

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT WELAS DIRI  
DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
YOGYAKARTA**

*Nezha Freenindita Queentanzha Purwariyadi*

*18081575*

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2025**

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT WELAS DIRI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA

(THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF SELF-COMPASSION AND SUICIDAL IDEATION IN ADOLESCENTS)

Nezha Freenindita Queentanzha Purwariyadi, Dr. Kamsih Astuti, M.Si., Psikolog

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081575@student.mercubuana-yogya.ac.id

## *Abstrak*

Melakukan bunuh diri bukan tindakan yang kebetulan. Tindakan tersebut merupakan hasil dari pemikiran, ide, atau gagasan untuk melakukan bunuh diri (Hariyono, 2019). *Indonesia-Nasional Adolescent Mental Health Survey (2022)* menyebutkan remaja Indonesia memiliki ide bunuh diri karena kesehatan mental sebanyak 68 dari 81 remaja (84%) dan masalah gangguan jiwa sebanyak 24 dari 81 remaja (30,1%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas diri dengan ide bunuh diri pada remaja. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara welas diri dengan ide bunuh diri pada remaja. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 106 remaja usia antara 10-21 dan belum menikah. Skala penelitian ini menggunakan Skala Ide Bunuh diri yang diterjemahkan dari the *Suicide Ideation Scale* (Rudd, 1989) dan Skala Welas diri yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b). Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan JASP 0.19. Hasil penelitian menunjukkan welas diri berhubungan negatif dengan ide bunuh diri. Nilai  $P = < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,619. Nilai Koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,383 yang menunjukkan bahwa variabel welas diri memberikan pengaruh sebesar 38,3% kepada ide bunuh diri dan sisanya 61,7% dipengaruhi oleh variabel lain.

***Kata kunci: Ide bunuh diri, Remaja, Welas diri***

## *Abstract*

Committing suicide is not an accidental act. It is the result of thoughts, ideas, or notions to commit suicide (Hariyono, 2019). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022)* stated that Indonesian adolescents had suicidal ideation due to mental health as many as 68 out of 81 adolescents (84%) and mental disorder problems as many as 24 out of 81 adolescents (30.1%). This study aims to determine the relationship between self-compassion and suicidal ideation in adolescents. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-compassion and suicidal ideation in adolescents. The number of subjects in this study were 106 adolescents aged between 10-21 and unmarried. The scale of this study used the *Suicide Ideation Scale* translated from the *Suicide Ideation Scale* (Rudd, 1989) and the *Self-Compassion Scale* adapted from the *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b). Data collection was conducted online using snowball sampling technique. Data processing was done with JASP 0.19. The results showed that

self-compassion was negatively associated with suicidal ideation. P value = <0.05 with a correlation coefficient value ( $r_{xy}$ ) = -0.619. The coefficient of determination ( $R^2$ ) = 0.383 which indicates that the self-compassion variable has an influence of 38.3% on suicidal ideation and the remaining 61.7% is influenced by other variables.

**Key words:** *Suicidal ideation, Adolescents, Self-compassion*

## PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan masalah serius yang ada di masyarakat dan saat ini telah menjadi perhatian global. Bunuh diri menjadi salah satu dari 20 penyebab utama kematian di seluruh dunia (WHO, 2019). Pada tahun 2019, *World Health Organization* (WHO) memilih tema bunuh diri sebagai tema utama pada hari kesehatan mental dunia karena bunuh diri dianggap sudah sangat mengkhawatirkan di seluruh dunia. Pada tahun 2021, bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar ke-3 pada usia 15-29 tahun di seluruh dunia (WHO, 2024). Wardhani mengungkapkan dari 2.112 kasus kematian karena bunuh diri di Indonesia tahun 2012-2023, terdapat 985 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja (46,63%) (BRIN, 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa sehingga sering memperlihatkan karakteristik seperti kegelisahan dan kebingungan karena terjadi suatu pertentangan (Ali & Asrori, 2010). *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine* (2019) mengungkapkan masa remaja adalah masa perkembangan signifikan yang dimulai dengan masa pubertas (antara 8-10 tahun) dan berakhir pada pertengahan usia 20-an dimana usia tersebut melibatkan banyak sekali perubahan di semua ranah perkembangan biologis, kognitif, psikososial, dan emosional. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang sangat kritis sehingga sangat rawan mengalami

gangguan kesehatan mental karena banyaknya tekanan dan tuntutan yang dihadapi (Iskandar dkk., 2023). Lebih lanjut Iskandar, dkk (2023) juga berpendapat bahwa gangguan kesehatan mental dapat membuat seseorang memiliki kesulitan dalam hal berpikir dan mengendalikan emosi serta mengalami depresi yang berkepanjangan, jika tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal, depresi bisa memunculkan keinginan seseorang untuk melakukan bunuh diri. Melakukan bunuh diri bukan tindakan yang kebetulan. Tindakan tersebut merupakan hasil dari pemikiran, ide, atau gagasan untuk melakukan bunuh diri (Hariyono, 2019).

