

**HUBUNGAN KESEPIAN DAN *SELF CRITICISM* TERHADAP IDE  
BUNUH DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS X DI JAWA TENGAH**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Tutik Puji Lestari**  
**30702000217**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN KESEPIAN DAN *SELF CRITICISM* TERHADAP IDE BUNUH DIRI  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS X DI JAWA  
TENGAH**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Tutik Puji Lestari**  
30702000217

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji  
guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

  
Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.

20 Mei 2024

Semarang, 20 Mei 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

  
**Dr. Joku Kuncoro, S.Psi, M.Si**  
NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Hubungan Kesenian dan Self Criticism terhadap Ide Bunuh Diri  
pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X di Jawa  
Tengah**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tutik Puji Lestari

30702000217

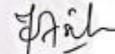
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 31 Mei 2024

**Dewan Penguji**

1. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog
2. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S. Psi., M.Psi.,  
Psikolog
3. Retno Setyaningsih, S. Psi., M.Si.

**Tanda Tangan**







Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 31 Mei 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Hancoro, S.Psi., M.Si  
NIDN. 210799001

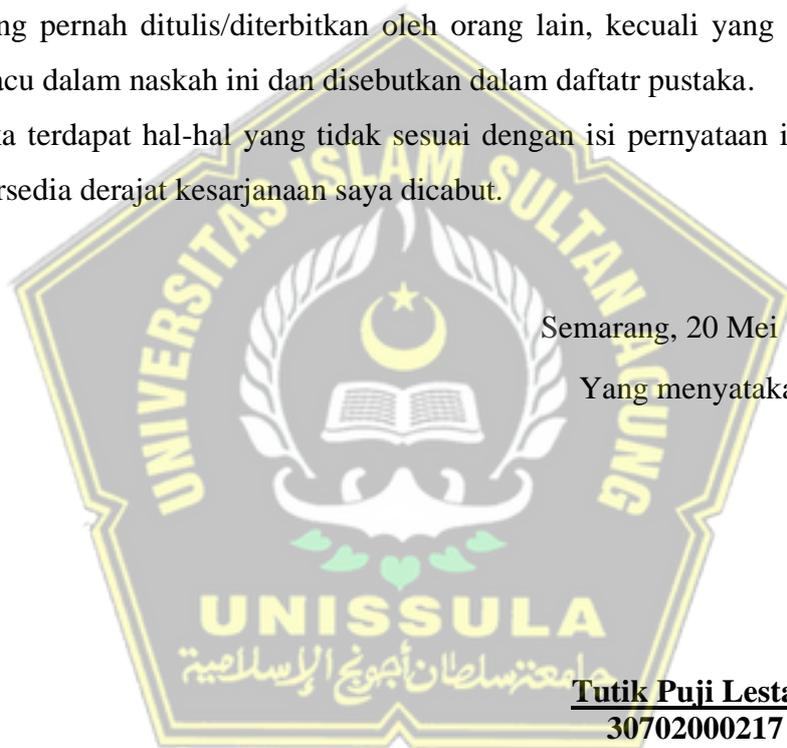
## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Tutik Puji Lestari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftatr pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 20 Mei 2024

Yang menyatakan



**Tutik Puji Lestari**  
**30702000217**

## MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan akan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap”

**(QS: Al-Insyirah 6-8)**

“Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”

**(QS At-Taubah: 40)**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

**(QS Al-Baqarah: 286)**



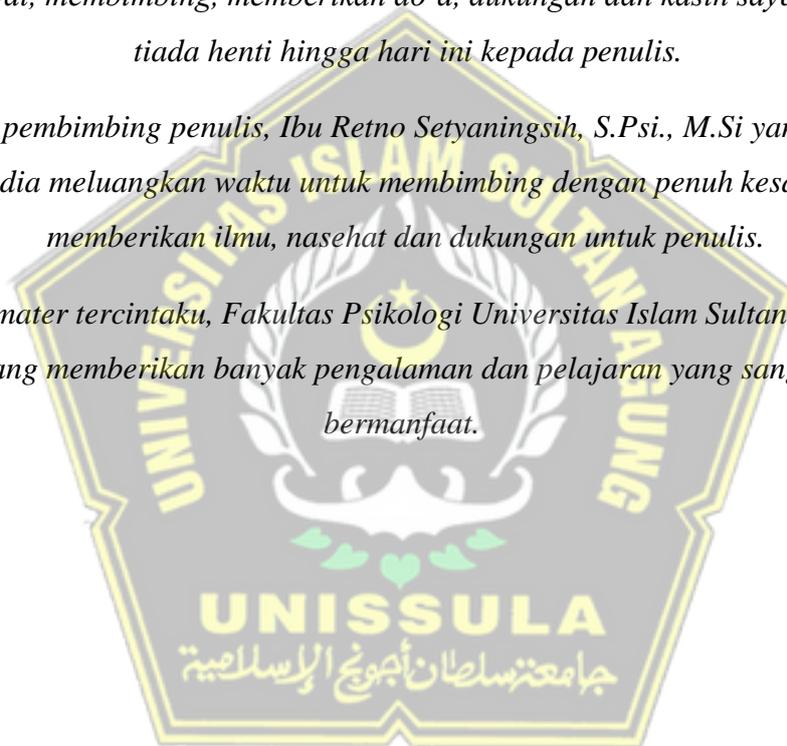
## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah rabbil 'alamin.* Karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya kepada Allah SWT. Karena telah memberikan nikmat dan pertolongan yang tiada henti hingga hari ini. Tiada lembar skripsi yang paling indah selain lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

*Bapak Sutono dan teristimewa Ibu Siti Mohana yang telah melahirkan, merawat, membimbing, memberikan do'a, dukungan dan kasih sayang yang tiada henti hingga hari ini kepada penulis.*

*Dosen pembimbing penulis, Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan ilmu, nasehat dan dukungan untuk penulis.*

*Almamater tercintaku, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang memberikan banyak pengalaman dan pelajaran yang sangat bermanfaat.*



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

*Alhamdulillah*, Puji syukur kehadirat Allah SWT. Atas rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, serta telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam yang selalu tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan berupa bimbingan, dorongan serta motivasi yang membuat penulis bias mempertahankan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini dengan bangga dan rendah hati ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya kepada mahasiswa untuk terus mengukir prestasi.
2. Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktu serta tenaganya untuk memberikan bimbingan, perhatian, dukungan serta nasehat dari awal perkuliahan dengan sabar hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S. Psi., M.Si., selaku dekan, Bapak Ibu Dosen dan Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas X yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan serangkaian pengambilan data.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga pendidik yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha, Perpustakaan dan seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Univeristas Islam Sultan Agung yang telah memberikan

kemudahan dalam proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.

6. Pintu surgaku, Ibu Siti Mohana, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, kesabaran, kebesaran hati dan selalu memberikan motivasi serta do'a. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang, bu.
7. Superhero dan panutanku, Bapak Sutono, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan dukungan dan motivasi tiada henti. Alhamdulillah, kini penulis telah berhasil ditahap ini menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai perwujudan bakti. Terima kasih telah mengantarkan penulis berada ditempat ini, pak.
8. Kakak tercintaku, Nursanto, yang selalu menjadi penyemangat, motivasi bagi penulis, dan juga memberikan uang jajan tambahan disaat penulis sedang membutuhkan.
9. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk mengisi skala penelitian ini, tanpa adanya kalian penelitian ini tidak dapat terlaksana.
10. Teman-teman bimbingan Bu Retno terima kasih atas semangat, dukungan dan saran-saran selama penyelesaian skripsi ini.
11. Teruntuk teman-teman seperjuangan hingga akhir detik ini Ulya Latifah, Tsania Nala Kandi, Tsania Nabila, Tita Amadhea Faisal, Tiara Feniarti, dan Ubaidilah Ahmad yang terus memberikan semangat, bersedia menjadi pendengar yang baik bagi penulis dalam segala keluh kesah dan bertukar pikiran, sehingga sangat membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat saya dari awal perkuliahan hingga saat ini Zakiatuz Zahro', Nabila Syarifatul Ulya dan Titis Karisma Anggle terimakasih sudah selalu kebersamai dalam keadaan suka maupun duka, terimakasih juga sudah meluangkan waktu dan selalu ada dalam keadaan apapun.

13. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2020 dan khususnya Kelas D atas kebersamaan, dukungan serta kenangan yang telah diberikan sehingga perkuliahan ini menjadi sangat berkesan.
14. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.
15. Terakhir, tetapi tidak kalah penting terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan, mampu berusaha keras, berjuang sejauh ini dan tidak pernah mengambil keputusan untuk menyerah. Keadaan sesulit apapun ketika proses penyusunan skripsi ini dengan cara menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin merupakan bagian pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Proses penyusunan skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, meskipun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada, dapat memberikan manfaat dan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 20 Mei 2024

Yang Menyatakan

Tutik Puji Lestari

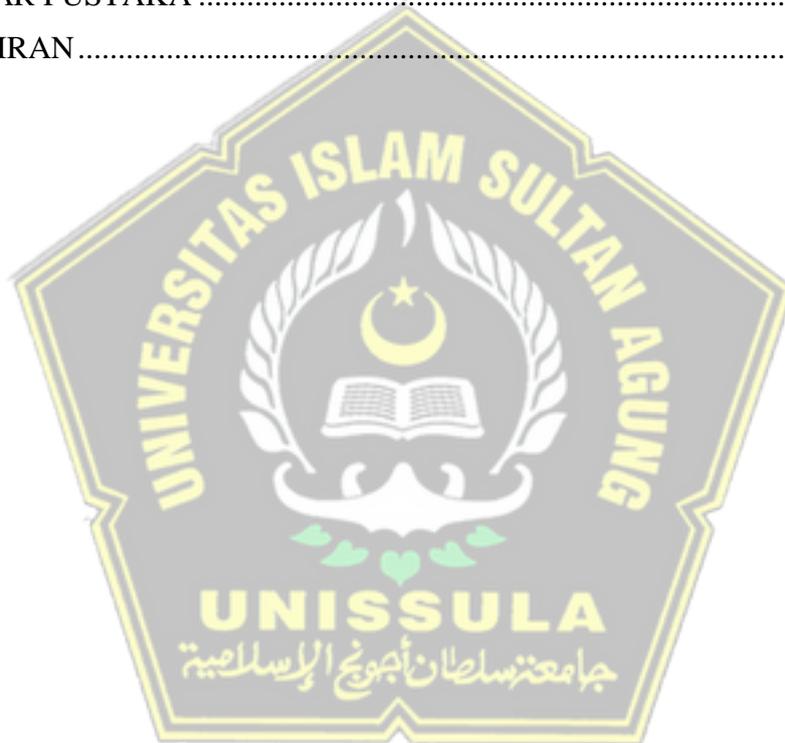
(30702000217)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Ide bunuh diri .....	6
1. Pengertian ide bunuh diri .....	6
2. Aspek – aspek ide bunuh diri .....	7
3. Faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri .....	8
B. Kesepian .....	10
1. Pengertian Kesepian.....	10
2. Faktor-faktor penyebab kesepian .....	11
3. Aspek –aspek kesepian.....	12
C. <i>Self Criticism</i> .....	13
1. Pengertian self criticism .....	13
2. Faktor penyebab self criticism .....	15
3. Aspek – aspek self criticism.....	16
D. Hubungan kesepian dan <i>self criticism</i> terhadap ide bunuh diri .....	16
E. Hipotesis .....	18
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	19
B. Definisi Operasional.....	19
1. Kesepian .....	19

2. Self Criticism.....	19
3. Ide Bunuh Diri.....	20
C. Populasi, Sampel, dan Sampling .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel .....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	21
D. Metode Pengumpulan Data .....	21
1. Skala Ide Bunuh Diri.....	22
2. Skala <i>Self Criticism</i> .....	23
3. Skala Ide Bunuh Diri.....	23
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Aitem .....	24
1. Validitas.....	24
2. Uji Daya Beda Aitem .....	24
3. Estimasi Reabilitas Aitem .....	25
F. Teknik Analisis Data .....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Orientasi Kancah Penelitian Dan Persiapan Penelitian .....	26
1. Orientasi Kancah Penelitian .....	26
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
B. Pelaksanaan Penelitian .....	34
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	34
1. Uji asumsi.....	35
a. Uji Normalitas .....	35
b. Uji Linieritas .....	35
c. Uji Multikolinieritas.....	35
d. Uji Autokorelasi .....	36
e. Uji Heterokedastisitas .....	36
2. Uji Hipotesis.....	37
a. Hipotesis Pertama.....	37
b. Hipotesis Kedua .....	38
c. Hipotesis Ketiga .....	38
D. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....	38

