross, J.J., & Jonathan, R. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Blackwell Publishing on behalf of the American Psychological Association
- Posner, K., G.K Brown, B. Stanley, D.A. Brent, K.V. Yershova, M.A. Oquendo, G.W. Currier, G.A. Melvin, L. Greenhill, S. Shen, dan J.J. Mann. (2013). The Columbia–suicide severity rating scale: initial validity and internal consistency findings from three multisite studies with adolescents and adults. *American Journal of Psychiatry*. 168(2):1266-1277. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.10111704>
- Santrock, J.W. (2014). *Perkembangan Anak (Edisi Ketujuh Jilid Dua)*. Jakarta: Erlangga
- Sari, S. S., Sumarna, N., & K.M. S. (2021). Regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3): 179 - 188. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/17898/12255>
- Swee, G., Shochet, I., Cockshaw, W., & Hides, L. (2020). Emotion regulation as a risk factor for suicide ideation among adolescents and young adults: the mediating role of belongingness. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(1): 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-020-01301-2>
- Turton, H., Berry, K., Danquah, A., & Pratt, D. (2021). The relationship between dysregulation and suicidal ideation and behavior: a systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jadr/2021/100136>
- World Health Organization. (2020). "Suicide". [https://www.who.int/news\\_room/factsheets/details/suicide](https://www.who.int/news_room/factsheets/details/suicide), diakses pada tanggal 22 Mei 2022