Hasil penelitian dari Febrianti dan Husniawati (2021) menyatakan bahwa pada sebulan terakhir terdapat 19 dari 188 siswa di SMPN 20 Jakarta memiliki ide untuk bunuh diri dan 15 dari 188 siswa pernah melakukan percobaan bunuh diri. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (2022) menyebutkan remaja di Indonesia memiliki ide bunuh diri karena masalah kesehatan mental sebanyak 68 dari 81 remaja (84,1%) dan masalah gangguan jiwa sebanyak 24 dari 81 remaja (30,1%).

Basharpoor, Daneshvar, dan Noori (2016) mengungkapkan ciri-ciri kepribadian menjadi faktor penting dalam memprediksi ide bunuh diri seperti neurotisme, introspeksi, kecemasan, agresi, impulsif, kecurigaan, putus asa, kritik diri, perfeksionisme, perasaan bersalah, amarah, dan mudah

tersinggung. Basharpour, Daneshvar, dan Noori (2016) juga mengungkapkan bahwa dalam penelitian terbaru welas diri (*self-compassion*) merupakan salah satu faktor ide bunuh diri terutama pada komponen penilaian diri (*self-judgment*), isolasi (*isolation*), dan identifikasi berlebihan (*over identification*). Menurut Sun dkk. (2020) welas diri merupakan faktor pelindung untuk ide bunuh diri, terutama komponen kebaikan diri sendiri (*self-kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Lebih lanjut Sun dkk. (2020) mengungkapkan bahwa welas diri dengan 3 komponennya (kebaikan diri sendiri, sifat manusiawi, dan kesadaran penuh) dapat melindungi individu dengan ide bunuh diri dari perbuatan bunuh diri.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fuadiah, Nasrudin, dan Gamayanti (2023) mengenai welas diri dan ide bunuh diri dengan *perceived social support* sebagai moderator mengungkapkan bahwa welas diri berpengaruh pada ide bunuh diri. El-Masri dan El-Monshed (2021) mengemukakan bahwa welas diri terkait secara signifikan dengan perilaku bunuh diri.

Welas diri merupakan sebuah praktik dimana individu belajar menjadi teman yang baik bagi diri sendiri saat diri sendiri sangat membutuhkannya dan menjadi sekutu batin dari pada musuh batin (Neff & Germer, 2018). Welas diri menurut Xavier, Pinto-Gouveia, dan Cunha (2016) memiliki tiga komponen positif (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dan tiga komponen negatif (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*). Seseorang yang cenderung merespon pengalaman emosional yang sulit dengan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-*

*identification* lebih mungkin terlibat dalam melukai diri sendiri tanpa bunuh diri atau ide bunuh diri (Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvoy, & Rees, 2019). Penelitian ini menyoroti faktor welas diri terhadap pemikiran untuk melakukan bunuh diri pada remaja dan melihat apakah terdapat hubungan negatif antara welas diri dengan ide bunuh diri pada remaja?

## TINJAUAN PUSTAKA

Ide bunuh diri didefinisikan sebagai pemikiran, mempertimbangkan, atau merencanakan bunuh diri. (Klonsky, May, & Saffer, 2016). Menurut Rudd (1989) kontinum ide bunuh diri dimulai dari memiliki ide bunuh diri yang tersembunyi sampai memiliki ide bunuh yang lebih terbuka atau intens dan selanjutnya memiliki upaya untuk melakukan bunuh diri yang sebenarnya. Menurut pendapat ahli di atas mengenai ide bunuh diri, dapat disimpulkan bahwa ide bunuh diri adalah sebuah pemikiran, rencana, dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau membunuh diri. Luxton, Rudd, Reger, dan Gahm (2011) mengemukakan bahwa terdapat dua aspek ide bunuh diri, yaitu (i) keinginan untuk melakukan bunuh diri (ii) rencana dan persiapan yang sudah dilakukan.