1. Deskripsi Data Skor Ide Bunuh Diri .....	39
2. Deskripsi Data Skor Kesepian.....	40
3. Deskripsi Data Skor Self Criticism .....	42
E. Pembahasan .....	44
F. Kelemahan Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN.....	52



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Jumlah Mahasiswa Psikologi Tahun 2022-2023 ....	21
Tabel 2.	Blueprint Skala Kesepian.....	22
Tabel 3.	Blueprint Skala Self Criticim.....	23
Tabel 4.	Blueprint Skala Ide Bunuh Diri.....	23
Tabel 5.	Sebaran Nomor Aitem Skala Kesepian.....	28
Tabel 6.	Sebaran Nomor Aitem Skala Self Criticism.....	29
Tabel 7.	Sebaran Nomor Aitem Skala Ide Bunuh Diri.....	29
Tabel 8.	Data Subjek Uji Coba Alat Ukur.....	30
Tabel 9.	Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kesepian.....	31
Tabel 10.	Sebaran Daya Beda Aitem Skala Self Criticism.....	31
Tabel 11.	Sebaran Daya Beda Aitem Skala Ide Bunuh Diri.....	32
Tabel 12.	Susunan Nomor Aitem Skala Kesepian.....	32
Tabel 13.	Susunan Nomor Aitem Skala Self Criticism.....	33
Tabel 14.	Susunan Nomor Aitem Skala Ide Bunuh Diri.....	33
Tabel 15.	Data Subjek Penelitian.....	34
Tabel 16.	Norma Kategoris.....	39
Tabel 17.	Deskripsi Skor Skala Ide Bunuh Diri.....	39
Tabel 18.	Kategorisasi Skor Skala Ide Bunuh Diri.....	40
Tabel 19.	Deskripsi Skor Skala Kesepian.....	41
Tabel 20.	Kategorisasi Skor Skala Kesepian.....	41
Tabel 21.	Deskripsi Skor Skala Regulasi Diri.....	42
Tabel 22.	Kategorisasi Skor Self Criticism.....	43

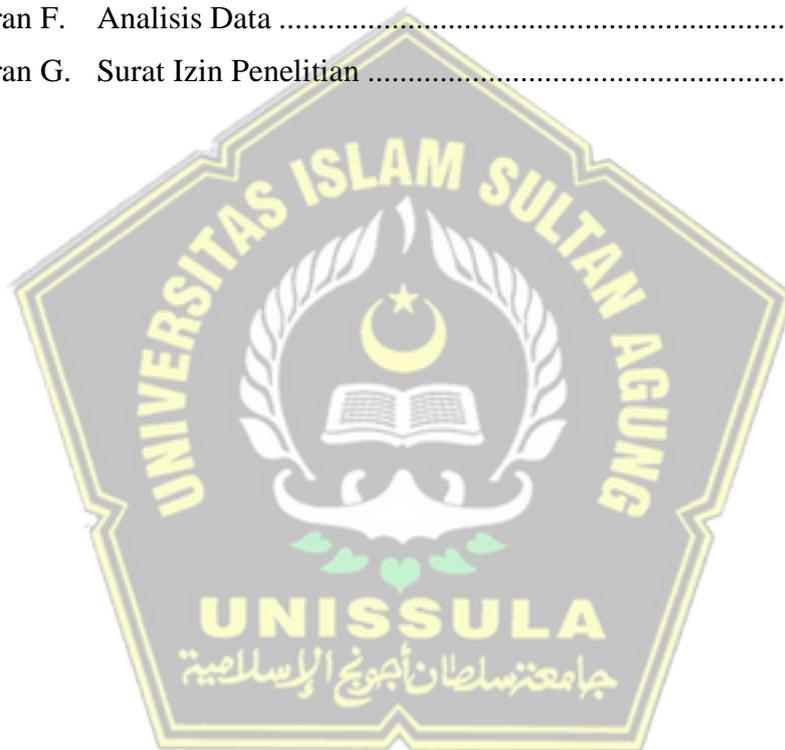
## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Berpikir.....	18
<b>Gambar 2.</b> Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Ide Bunuh Diri .....	40
<b>Gambar 3.</b> Kategori Persebaran Skor Variabel Kesepian.....	42
<b>Gambar 4.</b> Kategori Persebaran Skor Variabel Self Criticism .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	53
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	63
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	73
Lampiran D. Skala Penelitian .....	78
Lampiran E. Tabulasi Data Penelitian.....	87
Lampiran F. Analisis Data .....	106
Lampiran G. Surat Izin Penelitian .....	113



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ide bunuh diri merujuk pada niat dan pemikiran membunuh diri sendiri yang dihubungkan dengan rasa putus asa, ketidakmampuan, serta rasa putus asa yang cenderung tidak ingin diutarakan (Mulyana dkk., 2019). Liu dkk., (2019) menjelaskan secara umum ide bunuh diri termasuk pikiran dan kognisi mengenai perilaku bunuh diri. Tindakan terkait dengan kematian yang disebabkan oleh bunuh diri diawali dengan adanya sebuah ide, pikiran atau rencana untuk melakukan bunuh diri.

Frijianto (2022) mengungkapkan sebanyak 55% individu yang mengalami depresi mempunyai ide bunuh diri. Individu mengalami distorsi kognitif misalnya merasa tidak berharga, mudah pesimis dan putus asa, muncul rasa menyalahkan diri sendiri, kepercayaan diri turun, dan mengkritik diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Idham (2019) menunjukkan bahwa 58,1% mahasiswa dari total 62 orang responden mempunyai tingkat kecenderungan ide bunuh diri dan upaya bunuh diri yang tinggi.

Ide bunuh diri sebagai salah satu faktor resiko untuk melakukan bunuh diri (Dwi dkk., 2019). Pajarsari (2016) menyatakan sebanyak 36% orang Indonesia melakukan perilaku melukai diri sendiri. 45% diantaranya mengaku pernah melakukan percobaan bunuh diri, sebanyak 15% telah menghadapi beberapa masalah kesehatan mental dalam kehidupannya dari total penduduk 269,6 juta pada tahun 2019. Hal tersebut menjadi bukti bahwa perilaku bunuh diri berawal dari tindakan yang mengarah pada ide bunuh diri.

Remaja beresiko tinggi untuk melakukan ide bunuh diri. Mahasiswa berada pada fase remaja akhir. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebut bahwa bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua tertinggi pada remaja usia 15-29 tahun (CNN Indonesia, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ambali (2021) menunjukkan ide

bunuh diri dapat terjadi akibat dari pemikiran negatif terhadap dirinya dan orang lain. Remaja tersebut merasa kesepian dan tidak dimengerti walaupun ada banyak orang di sekitar. Remaja yang dihadapkan pada suatu masalah tanpa disadari akan terlintas mengenai keinginan untuk mengakhiri hidup agar rasa sakit dan penderitaan yang mereka alami berakhir. Setelah keinginan untuk mengakhiri hidup itu muncul, mulai terlintas tentang bagaimana upaya atau cara bunuh diri, hingga akhirnya penderitannya terbalaskan dengan bunuh diri (Pratiwi & Undarwati, 2014).

Informasi mengenai kasus bunuh diri pada mahasiswa di Indonesia diantaranya:

Tabel 1. Data Bunuh Diri di Indonesia

<b>Waktu Kejadian</b>	<b>Tempat Kejadian</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Keterangan</b>
September 2022	Apartemen	Perempuan	Melompat dari kamar 22 lantai 9 pada sebuah apartemen
Agustus 2023	Lapangan	Laki-laki	Menggantung di pojok lapangan tembak
September 2023	Gedung parkir	Perempuan	Melompat dari lantai 6 gedung parkir kampus
Oktober 2023	Mall	Perempuan	Melompat dari lantai 4 mall
Oktober 2023	Kamar kos	Perempuan	-

Peristiwa bunuh diri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang dalam beberapa tahun ini mejadi salah satu hal sorotan kejadian di berbagai negara di dunia. Data angka bunuh diri di Sri Lanka yaitu 34,6% dari 100 ribu penduduk, Kazakhstan yaitu 27,5% data 100 ribu penduduk, Angola yaitu 25,9% dari 100 ribu penduduk, dan Korea Selatan yaitu 24,1 dari 100 ribu penduduk (WHO, 2015). Data dari Kepolisian Republik Indonesia (Polri) menyebutkan bahwa berdasarkan provinsi, prevalensi bunuh diri di Jawa Tengah menjadi provinsi dengan kasus bunuh diri terbanyak yang mencapai 253 kasus pada periode 1 Januari – 20 Juli 2023. Prevalensi bunuh diri di jawa timur tercatat mencapai 128

kasus dan bali 61 kasus pada periode yang sama. Data dari kepolisian daerah Jawa Tengah sebagai satuan kerja setingkat provinsi mencatat penidakan terhadap kasus bunuh diri mencapai 451 kasus. Sejak awal tahun 2023, setidaknya 3 individu melakukan aksi bunuh diri setiap hari. Data tersebut diperoleh dari DORS SOPS Polri yang dicatat mulai dari 1 Januari - 24 Mei 2023 (Pusiknas Bareskrim Polri, 2023). Dari jumlah tersebut menunjukkan bahwa, kasus bunuh diri di beberapa negara menunjukkan jumlah yang cukup tinggi.

Berdasarkan studi yang dilakukan Onie (Presiden Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia) INASP pada tahun 2022 menemukan bahwa angka bunuh diri sebenarnya jauh lebih tinggi dibandingkan angka yang dilaporkan secara resmi. Pristiwa bunuh diri di Indonesia diperkirakan empat kali lebih tinggi dari data yang tersedia. Tahun 2020 dan 2021 menunjukkan angka berkisar 0,98 dan 0,99 per 100 ribu penduduk yang ingin melakukan bunuh diri. Kepulauan Riau, Bali, Maluku Utara, Jawa Tengah, dan Yogyakarta merupakan daerah dengan angka tertinggi tingkat bunuh diri nasional (CNN Indonesia, 2021).

Hal ini juga didukung oleh studi pendahuluan awal yang dilakukan oleh penulis pada bulan Oktober 2023 pada mahasiswa psikologi salah satu Universitas di Kota Semarang, mahasiswa psikologi melalui *google form*. Responden sebanyak 65 orang, untuk laki-laki berjumlah 5 orang dan perempuan berjumlah 60 orang dengan rentang usia 17 hingga 22 tahun. Sebagian besar responden merupakan mahasiswa yang menempuh semester tujuh, mereka sudah memperoleh mata kuliah terkait kesehatan mental. Berdasarkan survei tersebut terdapat 26 mahasiswa yang menjawab pernah memiliki ide bunuh diri.

Faktor penyebab yang dituliskan oleh 65 orang responden survei mengenai ide bunuh diri yang dimiliki mahasiswa meliputi, faktor ekonomi, hubungan percintaan, keluarga, dan kesepian. Responden juga menuliskan cara mereka dalam mengendalikan diri ketika keinginan bunuh diri tersebut muncul yaitu, dengan mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, mengunjungi tempat yang baru atau yang disukai, melakukan introspeksi diri, dan menyalurkan pada hobi yang dimiliki.

Kesepian merupakan perasaan atas pengalaman yang tidak menyenangkan dalam jaringan hubungan sosial seseorang (Tachikawa dkk., 2023). Perasaan kesepian muncul sebagai akibat adanya pemikiran negatif, seperti sedih, pesimis, dan hilangnya hal-hal penting yang sifatnya kuantitatif maupun kualitatif (Agriyanti dkk., 2021). Self criticism merupakan cara pandang terhadap diri sendiri atas ketidaksukaan bahkan rasa benci pada karakter yang dimiliki. Perasaan tidak suka ini dapat menimbulkan seseorang memiliki keinginan untuk menghukum diri sendiri karena menganggap tidak memnuhi standar yang ditetapkan (Raditia dkk., 2019). Untuk itu, seseorang yang mengalami kesepian dan self criticism akan berpengaruh pada terjadinya ide bunuh diri.