Basharpour, Daneshvar, dan Noori (2016) juga menyatakan bahwa welas diri merupakan salah satu faktor ide bunuh diri terutama pada komponen *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Sun dkk. (2020) mengungkapkan welas diri merupakan faktor pelindung untuk ide bunuh diri, terutama komponen kebaikan diri sendiri (*self-kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih faktor welas diri karena faktor

negatif dari welas diri (*self-judgment, isolation, dan over-identification*) dapat mempengaruhi ide bunuh diri dan faktor positif welas diri (*self-kindness, common humanity, dan mindfulness*) merupakan faktor pelindung untuk ide bunuh diri.

Welas diri adalah sikap positif pada diri secara emosional yang akan melindungi diri dari konsekuensi negatif penilaian diri sendiri, isolasi, dan perenungan seperti depresi (Neff, 2003). Neff (2003) juga mengungkapkan bahwa welas diri melibatkan perasaan tersentuh dan terbuka pada penderitaan diri sendiri, tidak menghindari ataupun memutuskan hubungan dari penderitaan tersebut, memunculkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Welas diri dapat disimpulkan bahwa welas diri adalah sikap positif pada diri sendiri untuk melindungi diri dari konsekuensi negatif penilaian diri sendiri, isolasi, dan perenungan, dan juga menjadi sadar atas perjuangan diri dalam menghadapi masalah dengan meningkatkan keinginan untuk terbuka pada penderitaan diri sendiri, bahagia dan bebas dari penderitaan, menghadapi masalah dengan baik, sikap peduli, dan juga tindakan yang suportif. Welas diri menurut Neff (2003) memiliki 3 komponen yaitu: *self-kindness vs self-judgment, common humanity vs isolation, dan mindfulness vs over-identification*.

## **METODE**

Subjek penelitian ini adalah 106 remaja dengan usia 10-21 tahun dan belum menikah. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form* melalui media sosial seperti *Whatsapp, X, Instagram, Facebook* dan

*Weverse*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dan menggunakan teknik *snowball sampling* dalam pengambilan data. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala *likert*. Skala ide bunuh diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Ide Bunuh Diri (*Suicidal Ideation Scale*) yang sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Firtiana dkk (2022).

Skala ini memiliki 10 aitem. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek ide bunuh diri menurut Luxton, Rudd, Reger, dan Gahm (2011). Skala Welas Diri yang digunakan adalah Skala Welas Diri (*Self-Compassion Scale*) yang sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono dan Sutanto (2020) dimana memiliki 26 aitem yang terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* yang terdiri dari aspek positif dan aspek negatif menurut Kristin Neff (2003b; Neff, 2016; Neff dkk., 2019).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil yang didapat dari 106 responden dengan remaja perempuan sebanyak 73 responden dan remaja laki-laki sebanyak 33 responden. Kelompok usia 10-15 tahun sebanyak 16 responden dan kelompok usia 16-21 sebanyak 90 responden sehingga total keseluruhan sebanyak 106 responden.

Tabel 1 . Data demografi koresponden

Jenis Kelamin	Usia		
Laki-laki	33	10-15	16
Perempuan	73	16-21	90

Variabel welas diri yang terdiri dari 26 aitem kemudian gugur 2 aitem sehingga ada 24 aitem dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 5 memiliki nilai mean sebesar 78,792, standar deviasi sebesar 15,575 dan nilai minimum sebesar 40 serta nilai maksimum sebesar 118. Variabel ide bunuh diri yang terdiri dari 10 aitem dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 5 memiliki nilai mean 19,953, standar deviasi sebesar 11,111 dan nilai minimum 10 serta nilai maksimum 50.

Tabel 2. Deskripsi data

Variabel	N	Skor		Mean	SD
		Min	Max		
Ide					
Bunuh				19,953	
Diri	106	10	50		11,111
Welas				78,792	
Diri	106	40	118		15,575

Kategorisasi welas diri pada tabel 3 dapat dikatakan bahwa responden yang berada dalam kategori sedang lebih banyak dari pada kategori rendah dan tinggi. Responden yang berada pada kategori sedang berjumlah 70 responden (66%) sedangkan responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 8 responden (8%) dan kategori tinggi berjumlah 28 responden (26%). Kategorisasi ide bunuh diri pada remaja menunjukkan bahwa 71 responden (67%) memiliki kategori rendah, 21 responden (20%) memiliki kategori

sedang dan 14 responden (13%) memiliki kategori yang tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
Welas	8	8	70	66	28	26
Diri						
Ide	71	67	21	20	14	13
Bunuh						
Diri						

Selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan analisis *product moment* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (5%).