Beberapa penelitian mengenai ide bunuh diri dilakukan oleh Sari (2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta. Penelitian ini menunjukkan, jika individu mengalami kesepian bisa memiliki ide bunuh diri karena tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan lingkungan sosial maupun tidak memiliki self esteem yang tidak baik. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Hamidah (2013) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Penelitian lain untuk variabel self criticism dilakukan oleh Vyandri & Ambarini (2019) yang menunjukkan bahwa seorang santri rentan melakukan self-criticism karena tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkannya. Hal itu akan menimbulkan rasa bersalah, membenci diri sendiri, sehingga meningkatkan resiko untuk bunuh diri.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, karena minimnya penelitian yang menghubungkan kesepian dan self criticism terhadap ide bunuh diri terutama pada mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk mempelajari lebih dalam dan mencoba untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan self criticism terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah kesepian dan *self criticism* berpengaruh secara bersama-sama terhadap ide bunuh diri ?
2. Adakah hubungan kesepian dengan ide bunuh diri ?
3. Adakah hubungan *self criticism* dengan ide bunuh diri ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri
2. Untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self criticism* dengan ide bunuh diri.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Praktis  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai ilmu psikologi yang berkaitan dengan ide bunuh diri serta dapat memperkaya referensi penelitian mengenai ide bunuh diri pada mahasiswa.
2. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi Mahasiswa  
Memberikan informasi untuk menambah pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa mengenai pengaruh atau hubungan kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa.
  - b. Bagi masyarakat  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi bagi masyarakat, keluarga, dan remaja terkait dengan ide bunuh diri dan diharapkan kedepannya dapat mencegah munculnya ide bunuh diri pada remaja sehingga tidak berkembang menjadi bunuh diri.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Ide bunuh diri**

##### **1. Pengertian ide bunuh diri**

Ide bunuh diri (*Suicide Ideation*) merupakan pemikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu mengenai perilaku bunuh diri dan niat untuk bunuh diri, serta dapat dianggap sebagai penanda utama untuk resiko perilaku bunuh diri (Reynolds, 1991). Ide bunuh diri dapat diartikan seseorang yang mempunyai pemikiran negatif mengenai kematian dirinya sendiri, namun hanya sekedar niat tanpa adanya tindakan untuk mengakhiri hidupnya. Keinginan bunuh diri tidak hanya berkaitan dengan peningkatan risiko bunuh diri yang fatal dan non-fatal, akan tetap dapat memprediksi gangguan fungsi psiko-sosial dan kesehatan psikologis yang tidak bagus dimasa mendatang (Bantjes dkk, 2016). Ide bunuh diri merupakan kognisi dan pemikiran terkait tindakan bunuh diri. Tindakan yang berkaitan dengan kematian akibat bunuh diri dimulai dengan munculnya suatu ide, rencana atau pikiran untuk melakukan bunuh diri (Liu & Usman, 2019).

Definisi ide bunuh diri menurut Freud (1998) bahwa ide bunuh diri merupakan keinginan berupa gagasan dalam diri individu yang kemudian mendapatkan halangan untuk mengekspresikan kemarahan dan permusuhan terhadap orang yang dicintai dan memaksa individu untuk menimbulkan dorongan agresif yang tidak dapat disalurkan atau diekspresikan pada dirinya sendiri. Fortinash & Worret (2012) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai suatu rencana untuk mengakhiri hidupnya yang dapat diekspresikan secara verbal atau menggunakan cacatan yang mempunyai tujuan tertentu atau untuk memperlihatkan kepada orang disekitar tentang pemikiran bunuh diri yang dimilikinya. Ide bunuh diri merupakan mencakup pemikiran untuk membunuh diri sendiri, membuat rencana dimana, kapan dan bagaimana bunuh diri akan dilakukan, serta pemikiran tentang bagaimana bunuh diri mempengaruhi orang lain (Zulaikha & Febriyana, 2018).

Ide bunuh diri merujuk pada suatu gagasan yang masih berwujud potensi dan belum dilakukan dalam tindakan nyata atau masih berupa gagasan untuk bunuh diri yang belum dimanifestasikan dalam perilaku yang tampak. Ide bunuh diri tidak terjadi dengan sendirinya tetapi merupakan hasil dari beberapa proses pengalaman dalam diri (Beck, 1992).

Meski masih sebatas ide, tetapi perlu untuk diperhatikan bahwa potensi untuk beralihnya menjadi bunuh diri (*suicide*) tetaplah ada. Hal ini karena individu telah memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri, yang sewaktu-waktu dapat kembali muncul dalam beberapa situasi dan memicu individu agar melakukan tindakan bunuh diri. Terlebih ide dan upaya untuk melakukan bunuh diri itu sendiri sering terjadi secara impulsif. Oleh karena itu, bunuh diri dapat terjadi hanya dengan sedikit dorongan dari ide (Idham dkk., 2019).

Penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian, dimana mahasiswa merupakan remaja yang berada pada fase remaja akhir. Remaja berasal dari kata latin *adolenscence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolenscence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 2004). Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa, ide bunuh diri merupakan pemikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu mengenai perilaku bunuh diri dan niat untuk bunuh diri, serta dapat dianggap sebagai penanda utama untuk resiko perilaku bunuh diri.

## 2. Aspek – aspek ide bunuh diri

Beck (1979) mengemukakan ide bunuh diri dibagi menjadi tiga aspek meliputi :

### a. Ide bunuh diri aktif

Ide bunuh diri aktif yaitu seseorang berkhayal caranya melukai dirinya sendiri dan melakukan bunuh diri (Lalenoh dkk., 2021).

### b. Ide bunuh diri pasif

Ide bunuh diri pasif yaitu individu hanya membayangkan seolah dirinya tidur dan tidak bangun lagi, terbaring mati dan meninggal dalam kecelakaan.

c. **Persiapan.**

Persiapan adalah rencana dan usaha untuk melakukan bunuh diri (Mulyani, 2023).

Reynolds (1991) dalam *Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)* mengemukakan ide bunuh diri mempunyai aspek, sebagai berikut:

a. *Specific Wishes of Suicide*

Aspek ini merupakan harapan secara spesifik untuk membunuh dirinya sendiri.

b. *Response Plans of Suicide*

Aspek ide bunuh diri ini individu melakukan bunuh diri, dimulai dari pemikiran secara umum mengenai kematian dan keinginan untuk mati dari yang rendah sampai serius. Kemudian mempunyai rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.

c. *Response of Others*

Aspek ini berhubungan dengan asumsi orang lain tentang harga diri individu setelah ditinggal mati oleh orang lain, pikiran tentang respon orang lain ketika individu melakukan perilaku bunuh diri sebagai sarana balas dendam adalah interpretasi yang terjadi pada aspek ini.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek ide bunuh diri meliputi *specific wishes of suicide, response plans of suicide, dan response of others*.

### 3. **Faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri**

Faktor yang menyebabkan seseorang mempunyai ide bunuh diri yaitu:

a. **Faktor internal**

Faktor internal yang mempengaruhi ide bunuh diri meliputi, faktor psikologis, demografi, gaya hidup, perilaku menyimpang, dan biologi

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi ide bunuh diri meliputi, faktor ekonomi, pengalaman hidup yang buruk, pertemanan, keluarga, serta teknologi dan pendidikan (Ipung dkk., 2021)

Guo dkk., (2019) menjelaskan terdapat dua faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi ide bunuh diri meliputi, faktor biologi, gangguan jiwa, karakteristik kepribadian, kognitif, dan perilaku.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi ide bunuh diri meliputi, pengalaman hidup yang negatif, keluarga, sosial dan lingkungan, serta kebudayaan.

Individu yang mempunyai pemikiran ide bunuh diri akan cenderung melakukan isolasi sosial, merasa rendah diri dan kurang percaya diri dengan orang lain cenderung berpikiran negatif dan tidak fleksibel serta berasa dirinya tidak mampu untuk menghadapi hidup ini (Austin dan Kunyk, 2019). Pada remaja proporsi percobaan bunuh diri dan menyakiti dirinya sendiri mencapai 6% dan untuk perilaku bunuh diri dipengaruhi oleh faktor internal 18% sedangkan faktor eksternal 13,5%. faktor eksternal bisa dipengaruhi oleh pengendalian diri yang rendah, penyalahgunaan smartphone, nutrisi yang tidak seimbang, komunikasi dengan keluarga yang buruk dan gaya hidup yang tidak baik (Lim dkk., 2019).

Berdasarkan uraian diatas, maka faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri meliputi faktor internal yaitu faktor psikologis, demografi, gaya hidup, perilaku menyimpang, dan biologi dan faktor eksternal yaitu faktor ekonomi, pengalaman hidup yang buruk, pertemanan, keluarga, serta teknologi dan pendidikan.

## B. Kesepian

### 1. Pengertian Kesepian

Kesepian merupakan perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keseimbangan hubungan (Russel, 1996). Individu memberikan pengertian dan rasa cinta terhadap orang lain untuk mengatasi ketakutan tersebut. Ketika rasa kesepian itu muncul, mereka mencari jalan keluar dan berusaha melarikan diri dari rasa tersebut (Yusuf, 2015). Individu yang merasa kesepian dianggap kurang terampil secara interpersonal apabila dibandingkan dengan orang yang tidak merasa kesepian (Yurni, 2015).

Perasaan kesepian adalah sebuah fenomena universal yang dapat terjadi pada setiap individu dalam ras manapun, usia berapapun, dan sepanjang kehidupan sejarah manusia. De Jong (2002) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi isolasi sosial yang subyektif (*subjective sosial isolation*), dimana situasi yang dialami individu tersebut dirasa tidak menyenangkan dan tidak diragukan lagi terjadi kekurangan kualitas hubungan (*lack of quality of relationship*). Selain itu, jumlah jalinan hubungan yang ada pada individu juga ditemukan lebih sedikit dari yang diharapkan dan diterima, serta situasi *intimacy* (keakraban) yang diharapkan juga tidak pernah terealisasi.

Kesepian didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Peplau dkk., 2012). Santrock (2002) juga mendefinisikan bahwa kesepian adalah ketika merasa bahwa tidak seorang pun memahami dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki seorang pun untuk dijadikan pelarian, saat dibutuhkan atau saat stress.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian berarti suatu keadaan mental dan emosional, karena adanya perasaan terasing dan keadaan tidak menyenangkan yang dipersepsikan seseorang akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial ataupun hubungan interpersonal pada dirinya.

## 2. Faktor-faktor penyebab kesepian

Miller (2007) mengemukakan terdapat 4 faktor yang dapat menyebabkan individu kesepian, meliputi:

### a. Kekurangan dalam hubungan

Hubungan seseorang tidak memuaskan dapat menyebabkan individu merasa tidak bahagia akan hubungan yang dijalani. Muncul beberapa alasan individu merasa kesepian yakni, terisolasi secara terpaksa, berpindah tempat, keadaan sendiri, dan pengasingan.

### b. Perubahan yang diinginkan dalam sebuah hubungan

Rasa kesepian timbul karena hubungan yang diharapkan individu mengalami perubahan, tetapi pada kenyataannya dalam hubungan tersebut tidak terjadi perubahan. Contohnya ketika individu bertambah usia tentu ingin terjadi perubahan hubungan, namun apabila hal tersebut tidak terjadi dapat memicu kesepian.

### c. Atribusi kausal

Apabila individu mengalami kesepian, atribusi individu pada tekanan dapat memprediksi berapa lama individu tersebut menjadi kesepian. Rasa kesepian yang disebabkan atribusi dengan penyebab seimbang dapat menyebabkan kesepian yang berkepanjangan. Namun, jika atribusi dengan penyebab tidak seimbang akan menyebabkan rasa kesepian sementara.

### d. Perilaku interpersonal

Individu yang kesepian cenderung kurang mampu menghargai diri sendiri, kurang mampu dalam bersosial, dan mempunyai perilaku negatif kepada orang lain. Perilaku interpersonal yang pasif dan tidak responsif dapat mengganggu orang lain sehingga timbul penolakan sosial yang menyebabkan kesepian semakin memburuk.

Cacioppo dan Hawkley (2010) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian yakni:

### a. Faktor sosiodemografis

Faktor pendidikan, ras atau etnis, pendapatan, usia, dan jenis kelamin dapat mengurangi kesempatan individu untuk membaaur ke dalam suatu kelompok dan peran sosial.

b. Peran sosial

Peran individu pada kelompok atau kegiatan dalam sebuah organisasi akan mengatasi individu yang mengalami kesepian.

c. Kualitas dan kuantitas sosial

Jaringan sosial yang lebih kecil menyebabkan individu jarang berinteraksi dengan individu lain. Hal tersebut dapat memicu rasa kesepian pada individu.

d. Kesehatan

Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan akan berpengaruh dalam berkomunikasi secara efektif.

e. Disposisi

Perasaan malu secara berlebihan, penghargaan diri yang rendah, kurangnya keramahan, kecemasan, dan rasa takut pada penilaian negatif dapat menyebabkan kesepian pada individu.

Berdasarkan uraian diatas, faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri meliputi faktor sosiodemografis, peran sosial, kualitas dan kuantitas sosial, kesehatan dan disposisi.

### 3. Aspek –aspek kesepian

Menurut Perlman & Peplau (1998) kesepian terdiri dari 4 aspek meliputi:

a. aspek kognitif

Aspek kognitif mendeskripsikan terkait bagaimana kesepian secara perlahan membuat individu sulit percaya pada orang lain, mereka akan lebih waspada dan berhati-hati terhadap berbagai hal.

b. aspek afektif

Aspek afektif mendeskripsikan terkait bagaimana perasaan negatif individu pada keadaan diri sendiri, seperti merasa pesimis, kurang puas dengan kondisi yang dialami, dan merasa tidak terlalu bahagia.

c. aspek perilaku

Aspek perilaku mendeskripsikan individu yang merasa kesepian akan cenderung menghindari orang lain.

d. aspek motivasional

Aspek motivasional mendeskripsikan kesepian dapat menimbulkan rasa putus asa pada individu secara mendalam.

Menurut Russel (1996) kesepian terdiri dari tiga aspek, yakni:

a. Kepribadian

Kepribadian pada individu, membentuk tingkah laku dan cara berpikir pada lingkungan di sekitarnya.

b. Kepatutan sosial

Kepatutan sosial merupakan keinginan sosial yang diharapkan individu terhadap lingkungannya, keinginan mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari masyarakat di sekitarnya.

c. Depresi

Depresi merupakan akibat dari tekanan dalam diri individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan aspek-aspek yang mempengaruhi kesepian meliputi faktor sosiodemografis, peran sosial, kualitas dan kuantitas sosial, kesehatan, dan disposisi.

### C. *Self Criticism*

#### 1. **Pengertian self criticism**

*Self criticism* merupakan perasaan menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata hingga mengutuk pemikiran serta menimbulkan depresi (Gilbert dkk., 2004). *Self criticism* merupakan perilaku negatif pada diri sendiri, sebagai akibat membandingkan

diri sendiri dengan orang lain. Pada tingkat ini berfokus pada perbandingan yang tidak sesuai dengan orang lain, sehingga muncul ketidakpuasan pada diri sendiri. Untuk itu, *self criticism* sering dihubungkan dengan perdebatan intrapersonal dan rendahnya kepercayaan diri individu. *Self criticism* menyebabkan perasaan tidak mampu mengatasi kesulitan hidup. Oleh karena itu, individu akan merugikan diri sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan (Golestaneh et al., 2017).

Ramadani (2022) *self criticism* adalah perasaan individu yang menyalahkan dirinya karena sesuatu yang mereka terima tidak sesuai dengan keinginannya dalam kehidupan nyata sehingga menyebabkan pemikiran negatif serta dapat menimbulkan depresi. Altiany (2019) *self criticism* sebagai kemampuan untuk mengenali kelemahan dan keterbatasan diri sendiri serta pengenalan dan pengakuan bahwa prestasi sendiri itu tidak memiliki sifat-sifat yang dikehendaki oleh standar sosial atau seperti yang diharapkan atau ditentukan sendiri.

Chang (2008) mendefinisikan bahwa *self criticism* dapat mencakup unsur seperti pemikiran negatif dan pemikiran kritis yang mengarah pada karakteristik pribadi atau fisik individu, ketidakmampuan untuk mencapai tujuan dan tugas sesuai dengan standar yang tidak realistis, dan individu percaya bahwa mereka sedang dinilai oleh orang lain. Namun, bagi sebagian orang *self criticism* merupakan perilaku destruktif yang tidak sehat karena mereka merasa frustrasi dan putus asa. Ketidakpuasan terjadi karena beberapa individu menjadi tidak menerima diri mereka sendiri ketika gagal mencapai standar dan tujuan yang ada.

Penelitian berkaitan *self criticism* dengan ide bunuh diri dilakukan oleh Kiaei & Kachooe (2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa *self criticism* memediasi hubungan antara perfeksionis dengan ide bunuh diri. Orang yang *self criticism* memandang situasi stres sebagai kegagalan mutlak karena terlalu banyak mengkritik dan dapat meningkatkan resiko bunuh diri. Kritik diri yang terlalu keras dan evaluasi diri dapat menimbulkan perasaan bersalah dan tidak berharga, sehingga menimbulkan gangguan psikologis dan kesusahan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan *self criticism* merupakan pemikiran dan perasaan kritis diri yang membuat individu menjadi stress.

## 2. Faktor penyebab *self criticism*

Sandquist (2009) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang menjadi penguat adanya perilaku *self criticism*, yaitu:

### a. Konsep diri yang negatif

Individu yang mempunyai kritis diri tinggi rawan menghadapi depresi, rasa malu, menyerang diri sendiri, mencaci-maki, merasa bersalah, dan ketidakberhagaan yang kuat.

### b. Hubungan sosial

Individu yang mempunyai *self criticism* dapat menonjolkan asepek-aspek yang tidak diinginkan dari perilaku dan hubungan mereka. Untuk itu, perlu suatu penelitian menggunakan cara yang lebih objektif dalam meneliti hubungan *self criticism* dan fungsi sosial yang kurang.

### c. Pola asuh orang tua

Hal ini ditandai dengan kurangnya kehangatan orangtua dan pengendalian orangtua yang tinggi, *self-criticism* menjadi variabel mediantara antara hubungan orangtua dan depresi pada individu.

### d. Rasa malu yang berlebihan

Rasa malu yang berlebihan pada individu dapat menyebabkan berbagai kesulitan psikologis, seperti berbagai macam depresi, kecemasan sosial dan lain sebagainya.

### e. Rendahnya rasa syukur pada individu

Pada individu yang memiliki tingkat syukur rendah, dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan tingginya penolakan pada diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self criticism* meliputi konsep diri yang

negatif, hubungan sosial, pola asuh orang tua, rasa malu yang berlebihan, dan rendahnya rasa syukur pada individu.

### 3. Aspek – aspek self criticism

Menurut Gilbert (2004) terdapat 3 dimensi self criticism, yaitu:

#### a. *inadequate self*

*Inadequate self* merupakan ketika individu merasa dirinya tidak mampu karena suatu kegagalan yang pernah dialami.

#### b. *Reassured self*

*Reassured self* merupakan perasaan dimana individu merasa peduli, mendukung, dan meyakinkan orang lain dengan penuh keyakinan, namun tidak mampu merepakan hal tersebut untuk dirinya sendiri.

#### c. *Hated self*

*Hated self* merupakan suatu hal yang lebih merusak dan menimbulkan respon benci pada kemunduran yang terjadi. Hal tersebut ditandai dengan munculnya perilaku agresif dan menyakiti diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan terdapat tiga aspek yang mempengaruhi *self criticism* meliputi *inadequate self*, *reassured self*, dan *hated self*.

### D. Hubungan kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri

Kesepian merupakan perasaan negatif mengenai hubungan interpersonal (Yurni, 2015). Individu yang mengalami kesepian akan merasa dirinya lemah dan cenderung tidak peduli pada lingkungan sekitarnya. Kesepian dirasakan individu ketika hubungan sosialnya terganggu. Hal itu terjadi karena individu tidak memiliki banyak teman atau bahkan tidak memiliki teman. Hubungan yang tidak harmonis juga menjadi faktor pemicu munculnya kesepian pada diri individu (Fadillah, 2003).

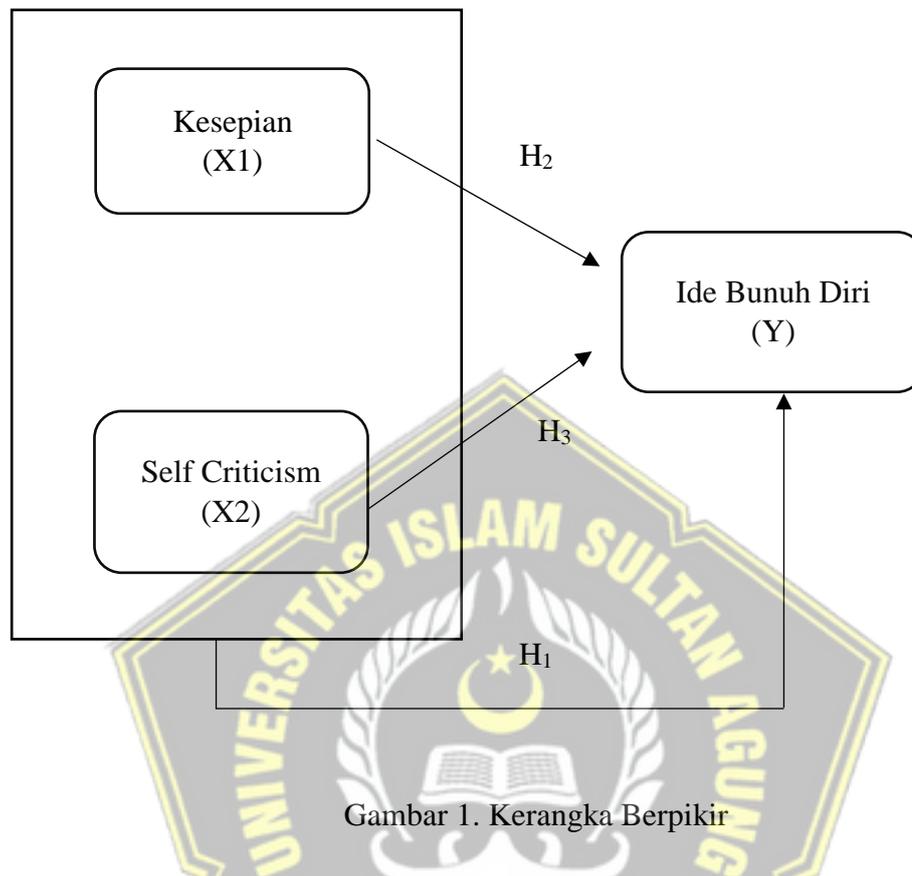
Beberapa penelitian tentang kesepian menunjukkan adanya hubungan dengan beberapa variabel, yaitu dilakukan oleh Sari (2022) yang menyatakan adanya hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Perguruan

Tinggi Swasta di Surakarta. Pada penelitian ini bahwa orang yang mengalami kesepian memiliki ide bunuh diri karena tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan lingkungan sosial maupun tidak memiliki *self esteem* yang baik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Dwi (2019) yang menyatakan adanya hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada TKI Indonesia di Malaysia. Semakin subjek merasa kesepian, maka semakin sering ide bunuh diri muncul dalam dirinya. Sebaliknya, semakin subjek tidak merasa kesepian, maka semakin rendah pula ide bunuh diri muncul dalam dirinya. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Tachikawa (2023) menyatakan bahwa prevalensi ide bunuh diri meningkat selama pandemi COVID-19 di Jepang. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ide bunuh diri termasuk kesepian, penurunan pendapatan akibat pandemi, dan kekurangan uang untuk membeli kebutuhan sehari-hari.

*Self criticism* adalah seseorang melakukan kritik terhadap dirinya sendiri dan cenderung menyalahkan dan membenci dirinya sendiri. *Self criticism* terjadi karena seseorang tidak dapat meraih standar yang telah ditetapkan. Hal itu akan menjadi pemicu seseorang untuk menyalahkan dirinya sendiri karena ketidakmampuan untuk meraih apa yang diharapkan sehingga dapat menjadi faktor pendorong seseorang untuk melakukan ide bunuh diri (Vyandri & Ambarini, 2019).