Tabel 4. *Pearson's Correlations*

Variable		Y IBD	X WD
1. Y IBD	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. X WD	Pearson's r	-0.619	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan tabel 4 koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,619 dengan  $p = <0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara ide bunuh diri dengan welas diri.

Tabel 5. *Model Summary - Y IBD*

Model	R	R <sup>2</sup>
M <sub>0</sub>	0.000	0.000
M <sub>1</sub>	0.619	0.383

Note. M<sub>1</sub> includes X WD

Pada tabel 5, diperoleh nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0,383. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel welas diri memberikan pengaruh 38,3% kepada

variabel ide bunuh diri dan sisanya 61,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel welas diri memiliki hubungan negatif dengan variabel ide bunuh diri, dimana jika tingkat welas diri tinggi maka ide bunuh diri cenderung rendah begitu juga sebaliknya jika tingkat welas diri rendah maka ide bunuh diri cenderung tinggi. Welas diri merupakan salah satu faktor penting dalam mencegah munculnya ide bunuh diri pada remaja. Welas diri dapat menjadi faktor protektif yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri. Faktor protektif adalah faktor yang dapat membuat seseorang memiliki kemungkinan kecil untuk memiliki ide bunuh diri. Febriana dkk., (2021) menyatakan bahwa welas diri dapat menjadi faktor pelindung untuk perilaku bunuh diri. Pengaruh variabel welas diri terhadap ide bunuh diri sebagai faktor protektif dapat dijelaskan melalui komponen-komponen welas diri (Neff, 2003).

Komponen-komponen welas diri memiliki 3 komponen positif (mengasihi diri, kesadaran penuh, kemanusiaan yg umum). Penting bagi remaja untuk memiliki komponen welas diri yang positif ketika memiliki masalah. Remaja yang memiliki rasa mengasihi diri (*self-kindness*) dapat memahami diri sendiri, menerima kegagalan dan ketidak sempurnaan yang terjadi dalam hidupnya tanpa menyalahkan diri sendiri. Memiliki rasa kemanusiaan yang umum (*common humanity*) akan membuat remaja merasa masalah yang sedang mereka hadapi merupakan masalah yang juga banyak dialami oleh orang lain. Sedangkan memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*)

remaja akan mengenali rasa sakit yang sedang dialami sehingga bisa mempertahankan pemikiran dan perasaan yang seimbang agar dapat menghindari diri dari pikiran negatif yang berlebihan.

Ackerman (2018) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki welas diri akan merasa bahagia yang lebih besar, memiliki sikap optimis yang tinggi, memiliki lebih banyak efek positif (perasaan yang bagus), memiliki kebijaksanaan yang besar, memiliki banyak motivasi dan kemauan untuk mengambil inisiatif, meningkatnya rasa ingin tahu, meningkatnya rasa ingin belajar dan eksplorasi, rasa menyenangkan yang lebih tinggi, serta memiliki lebih banyak kesadaran. Penelitian tentang welas diri pada remaja menyebutkan bahwa welas diri yang tinggi memiliki lebih sedikit depresi, kecemasan, stres, lebih sedikit keterlibatan dalam perilaku yang merugikan diri sendiri, kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami rasa takut gagal, dan juga lebih sedikit upaya bunuh diri (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018).

Depresi dan Kecemasan memberikan efek besar pada ide bunuh diri pasif dan aktif (Liu, Betties, & Burke, 2020). Cleare, Gumley, dan O'Connor (2019) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa welas diri yang tinggi dikaitkan dengan ide bunuh diri yang rendah. Individu yang memiliki ide bunuh diri yang rendah cenderung tidak memiliki ide bunuh diri aktif maupun pasif. Memikirkan dan mencari cara untuk melakukan bunuh diri disebut ide bunuh diri aktif sedangkan seseorang yang memiliki

keinginan untuk mati atau berharap ingin mati tanpa mencari cara untuk mengakhiri hidupnya dapat dikatakan sebagai ide bunuh diri pasif (Pratiwi, 2023). Individu yang memiliki ide bunuh diri aktif lebih berpotensi untuk melakukan bunuh diri dari pada yang memiliki ide bunuh diri pasif. Pratiwi (2023) mengungkapkan bahwa individu dengan ide bunuh diri aktif lebih berpotensi menyebabkan kematian. Dengan demikian individu yang memiliki ide bunuh diri rendah cenderung tidak memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri dan tidak ada rencana ataupun persiapan untuk melakukan bunuh diri.