Penelitian mengenai *self criticism* dilakukan oleh Vyandri & Ambarini (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang santri rentan melakukan self-criticism karena tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan. Hal itu akan menimbulkan rasa bersalah, membenci diri sendiri, sehingga meningkatkan resiko untuk bunuh diri.

### E. Hipotesis



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri.
2. Terhadap hubungan positif antara kesepian dengan ide bunuh diri
3. Terdapat hubungan positif antara *self criticism* dengan ide bunuh diri

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua variabel. Variabel bebas dan Variabel terikat. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas pada penelitian ini Kesenian (X1) dan *Self Criticism* (X2). Sedangkan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini Ide Bunuh Diri (Y).

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Kesenian**

Kesenian adalah kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keseimbangan hubungan (Russel, 1996). Penilaian terhadap kesepian dalam penelitian ini menggunakan *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russel (1996), yang mengidentifikasi tiga dimensi utama yaitu aspek kepribadian, kepatutan sosial, dan gejala depresi yang bertujuan untuk mengukur pengalaman kesepian secara subjektif. Skala ini terdiri dari 20 pernyataan dengan 4 tingkat respon yaitu "tidak pernah", "jarang", "kadang-kadang", dan "sering". *UCLA Loneliness Scale Versi 3* dikembangkan oleh Russell (1996) penyempurnaan dari versi sebelumnya dengan revisi awal mengurangi jumlah item menjadi 10 dari 20 yang asli, dan revisi berikutnya bertujuan untuk menyederhanakan struktur skala tersebut dengan nilai reabilitas sebesar 0,92. Versi pertama dari skala ini yaitu *UCLA* yang dibuat oleh Russel, Peplau, dan Ferguson (1978) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,96, (Russell, 1996). Versi kedua yaitu *R-UCLA Loneliness Scale* oleh Russell (1980) dengan nilai reabilitas sebesar 0,94.

##### **2. Self Criticism**

*Self criticism* merupakan perasaan menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata hingga mengutuk pemikiran serta menimbulkan depresi (Gilbert dkk., 2004). Penelitian tentang

fenomena ini menggunakan alat pengukur bernama *The Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale* (FSCRS) yang dikembangkan oleh Gilbert (2004). Instrumen ini terdiri dari 22 pernyataan yang membedah konsep Self Criticism dalam 14 pernyataan dan Self Reassurance dalam 8 pernyataan. Penggunaannya didasarkan pada skala Likert dengan lima opsi respons, mulai dari "sama sekali tidak sesuai", "sedikit sesuai", "cukup sesuai", "sesuai", dan "sangat sesuai." Alat ukur ini memiliki reabilitas cukup tinggi untuk IS adalah .897 dan HS adalah .873.

### 3. Ide Bunuh Diri

Ide bunuh diri merupakan merupakan pemikiran dan kognisi yang dimiliki oleh individu mengenai perilaku bunuh diri dan niat untuk bunuh diri, serta dapat dianggap sebagai penanda utama untuk resiko perilaku bunuh diri (Reynolds, 1991). Dalam penelitian untuk mengukur ide bunuh diri peneliti telah menggunakan SIQ (*Suicidal Ideation Questionnaire*) yang dibuat oleh PAR, Inc (Psychological Assesment Resource) yang berdasarkan kerangka kerja yang dikembangkan oleh Reynolds (1987), yang terdiri dari 15 pertanyaan. Responden diminta untuk menilai frekuensi pemikiran individu tentang bunuh diri dalam rentang waktu tertentu menggunakan tujuh opsi jawaban yang disediakan: "hampir setiap hari, beberapa kali dalam seminggu, sekali seminggu, beberapa kali dalam sebulan, sekali sebulan, tidak dalam sebulan terakhir, dan tidak pernah terpikirkan". Alat ukur ini memiliki reabilitas sebesar 0,97.

## C. Populasi, Sampel, dan Sampling

### 1. Populasi

Azwar (2017) berpendapat bahwa populasi penelitian adalah kelompok subjek untuk dikenai generalisasi hasil penelitian. Sebagai populasi, kelompok subjek harus mempunyai beberapa karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok lainnya. Penelitian ini menggunakan populasi Mahasiswa Psikologi Universitas X angkatan 2022 dan 2023 dengan jumlah total 388 mahasiswa.

**Tabel 1.** Rincian Data Jumlah Mahasiswa Psikologi Tahun 2022-2023

Jurusan	Jumlah Mahasiswa		Total
	2022	2023	
Psikologi	188	200	388
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>200</b>	<b>388</b>

## 2. Sampel

Menurut Azwar (2017) subjek pada sampel merupakan sebagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari bagian tersebut mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Berdasarkan penjelasan diatas, maka sampel pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Psikologi universitas x angkatan 2022 dan 2023 yang telah memperoleh mata kuliah berkaitan dengan kesehatan mental.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Metode pemilihan sampel yaitu *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel dengan tujuan tertentu. Tipe *purposive sampling* yang digunakan yaitu *judgment sampling* yang merupakan tipe pemilihan sampel secara tidak acak yang informasinya diperoleh dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Bagian populasi yang dipilih sebagai sampel dibatasi pada bagian-bagian yang dapat memberikan informasi berdasarkan pertimbangan (Indrianto dan Supomo, 2002). Sampel dari penelitian ini yaitu, Mahasiswa Psikologi angkatan 2022 dan 2023 sejumlah 388 di Universitas X yang telah memperoleh mata kuliah kesehatan mental dan mampu memberikan persepsi sesuai apa yang mereka alami.

## D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan skala.

Azwar (2017) berpendapat bahwa skala dan tes memiliki fungsi instrumental, yakni sebagai alat ukur. Hal ini karena kualitas data penelitian sangat menentukan validitas dari hasil penelitian, maka sekalipun bersifat instrumental, skala dan tes sangatlah vital kedudukannya dalam kegiatan penelitian.

Sugiyono (2017) berpendapat bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup maupun terbuka dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirimkan melalui pos atau internet.

Kuesioner penelitian ini dibuat skala likert. Sugiyono (2017) skala likert merupakan skala yang digunakan mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *UCLA*, skala *FSCRS*, dan skala *SIQ*. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan metode *translation* yang bertujuan untuk menghasilkan kuesioner *UCLA*, *FSCRS*, dan skala *SIQ* versi Bahasa Indonesia dengan Langkah-langkah sebagai berikut (Fransen dkk., 2011):

- a. Kuesioner diterjemahkan (translasi) kedalam Bahasa Indonesia oleh CILAD (*Center for International Language Develepment*).
- b. Hasil terjemahan dari translator kemudian didiskusikan dengan *personal judgment* yaitu dosen pembimbing mengenai kesesuaian, hingga kuesioner tersebut dapat disebarkan.

### 1. Skala Kesepian

*University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Daniel Russell (1996) yang terdiri dari tiga aspek yaitu kepribadian, kepatutan sosial, dan depresi. Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yakni “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, dan “sering”.

**Tabel 2.** *Blueprint* Skala Kesepian

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	

1. Kepribadian	3	2	5
3. Kepatutan Sosial	3	5	8
4. Depresi	5	2	7
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

## 2. Skala *Self Criticism*

*The Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS)* oleh Gilbert (2004) yang terdiri dari 22 item yang mengukur konstruk *Self Criticism* berjumlah 14 item dan *Self Reassurance* 8 item. Skala ini berbentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban yakni: “sama sekali tidak sesuai, sedikit sesuai, cukup sesuai, sesuai, dan sangat sesuai.”

**Tabel 3.** *Blueprint* Skala *Self Criticism*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Inadequate Self</i>	8	1	9
2.	<i>Reassured Self</i>	-	8	8
3.	<i>Evaluasi Diri</i>	4	5	5
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

## 3. Skala Ide Bunuh Diri

Skala ini untuk mengukur ide bunuh diri peneliti menggunakan alat ukur *Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)* yang dikembangkan PAR, Inc (Psychological Assessment Resource) berdasarkan skala yang dikembangkan Reynolds (1987) terdiri dari 15 aitem . Skala ini terdiri dari tujuh alternatif jawaban yakni: “hampir setiap hari, beberapa kali dalam seminggu, seminggu sekali, beberapa kali dalam sebulan, sebulan sekali, tidak dalam sebulan terakhir, dan tidak pernah terpikirkan”.

**Tabel 4.** *Blueprint* Skala Ide Bunuh Diri

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	

1. <i>Spesific Wishes of Suicide</i>	7	-	7
3. <i>Spesific Plans of Suicide</i>	4	-	4
4. <i>Response of Others</i>	4	-	4
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Aitem

### 1. Validitas

Validitas merupakan sejauhmana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsinya untuk memberikan hasil pengukuran. Pengukuran dilakukan guna mengetahui seberapa banyak aspek psikologis yang ada dalam diri individu yang dinyatakan oleh skor (Azwar, 2012)

Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas yakni validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang kelayakannya pada relevansi isi diuji melalui analisis rasional atau yang lebih berkompeten melalui *professional judgment* (Azwar, 2012). Dalam hal ini, *professional judgment* adalah dosen pembimbing yang nantinya menganalisis validitas alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian.

### 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem dilakukan untuk menyeleksi aitem pada skala. Uji ini menilai bagaimana aitem mampu membedakan antara individu dengan kelompok mempunyai dan tidak mempunyai atribut yang hendak diukur (Azwar, 2012). Proses seleksi aitem yakni dengan cara memilih aitem-aitem yang fungsi ukurnya sesuai dengan yang diharapkan oleh konstruknya.

Uji daya beda aitem menggunakan formula koefisien korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total biasanya menggunakan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Akan tetapi, jika aitem mempunyai koefisien korelasi kurang dari 0,30 dianggap sebagai aitem dengan daya beda rendah. Apabila aitem mempunyai koefisien korelasi 0,30 tidak mencapai jumlah yang telah ditentukan, maka kriteria koefisien korelasi

diturunkan minimal menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

### 3. **Estimasi Reabilitas Aitem**

Reabilitas merupakan bagaimana hasil pengukuran dapat dipercaya dan dapat memberikan hasil ukur konsisten apabila pengukuran dilakukan beberapa kali pada subjek yang sama dan memberikan hasil pengukuran tidak relative jauh berbeda (Azwar, 2012).

Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS *version 25.0 for windows* guna mengestimasi koefisien reabilitas ( $r_{xx'}$ ) berada dalam angka 0 hingga 1,00. Apabila koefisien reabilitasnya mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin bersifat reliabel. Namun, apabila koefisien reabilitasnya mendekati angka 0, maka reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2012)

#### **F. Teknik Analisis Data**

Menurut Sugiyono (2017) analisis data suatu proses setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain yang terkumpul. Kegiatan dalam proses analisis data meliputi pengelompokkan data berdasarkan variable dan jenis reponden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan menyajikan data tiap variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis 1 yakni Teknik analisis regresi ganda dua prediktor variabel independen (X1 dan X2) dengan variabel dependen (Y), guna memprediksi kondisi variabel tergantung, jika dihubungkan dengan dua ataupun lebih variabel independen sebagai faktor prediktor (Sugiyono, 2020). Korelasi yang dipakai untuk menguji hipotesis 2 dan 3 yakni korelasi parsial. Korelasi parsial digunakan untuk mengubah atau mengontrol pengaruh beberapa variabel lain (Sugiyono, 2020). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan Penelitian Dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan adalah tahapan awal yang perlu dilakukan untuk merencanakan dan mempersiapkan penelitian. Hal ini bertujuan agar penelitian dapat berjalan secara optimal. Peneliti memilih lokasi penelitian di Fakultas Psikologi Universitas X yang terletak di Jawa Tengah.

Universitas X berdiri pada bulan Maret 1980 berdasarkan negosiasi antara Kopertis Wilayah V (sekarang kopertis VI) dengan Pemerintah Daerah Tingkat II Kota X. Universitas ini selalu berperan aktif dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni, serta mempunyai andil besar dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, mengatasi berbagai persoalan bangsa, meningkatkan kesejahteraan masyarakat, dan memelihara kelestarian lingkungan dan budaya. Hingga saat ini universitas memiliki enam fakultas diantaranya Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik, dan Fakultas Psikologi.

Serangkaian penelitian ini dimulai dengan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner kepada sejumlah mahasiswa Fakultas Psikologi yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian dan menyiapkan beberapa kebutuhan untuk melakukan penelitian. Adapun pertimbangan peneliti dalam memilih Fakultas Psikologi Universitas X sebagai tempat penelitian sebagai berikut:

- a. Penelitian mengenai kesepian, *self criticism*, dan ide bunuh diri sebelumnya belum pernah dilakukan ditempat tersebut. Berdasarkan fenomena yang ada sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti.
- b. Karakteristik dan jumlah subjek yang hendak diteliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian.
- c. Memperoleh perizinan dari pihak Fakultas Psikologi untuk melakukan penelitian.

##### **2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan penelitian merupakan langkah penting yang harus dilakukan karena dapat meminimalisir adanya kesalahan yang akan terjadi dalam melakukan penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan meliputi penentuan subjek penelitian, proses perizinan lokasi penelitian, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, uji daya beda aitem dan uji reabilitas alat ukur. Berikut penjelasan dari rangkaian persiapan penelitian tersebut sebagai berikut:

**a. Penentuan Subjek**

Menentukan subjek penelitian merupakan langkah pertama yang harus dilakukan sebelum persiapan perizinan dilakukan. Pada langkah ini penentuan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

**b. Persiapan Perizinan**

Sebelum proses penelitian dilakukan, peneliti harus melakukan langkah persiapan perizinan. Langkah persiapan perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin dari Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas X. Selanjutnya peneliti memberikan surat permohonan dengan Nomor 174/C.1/Psi-SA/I/2024 kepada Dekan Fakultas Psikologi. Setelah memperoleh izin dari lokasi penelitian, peneliti meminta data mahasiswa aktif dan menggunakan data tersebut guna menentukan berapa banyak jumlah sampel yang akan digunakan.

**c. Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur merupakan instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data tertentu. Alat ukur dalam penelitian ini yakni skala berdasarkan pada aspek-aspek dari suatu variabel yang didalamnya berisi aitem *favorable* (aitem yang mendukung variabel yang hendak diukur) dan aitem *unfavorable* (aitem yang tidak mendukung variabel yang hendak diukur). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala kesepian, skala *self criticism*, dan skala ide bunuh diri.

Skala kesepian memiliki empat alternatif jawaban yaitu, Tidak Pernah skor 1, Jarang skor 2, Kadang-Kadang skor 3, dan Sering skor 4. Kemudian, skala *self criticism* mempunyai lima alternatif jawaban yaitu Tidak Sesuai skor 0, Sedikit Sesuai skor 1, Cukup Sesuai skor 2, Agak Sesuai skor 3, dan Sangat Sesuai skor 4. Sedangkan skala ide bunuh diri mempunyai tujuh alternatif jawaban yaitu, Hampir setiap hari skor 1, Beberapa kali dalam seminggu skor 2, Seminggu sekali skor 3, Beberapa kali dalam sebulan skor 4, Sebulan sekali skor 5, Tidak dalam sebulan terakhir skor 6, dan Tidak pernah terpikirkan skor 7. Adapun skala yang digunakan dalam pada penelitian ini antara lain:

### 1) Skala Kesepian

Skala kesepian pada penelitian ini mengadopsi skala *University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Daniel Russell (1996) yang terdiri dari tiga aspek yaitu kepribadian, kepatutan sosial, dan depresi. Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan yang terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala kesepian sebagai berikut:

**Tabel 5.** Sebaran Nomor Aitem Skala Kesepian

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepribadian	4, 13, 17	6, 9	5
3	Kepatutan Sosial	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
4	Depresi	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

### 2) Skala *Self Criticism*

Skala *self criticism* pada penelitian ini mengadopsi skala *The Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSCRS)* oleh Gilbert (2004) yang terdiri dari tiga aspek yaitu, Inadequate Self, Reasurred Self, dan Hated Self dengan 22 item yang mengukur konstruk *Self Criticism* berjumlah 14 item dan *Self Reassurance* 8

item. Skala ini terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala *self criticism* sebagai berikut:

**Tabel 6.** Sebaran Nomor Aitem Skala *Self Criticism*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Inadequate Self</i>	1, 2, 4, 6, 7, 14, 18, 17 20		9
2	<i>Reassured Self</i>	-	3, 5, 8, 11, 13, 16, 19, 21	8
3	<i>Evaluasi Diri</i>	9, 10, 12, 22	15	5
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

### 3) Skala Ide Bunuh Diri

Skala ide bunuh diri pada penelitian ini mengadopsi skala *Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)* yang dikembangkan PAR, Inc (Psychological Assesment Resource) berdasarkan skala yang dikembangkan Reynolds (1987) terdiri dari 15 aitem dengan 15 aitem *favorable*.

**Tabel 7.** Sebaran Nomor Aitem Skala Ide Bunuh Diri

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Spesific Wishes of Suicide</i>	1, 2, 3, 6, 11, 12, 14	-	7
2	<i>Spesific Plans of Suicide</i>	4, 21, 7, 13	-	4
3	<i>Response of Others</i>	8, 9, 10, 15	-	4
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>

#### d. Uji Coba Alat Ukur

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur yang bertujuan untuk mengetahui nilai reliabilitas dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada Selasa, 12 Maret 2024 dengan subjek

berjumlah 71 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2022 dan 2023. Uji coba alat ukur ini dilakukan secara *offline* dengan menyebarkan skala kepada mahasiswa. Selanjutnya, setelah data terkumpul peneliti memberikan skor sesuai dengan ketentuan yang kemudian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS. Berikut rincian uji coba yang telah dilaksanakan:

**Tabel 8.** Data Subjek Uji Coba Alat Ukur

Program Studi	Angkatan		Jenis Kelamin		Jumlah
	2022	2023	Laki-laki	Perempuan	
Psikologi	42	29	16	55	71
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>71</b>

**e. Uji Daya Beda dan Estimasi Reabilitas Alat Ukur**

Pada langkah ini peneliti melakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reabilitas terhadap alat ukur yang telah dilakukan uji coba dan pemberian skor. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui aitem yang memiliki daya beda rendah, sehingga tidak dimasukkan kedalam analisis berikutnya. Selain itu, untuk mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan. Peneliti menggunakan koefisien korelasi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Penelitian ini menggunakan uji daya beda aitem dengan korelasi *product moment pearson* melalui bantuan SPSS. Alat ukur yang diuji pada penelitian ini yaitu skala kesepian, skala *self criticism*, dan skala ide bunuh diri. Berikut rincian penjelasan dari hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi koefisien reabilitas:

**1) Skala Kesepian**

Skala kesepian pada awal penyusunan skala memiliki jumlah 20 aitem. Setelah dilakukan percobaan ditemukan 14 aitem yang memiliki daya beda tinggi, sedangkan 6 aitem memiliki daya beda

rendah atau gugur. Rentang skor 14 aitem dengan daya beda tinggi yaitu antara 0,348 sampai 0,688, sedangkan 6 aitem dengan daya beda rendah yaitu antara -0,017 sampai 0,209. Estimasi reliabilitas skala kesepian menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan hasil sebesar 0,717. Berikut sebaran daya beda aitem pada skala kesepian:

**Tabel 9.** Sebaran Daya Beda Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepribadian	4, 13, 17	6, 9	5
2	Kepatutan Sosial	7, 8, 18	1*, 5*, 10*, 15, 19*	8
3	Depresi	2, 3*, 11, 12, 14	16, 20*	7
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

Keterangan : \*) Daya beda rendah/gugur

## 2) Skala *Self Criticism*

Skala *self criticism* pada awal penyusunan skala memiliki jumlah 24 aitem. Setelah dilakukan percobaan ditemukan 24 aitem tersebut memiliki daya beda tinggi. Rentang skor 24 aitem dengan daya beda tinggi yaitu antara 0,348 sampai 0,652. Estimasi reliabilitas skala *self criticism* menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan hasil sebesar 0,748. Berikut sebaran daya beda aitem pada skala *self criticism*:

**Tabel 10.** Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Self Criticism*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Inadequate Self</i>	1, 2, 4, 6, 7, 14, 18, 20	17	9

2	<i>Reassured Self</i>	-	3, 5, 8, 11, 13 16, 19, 21	8
3	<i>Evaluasi Diri</i>	9, 10, 12, 22	15	5
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

### 3) Skala Ide Bunuh Diri

Skala ide bunuh diri pada awal penyusunan skala memiliki jumlah 15 aitem. Setelah dilakukan percobaan ditemukan 15 aitem tersebut memiliki daya beda tinggi. Rentang skor 15 aitem dengan daya beda tinggi yaitu antara 0,461 sampai 0,789. Estimasi reliabilitas skala ide bunuh diri menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan hasil sebesar 0,792. Berikut sebaran daya beda aitem pada skala ide bunuh diri:

**Tabel 11.** Sebaran Daya Beda Aitem Skala Ide Bunuh Diri

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Spesific Wishes of Suicide</i>	1, 2, 3, 6, 11, 12, 14	-	7
2	<i>Spesific Plans of Suicide</i>	4, 21, 7, 13	-	4
3	<i>Response of Others</i>	8,9,10,15	-	4
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>

#### f. Penomoran Ulang

Langkah berikutnya adalah melakukan uji coba alat ukur dengan bertujuan untuk mengetahui nilai reabilitas alat ukur tahap selanjutnya yaitu penomoran ulang dengan cara menghilangkan aitem yang memiliki daya beda rendah dan menggunakan aitem yang memiliki daya beda tinggi. Berikut susunan nomor baru pada skala kesepian dan skala *self criticism* yang akan digunakan pada skala penelitian:

**Tabel 12.** Susunan Nomor Aitem Skala Kesepian

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepribadian	4(3), 13(10), 17(13)	6(4), 9(7)	5
3	Kepatutan Sosial	7(5), 8(6), 18(14)	1, 5, 10, 15(12), 19	8
4	Depresi	2(1), 3(2), 11(8), 12,(9), 14(11)	16, 20	7
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

Keterangan : (...) nomor aitem baru

**Tabel 13.** Susunan Nomor Aitem Skala *Self Criticism*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Inadequate Self</i>	1, 2, 4, 6, 7, 14, 17, 18, 20		9
2	<i>Reasurred Self</i>	-	3, 5, 8, 11, 13, 16, 19, 21	8
3	Evalusi Diri	9, 10, 12, 22	15	5
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

**Tabel 14.** Susunan Nomor Aitem Skala Ide Bunuh Diri

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
----	-------	-------------	--------

		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Spesific Wishes of Suicide</i>	1, 2, 3, 6, 11, 12, 14	-	7
2	<i>Spesific Plans of Suicide</i>	4, 21, 7, 13	-	4
3	<i>Response of Others</i>	8, 9, 10, 15	-	4
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 April 2024 sampai – 5 April 2024. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2022 dan 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* untuk mengumpulkan 173 sampel mahasiswa. Pengambilan data dilakukan peneliti dengan cara menyebarkan skala penelitian secara *offline*. Penyebaran skala dilakukan dengan cara menghubungi Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa Psikologi untuk meminta nomor *WhatsApp* mahasiswa. Data subjek pada penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 15.** Data Subjek Penelitian

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	126	82,35%	153
	Laki-laki	27	17,65%	
Usia	17	3	1,96%	153
	18	38	24,84%	
	19	41	26,80%	
	20	42	27,45%	
	21	12	7,84%	
	22	9	5,88%	
	23	4	2,61%	
	24	2	1,31%	
	25	2	1,31%	
Angkatan	2022	72	47,06%	153
	2023	81	52,94%	

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Langkah ini dilakukan ketika data penelitian telah terkumpul. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis. Adapun berikut hasil perhitungan dari uji asumsi:

## 1. Uji asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Adapun teknik yang digunakan untuk menguji normalitas dalam penelitian ini yaitu teknik *One Sample Kolmogrov Smirnov Z* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Dapat diketahui bahwa data yang terdistribusi normal apabila skor  $p > 0,05$ . Berdasarkan pada data residual pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh  $> 0,05$  yaitu sebesar 0,093, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *One Sample Kolmogrov Smirnov Z*, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS.

Hasil dari uji linieritas kesepian dengan ide bunuh diri mendapatkan  $F_{\text{linier}}$  sebesar 1,181 dengan taraf signifikansi 0,254 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kesepian dengan ide bunuh diri. Sedangkan hasil uji linieritas pada *self criticism* dan ide bunuh diri mendapat  $F_{\text{linier}}$  sebesar 0,981 dengan taraf signifikansi 0,525 ( $p > 0,05$ ).), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara *self criticism* dengan ide bunuh diri.