Hasil variabel welas diri dapat diketahui bahwa dari 106 remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini, terdapat 8 remaja (8%) memiliki tingkat welas diri yang rendah, 70 remaja (66%) memiliki tingkat welas diri yang sedang, dan 28 remaja (26%) memiliki tingkat welas diri yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat welas diri yang sedang. Welas diri yang sedang bisa terjadi karena budaya Indonesia bukan individualis. Puspitasari dan Mas'ud (2018) bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai budaya kolektivis dimana menurut Hofstede (2011) kolektivis merupakan budaya dimana individu dari lahir dan seterusnya akan ada dalam kelompoknya yang kuat seperti keluarga besar sehingga dapat melindungi mereka. Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja Indonesia memiliki dukungan sosial sehingga remaja cenderung tidak merasa tersingkirkan jika menghadapi masalah. Kotera, dkk (2022) mengungkapkan bahwa pelajar Indonesia memiliki welas diri lebih tinggi dari pada pelajar United Kingdom karena rendahnya individualisme dan dorongan kesuksesan. Lebih lanjut Kotera, dkk

(2022) mengungkapkan bahwa individualisme dan dorongan kesuksesan membuat individu lebih memiliki rasa kompetitif sehingga menimbulkan kritik diri yang lebih tinggi.

Hasil penelitian dari variabel ide bunuh diri menunjukkan terdapat 71 remaja (67%) memiliki ide bunuh diri rendah, 21 remaja (20%) memiliki ide bunuh diri yang sedang, dan 14 remaja (13%) memiliki ide bunuh diri yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja dominan memiliki ide bunuh diri yang rendah. Rendahnya ide bunuh diri pada remaja karena adanya peran agama (Fernanda & Mawarpury, 2019). Menurut Pratiwi (2020) di Indonesia setiap agama telah memberikan perintah dan larangan untuk melakukan bunuh diri. Adanya larangan untuk melakukan bunuh diri membuat remaja tidak memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Hal tersebut selaras dengan Eskin dkk. (2020) yang mengungkapkan bahwa agama terhubung secara positif dengan tidak pernah memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variabel welas diri memiliki hubungan negatif dengan ide bunuh diri. Artinya, semakin tingkat welas diri tinggi maka ide bunuh diri cenderung rendah sebaliknya semakin tingkat welas diri rendah maka ide bunuh diri cenderung tinggi.

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online. Saat melakukan pengambilan data, peneliti tidak dapat memastikan responden mengisi kuesioner penelitian satu kali. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat memastikan responden mengisi kuesioner penelitian satu kali. Hasil penelitian menunjukkan kontribusi

variabel welas diri pada ide bunuh diri sebesar 38,3% dan sisanya variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini berkontribusi sebesar 61,7%. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan responden yang berbeda dan juga variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri seperti variabel konflik keluarga, percintaan remaja, kematian orang tersayang, kesehatan yang buruk, tekanan sosial dan ekonomi, serta perfeksionisme. Variabel-variabel tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri. sehingga dapat menambah pengetahuan dan informasi baru mengenai variabel tersebut dengan ide bunuh diri di Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, C. E. (2018). "What Is Self-Compassion and What Is Self-Love?", <https://positivepsychology.com/self-compassion-self-love/>, diakses pada 1 Desember 2024 pukul 21.15.
- Ali, M., & Asrori, M. (2010). "Psikologi remaja perkembangan peserta didik", Jakarta: Bumi Aksara.
- Aulia, N., Yulastri., & Sasmita, H. (2020). Faktor psikologi sebagai risiko utama ide bunuh diri pada remaja di kota rengat kabupaten indragiri hulu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 11, 48-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11n11>.
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2023). BRIN bahas kondisi kesehatan jiwa remaja indonesia dari aspek psikososial. Diakses tanggal 22 Desember 2024 dari [https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-](https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial)
- [kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial](https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial)
- Basharpoor, S., Daneshvar, S., & Noori, H. (2016). The relation of self-compassion and anger control dimensions with suicide ideation in university students. *Int High Risk Behav Addict*, 5(4), 1-6. doi: 10.5812/ijhrba.26165
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, Self-forgiveness, Suicidal ideation and Self-harm: a Systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.2372
- El-Masri, Y. M., & El-Monshed, A. H. (2021). The relationship between self-compassion, self-esteem and suicidal ideation among a cohort of university students. *Evidence-Based Nursing Research*, 3(1), 12-12.
- Eskin, M., Baydar, N., El-Nayal, M., Asad, N., Noor, I. M., Rezaeian, M., ... & Khan, M. M. (2020). Associations of religiosity, attitudes towards suicide and religious coping with suicidal ideation and suicide attempts in 11 muslim countries. *Social Science & Medicine*, 265, 113390.
- Febrianti, D., & Husniawati N. (2021). Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85 - 94. DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>