### c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antar variabel independen. Uji multikolinieritas pada penelitian ini menggunakan teknik regresi yang dilihat dari skor VIF (*Variance Inflation Factor*) dengan nilai  $<10$  dan nilai *tolerance*  $>0,1$  menunjukkan bahwa tidak adanya multikolinieritas antar variabel independen.

Hasil dari uji multikolinieritas pada penelitian ini menunjukkan skor VIF (*Variance Inflation Factor*) sebesar 2,421 ( $<10$ ) dan skor *tolerance* sebesar 0.413 ( $>0,1$ ). Berdasarkan hasil skor tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak adanya multikolinieritas antar variabel independent dalam penelitian.

**d. Uji Autokorelasi**

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat kesalahan antar pengganggu pada periode  $t$  terhadap kesalahan pada periode sebelumnya atau  $t-1$  dalam konsep regresi linier. Secara klasik regresi memiliki syarat bahwa variabel tidak boleh terjadi autokorelasi. Hal tersebut dikarenakan akan menghasilkan model regresi yang buruk. Model regresi yang baik merupakan regresi yang tidak terjadi gejala autokorelasi. Uji autokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji *Durbin Watson* (*DW Test*) menggunakan bantuan program SPSS.

Hasil dari uji autokorelasi pada penelitian ini menunjukkan skor DW (*Durbin Watson*) sebesar 2,106 dan jumlah sampel ( $n$ ) yang digunakan yaitu sebanyak 153 subjek. Tabel yang digunakan yaitu tabel *Durbin Watson* dengan  $\alpha = 5\%$ , maka nilai DU yang didapatkan pada tabel tersebut yaitu sebesar 1,7622 dan nilai DL sebesar 1,7093. Berdasarkan rumus  $DU < DW < 4 - DU$ , maka diperoleh nilai DW 2,106 lebih besar dari batas atas (DU) sebesar 1,7093 dan kurang dari  $4 - 1,7093$  (2,2907). Artinya, tidak terdapat autokorelasi dikarenakan nilai Durbin Watson berada diantara nilai DU dan nilai  $4 - DU$ .

**e. Uji Heterokedastisitas**

Uji heterokedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi

ketidaksamaan variansi antara residual pengamatan satu pada pengamatan lain dalam model regresi model regresi yang baik yaitu tidak terjadi homokedastisitas. Pada penelitian ini uji homokedastisitas menggunakan Uji *Glejser* yakni dengan cara meregres absolut residual dengan variabel independent, apabila nilai signifikansi  $>0,05$  maka data tidak terjadi heterokedastisitas.

Hasil dari uji heterokedastisitas menunjukkan bahwa kedua variabel independent yang diteliti memperoleh nilai signifikansi  $>0,05$ . Berdasarkan uji heterokedastisitas, variabel kesepian memiliki nilai signifikansi sebesar 0,508 dimana nilai tersebut  $>0,05$ . Pada variabel *self criticism* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,228 dimana nilai tersebut  $>0,05$ . Artinya, dapat disimpulkan bahwa data tidak terjadi gejala heterokedastisitas.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan peneliti dalam penelitian ini. Uji hipotesis dapat dilakukan apabila telah memenuhi syarat dalam uji asumsi yaitu pada uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.

### a. Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Tujuan dari penggunaan teknik tersebut untuk mengetahui bahwa ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih secara bersama-sama dengan satu variabel dependen. Berdasarkan uji korelasi antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri memperoleh R sebesar 0,948 dengan  $F_{hitung}$  sebesar 662,887 dan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X.

Skor koefisien pada variabel kesepian sebesar 2,943 dan skor koefisien pada variabel *self criticism* sebesar 1,971 dengan skor konstan sebesar 83,146, maka persamaan garis regresi ( $Y = aX_1 + bX_2 + C$ )

dalam penelitian ini adalah  $Y = 2,943 + 1,971X + 83,146$ . Hal ini menunjukkan rata-rata yang diperoleh dari ide bunuh diri (kriterium Y) pada mahasiswa Fakultas Psikologi akan mengalami perubahan sebesar 2,943 pada variabel kesepian dan dapat terjadi perubahan sebesar 1,971.

Hasil uji koefisien determinan menunjukkan hasil dari R Square adalah sebesar 0,898 atau 90%. Hal ini berarti bahwa 90% variasi variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen yakni ide bunuh diri. Sedangkan 10% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima.

**b. Hipotesis Kedua**

Uji hipotesis kedua pada penelitian ini menggunakan korelasi parsial. Tujuan penggunaan teknik ini untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Berdasarkan uji korelasi parsial diperoleh skor  $r_{x_1, y-x_2}$  sebesar 0,766 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa hipotesis kedua terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan ide bunuh diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi tingkat ide bunuh diri. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima.

**c. Hipotesis Ketiga**

Uji hipotesis ketiga pada penelitian ini menggunakan korelasi parsial. Tujuan penggunaan teknik ini yakni untuk mengetahui hubungan *self criticism* terhadap ide bunuh diri dengan mengontrol variabel kesepian. Berdasarkan uji korelasi parsial diperoleh skor  $r_{x_2, y-x_1}$  sebesar 0,994 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self criticism* dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas X. Hal ini berarti bahwa hipotesis ketiga diterima.

#### **D. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Analisis deskriptif variabel penelitian bertujuan untuk mengungkap gambaran skor pengukuran terhadap subjek dan menjelaskan mengenai kondisi subjek dengan atribut yang diteliti. Pada penelitian ini menggunakan model distribusi normal yang berkaitan dengan pengelompokan subjek terhadap masing-masing variabel berdasarkan kategorisasi. Dalam penelitian ini menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Kategoris**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = *Mean* hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor Ide Bunuh Diri

Skala ide bunuh diri mempunyai 15 aitem berdaya beda tinggi, masing-masing aitem mempunyai rentang skor berkisar 1 hingga 7. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 15 (1x15) dengan maksimum 105 (7x15) dan rentang skor yang diperoleh yaitu 90 (105-15). Nilai standar deviasi yang diperoleh pada skala ide bunuh diri yaitu 15 yang diperoleh dari rumus skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 [(105-15)/6] dengan mean hipotetik sebesar 60 yang diperoleh dari rumus skor maksimum ditambah skor minimum lalu dibagi dua [(105+15)/2].

Berdasarkan nilai empirik dari skala ide bunuh diri memperoleh skor minimum sebesar 22, skor maksimum 105, *mean* sebesar 87,07 dan standar deviasi sebesar 20,750. Berikut deskripsi skor dari skala ide bunuh diri:

**Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Ide Bunuh Diri**

Empirik	Hipotetik
---------	-----------

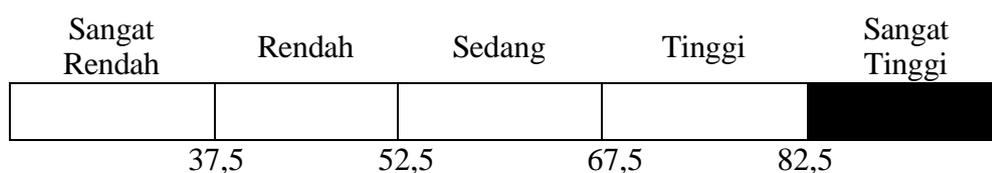
Skor Minimum	22	15
Skor Maksimum	105	105
Mean (M)	87,07	60
Standar Deviasi (SD)	20,750	15

Berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok pada penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa mean empirik pada kategorisasi yaitu 87,07. Berikut norma kategorisasi yang digunakan pada variabel ide bunuh diri:

**Tabel 18.** Kategorisasi Skor Skala Ide Bunuh Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$82,5 < X$	Sangat Tinggi	109	71,2%
$67,5 < x \leq 82,5$	Tinggi	19	12,4%
$52,5 < x \leq 67,5$	Sedang	8	5,2%
$37,5 < x \leq 52,5$	Rendah	10	6,5%
$X \leq 37,5$	Sangat Rendah	7	4,6%
<b>Total</b>		153	100%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi skor skala ide bunuh diri diatas, menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sejumlah 109 mahasiswa dengan presentase 71,2%. Subjek dengan kategori tinggi sejumlah 19 mahasiswa dengan presentase 12,4%. Subjek dengan kategori sedang sejumlah 8 mahasiswa dengan presentase 5,2%. Subjek dengan kategori rendah sejumlah 10 mahasiswa dengan presentase 6,5%. Subjek dengan kategori sangat rendah sejumlah 7 mahasiswa dengan presentase 4,6%. Artinya, berdasarkan *mean* empirik dapat disimpulkan bahwa skala ide bunuh diri pada penelitian ini terletak pada kategorisasi sangat tinggi. Berikut gambar norma kategorisasi pada skala perilaku ide bunuh diri:



**Gambar 2.** Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Ide Bunuh Diri

## 2. Deskripsi Data Skor Kesepian

Skala kesepian memiliki 14 aitem berdaya beda tinggi, masing-masing aitem memiliki rentang skor 1 hingga 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 14 ( $1 \times 14$ ) dengan maksimum yang diperoleh subjek adalah 56 ( $4 \times 14$ ) dan rentang skor yang diperoleh 42 ( $56 - 14$ ). Nilai standar deviasi yang diperoleh pada skala kesepian yaitu 7 diperoleh dari rumus skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6  $[(56 - 14) / 6]$  dengan *mean* hipotetik sebesar 35 diperoleh dari rumus skor maksimum ditambah skor minimum lalu dibagi dua  $[(56 + 14) / 2]$ .

Berdasarkan nilai empirik dari skala kesepian memperoleh skor minimum sebesar 17, skor maksimum sebesar 56, *mean* sebesar 41,03 dan standar deviasi sebesar 11,421. berikut deskripsi skor dari skala kesepian:

**Tabel 19.** Deskripsi Skor Skala Kesepian

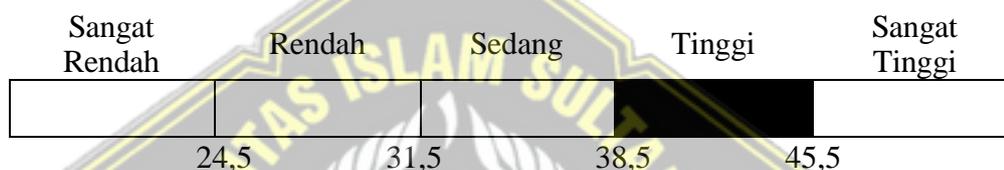
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	17	14
Skor Maksimum	56	56
Mean (M)	41,03	35
Standar Deviasi (SD)	11,421	7

Berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok pada penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa mean empirik berada pada kategori rendah yaitu 41,03. Berikut norma kategorisasi pada variabel kesepian:

**Tabel 20.** Kategorisasi Skor Skala Kesepian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$45,5 < X$	Sangat Tinggi	65	42,5%
$38,5 < x \leq 45,5$	Tinggi	21	13,7%
$31,5 < x \leq 38,5$	Sedang	27	17,6%
$24,5 < x \leq 31,5$	Rendah	17	11,1%
$X \leq 24,5$	Sangat Rendah	23	15%
	<b>Total</b>	153	100%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi skor skala kesepian diatas, menunjukkan bahwa subjek yang berada kategorisasi sangat tinggi sejumlah 65 mahasiswa dengan presentase 42,5%. Subjek dengan kategori tinggi sejumlah 21 mahasiswa dengan presentase 13,7%. Subjek dengan kategori sedang sejumlah 27 mahasiswa dengan presentase 17,6%. Subjek dengan kategori rendah sejumlah 17 mahasiswa dengan presentase 11,1%. Subjek dengan kategori sangat rendah sejumlah 23 mahasiswa dengan presentase 15%. Artinya, berdasarkan *mean* empirik dapat disimpulkan skala perilaku kesepian pada penelitian ini terletak pada kategorisasi tinggi. Berikut gambar norma kategorisasi pada skala kesepian:



**Gambar 3.** Kategori Persebaran Skor Variabel Kesepian

### 3. Deskripsi Data Skor Self Criticism

Skala *self criticism* memiliki 22 aitem berdaya beda tinggi, masing-masing aitem memiliki rentang skor yang berkisar 0 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh subjek yaitu 0 ( $0 \times 22$ ) dengan maksimum yang diperoleh subjek yaitu 88 ( $4 \times 22$ ) dan rentang skor yang diperoleh yaitu 0 ( $88 - 0$ ). Nilai standar deviasi yang diperoleh pada skala *self criticism* yaitu 14,7 diperoleh dari rumus skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 [ $(88 - 0) / 6$ ] dengan *mean* hipotetik sebesar 44 diperoleh dari rumus skor maksimum ditambah skor minimum lalu dibagi dua [ $(88 + 0) / 2$ ].