- Fernanda, J., & Mawarpury, M. (2019). Keterampilan sosial berhubungan dengan ide bunuh diri: studi kasus di Bener Meriah, Aceh. *PENCERAHAN*, 13(2), 114-123.
- Fitriana, E., Purba, F. D., Salsabila, S. P., Danasasmita, F. S., Afriandi, I., Tarigan, R., ... & Pandia, V. (2022). Psychometric properties of the suicidal ideation scale in the Indonesia language. *Journal of Primary Care & Community Health*, 13, 1-9. DOI: 10.1177/21501319221143716.
- Fuadiah, S., Nasrudin, E., & Gamayanti, W. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap suicidal ideation pada remaja dengan perceived social support sebagai variabel moderator. *Journal of Psychology Students*, 2(2), 83-94. DOI: 10.15575/jops.v2i2.33571
- Hariyono, T. (2019). Pengaruh interpersonal needs dan simtom depresi terhadap ide bunuh diri. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 105-124.
- 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.
- Hobbs, L., & Tamura, N. (2022). *Teaching self-compassion to teens*. New York: The Guilford Press.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). doi:10.9707/2307-0919.1014
- Iskandar, M., Rahayu, I., Diyana, N., Jannah, F. I., Asih, W. D. M., Saputra, D. B., ... Andini, S. (2023). Pengaruh kesehatan mental pada perilaku remaja di era vuca. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 2(1), 32-37
- I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey. (2022). “National Survey Report”, Yogyakarta: Center for Reproductive Health.
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H., Jackson, J., ... & Riswani, R. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. *Healthcare*, 10(8), 1439. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 307–330. doi:10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204
- Liu, R. T., Bettis, A. H., & Burke, T. A. (2020). Characterizing the phenomenology of passive suicidal ideation: a systematic review and meta-analysis of its prevalence, psychiatric comorbidity, correlates, and comparisons with active suicidal ideation. *Psychological Medicine*, 1–17. doi:10.1017/s003329171900391x
- Luxton, D. D., Rudd, M. D., Reger, M. A., & Gahm, G. A. (2011). A Psychometric Study of the Suicide Ideation Scale. *Archives*

- of Suicide Research*, 15(3), 250–258.  
doi:10.1080/13811118.2011.589720
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *The promise of adolescence: realizing opportunity for all youth*. Washington, DC: The National Academies Press.  
<https://doi.org/10.17226/25388>.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.  
doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness. Advance online publication*. doi: 10.1007/s12671-015-04793
- Neff, K. D. (2019). Self-compassion scales. SELF-COMPASSION. Ditemu kembali dari <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>
- Pratiwi, A. (2023). *Konsep Keperawatan Jiwa*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Pratiwi, E. H. R. (2020). *Pandangan masyarakat terhadap bunuh diri melalui peran agama di Indonesia. Jurnal Cakrawala*, 9(2), 167-184.
- Puspitasari, D. A., & Mas'ud, F. (2018). Pengaruh nilai budaya Indonesia terhadap preferensi gaya manajemen konflik (studi pada karyawan tendip fisip undip). *Diponegoro Journal Of Management*, 7(4), 1-12
- Rudd, M. D. (1989). The prevalence of suicidal ideation among college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19(2), 173-183.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *self-compassion scale* versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, X(X). DOI: 10.24854/jpu02020-337
- Sun, R., Ren, Y., Li, X., Jiang, Y., Liu, S., & You, J. (2020). Self-compassion and family cohesion moderate the association between suicide ideation and suicide attempts in Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 103–111.  
doi:10.1016/j.adolescence.2019.12.010
- World Health Organization. (2019). *Suicide in the world: global health estimates*. Diunduh 2021 dari <https://www.who.int/publication/s/i/item/suicide-in-the-world>
- World Health Organization. (2024). "Suicide", <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>, diakses pada 22 Desember 2024 pukul 18.46
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in

adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.