Berdasarkan nilai empirik dari skala *self criticism* memperoleh skor minimum sebesar 10, skor maksimum 88, *mean* sebesar 63,26 dan standar deviasi sebesar 19,935. Berikut deskripsi skor dari skala *self criticism*:

**Tabel 21.** Deskripsi Skor Skala *Self Criticism*

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	10	0
Skor Maksimum	88	88
Mean (M)	63,26	44
Standar Deviasi (SD)	19,935	14,7

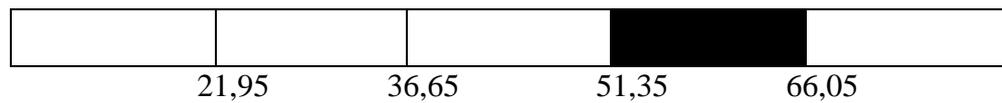
Berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok pada penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa *mean* empirik berada pada kategorisasi sedang yaitu 63,26. Berikut norma kategorisasi yang digunakan pada variabel *self criticism*:

**Tabel 22.** Kategorisasi Skor Self Criticism

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$66,05 < X$	Sangat Tinggi	75	49%
$51,35 < x \leq 66,05$	Tinggi	40	26,1%
$36,65 < x \leq 51,35$	Sedang	16	10,5%
$21,95 < x \leq 36,65$	Rendah	16	10,5%
$X \leq 21,95$	Sangat Rendah	6	3,9%
	<b>Total</b>	153	100%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi skor skala *self criticism* diatas, menunjukkan bahwa subjek dengan kategorisasi sangat tinggi sejumlah 75 mahasiswa dengan presentase 49%. Subjek dengan kategori tinggi sejumlah 40 mahasiswa dengan presentase 26,1%. Subjek dengan kategori sedang sejumlah 16 mahasiswa dengan presentase 10,5%. Subjek dengan kategori rendah sejumlah 16 mahasiswa dengan presentase 10,5%. Subjek dengan kategori sangat rendah sejumlah 6 mahasiswa dengan presentase 3,9%. Artinya, berdasarkan *mean* empirik dapat disimpulkan bahwa skala *self criticism* pada penelitian ini terletak pada kategorisasi tinggi. Berikut gambar norma kategorisasi pada skala *self criticism*:

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
---------------	--------	--------	--------	---------------



**Gambar 4.** Kategori Persebaran Skor Variabel Self Criticism

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik regresi berganda, menunjukkan bahwa memperoleh R sebesar R sebesar 0,948 dengan  $F_{hitung}$  sebesar 662,887 dan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Hasil uji koefisien determinan menunjukkan hasil dari R Square adalah sebesar 0,898 atau 90%. Hal ini berarti bahwa 90% variasi variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen yakni ide bunuh diri. Sedangkan 10% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima.

Pada uji hipotesis kedua apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Berdasarkan uji korelasi parsial yang telah dilakukan antara kesepian dengan ide bunuh diri memperoleh skor  $r_{x1.y-x2}$  sebesar 0,766 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan ide bunuh diri mahasiswa Fakultas Psikologi. Maka semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi tingkat ide bunuh diri. Dengan demikian, hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X memiliki tingkat kesepian yang tinggi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Universitas X di Jawa Tengah, memperoleh skor koefisien korelasi

0,466 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Penelitian lain juga dilakukan oleh (Dewi & Hamidah, 2013) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan ide bunuh diri memperoleh skor koefisien korelasi 0,277 dengan nilai signifikansi sebesar 0,197 ( $p < 0,05$ ). Kesepian timbul karena adanya perbedaan antara apa yang diinginkan dengan apa yang didapatkan dari suatu hubungan tertentu. Tingkat kesepian yang dirasakan individu dipengaruhi oleh jaringan sosial, karakteristik pribadi, dan standart hubungan.

Pada uji hipotesis ketiga apakah terdapat hubungan antara *self criticism* dengan ide buuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial yang telah dilakukan antara *self criticism* dengan ide bunuh diri memperoleh skor skor  $r_{x2,y-x1}$  sebesar 0,994 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self criticism* dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Artinya, semakin tinggi tingkat *self criticism*, maka semakin tinggi tingkat ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Sehingga, hipotesis ketiga diterima. Temuan ini selaras dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Vyandri & Ambarini, 2019) menyatakan nilai koefisien korelasi 0,158 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 antara *self criticism* terhadap ide bunuh diri. *Self criticism* berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam memenuhi standar yang telah ditetapkan (Gilbert et al., 2004).

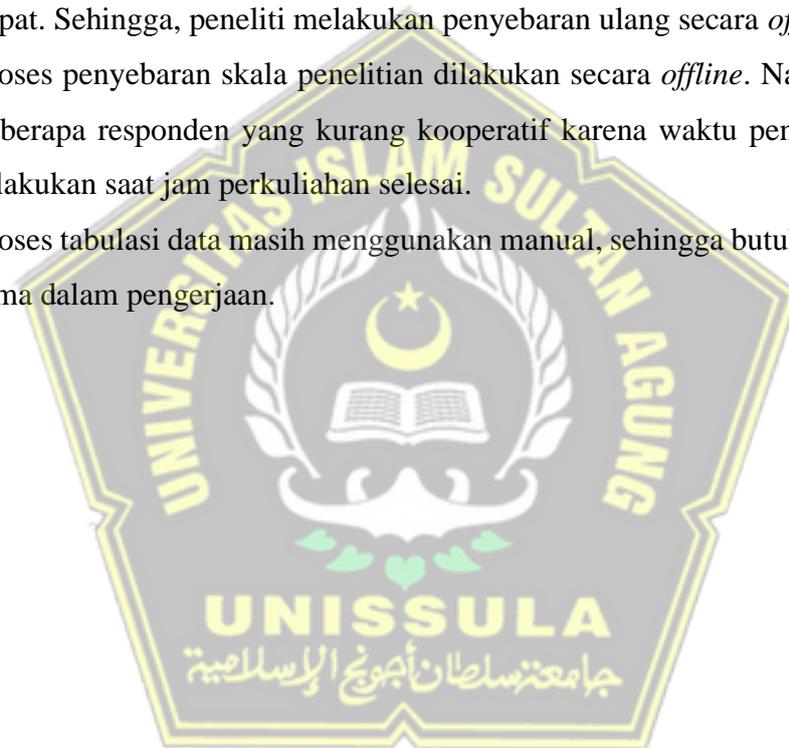
Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan oleh peneliti, variabel ide bunuh diri berada pada kateogori sangat tinggi. Artinya, mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki ide bunuh diri yang sangat tinggi. Pada hasil analisis yang telah dilakukan peneliti pada variabel kesepian berada pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Pada hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan peneliti pada variabel *self criticism* berada pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X memiliki tingkat *self criticism* yang tinggi.

## F. Kelemahan Penelitian

Pada setiap proses penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari

bahwa terdapat kelemahan yang ada pada penelitian ini. Kelemahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ketika pelaksanaan uji coba, peneliti tidak memperoleh jumlah sampel yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal tersebut dikarenakan uji coba dilaksanakan ketika subjek sedang libur semester, sehingga peneliti kesulitan menemui serta mengkondisikan subjek untuk mengisi skala uji coba. Selain itu, penyebaran skala dilakukan menggunakan *google form* tidak memperoleh respon yang cepat. Sehingga, peneliti melakukan penyebaran ulang secara *offline*.
2. Proses penyebaran skala penelitian dilakukan secara *offline*. Namun, terdapat beberapa responden yang kurang kooperatif karena waktu penyebaran skala dilakukan saat jam perkuliahan selesai.
3. Proses tabulasi data masih menggunakan manual, sehingga butuh waktu cukup lama dalam pengerjaan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *self criticism* terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, sehingga hipotesis pertama diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, sehingga hipotesis kedua diterima.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara self criticism dengan ide bunuh diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, sehingga hipotesis ketiga diterima.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Universitas  
Bagi universitas diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi dimana diberikan wadah bagi mahasiswa untuk bisa berkonsultasi terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
2. Bagi Mahasiswa  
Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti permasalahan serupa, disarankan untuk dapat menambah factor-faktor lain seperti Depresi, dukungan sosial , tingkat stres, hopelessness dan lain sebagainya. Selain itu dapat menambah objek penelitian dan menggunakan metode tidak hanya kuesioner tetapi ditambah wawancara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboalshamat, K. (2018). The Relationship Between Loneliness And Suicidal Ideation In Private Medical The Relationship Between Loneliness And Suicidal Ideation In Private Medical And Dental Students In Jeddah , Saudi Arabia. *Journal Of International Medicine And Dentistry*, 5(1), 11–19. <https://doi.org/10.18320/JIMD/201805.0111>
- Agriyanti, S. M., Pendidikan, F. I., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Siswa Kelas X Dan XI Ditinjau Dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181–188.
- Austin, W & Kunyk, D. (2019) *Psychiatric And Mental Health Nursing For Canadian Practice*. Cina: Wolters Kluwer.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang Supomo Dan Nur Indriantoro, 2002, *Metodologi Penelitian Bisnis*, Cetakan Kedua, Yogyakarta; Penerbit BFEE UGM.
- Beck, Aaron T., Rush. Shaw., Emery. 1979. *Cognitive Therapy Of Depression* New York : The Guilford Press.
- Choi, B. R., & Bae, S. M. (2020). Suicide Ideation And Suicide Attempts Of Undergraduate Students In South Korea: Based On The Interpersonal Psychological Theory Of Suicide. *Children And Youth Services Review*, 117, 105282.
- CNN Indonesia. (2021, March 3). Retrieved From CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/Gaya-Hidup/20230303110056-255-920267/Siswa-Sd-Di-Banyuwangi-Meninggal-Berapa-Angka-Bunuh-Diri-Pada-Anak>
- WHO. (2018, August 24). *Suicide*. Retrieved From <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Dewi, L. A. K., & Hamidah. (2013). Hubungan Antara Kesepian Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3), 24–33. [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23790/4/Chapter I.Pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23790/4/Chapter%20I.pdf)

- Dwi, Y., Program, A., Psikologi, S., Psikologi, F., Ilmu, D., & Budaya, S. (2019). Kesepian Dan Ide Bunuh Diri Di Kalangan Tenaga Kerja Indonesia. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35–58. <https://doi.org/10.20885/Psikologi.Vol24.Iss1.Art4>.
- Edy Pramana. (2023, October 16). Retrieved From Jawa Pos: <https://www.jawapos.com/berita-sekitar-anda/013078944/5-fakta-mahasiswi-udinus-semarang-yang-tewas-bunuh-diri-di-kamar-kos>.
- Fadillah, E. Y. (2003). *Hubungan Kesepian Dengan Depresi Yang Dimoderatori Oleh Religiositas Pada Anak Yatim Pondok Anak Yatim (PAY) As Salman, Malang*.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing And Reassuring Oneself: An Exploration Of Forms, Styles And Reasons In Female Students. *British Journal Of Clinical Psychology*, April. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison Of Self-Criticism In Obsessive-Compulsive, Major Depression Patients And Normal People. *Jentashapir*, 8(3). <https://doi.org/10.5812/Jjhr.62161>.
- Hawkey, L. C., Ph. D., Cacioppo, J. T., & Ph. D. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical And Empirical Review Of Consequences And Mechanisms. *The Society Of Behavioral Medicine 2010*, May. <https://doi.org/10.1007/S12160-010-9210-8>.
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide Dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Intuisi*, 11(3), 177–183.
- Ipung Jatmiko, Rizki Fitryasari, R. D. T. (2021). Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri Pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 361–374.
- JR Bantjes, A Kagee, T Mcgowan, And H. S. (2016). Symptoms Of Posttraumatic Stress, Depression, And Anxiety As Predictors Of Suicidal Ideation Among South African University Students. *J Am Coll Health*, 64(6), 429–437. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1178120>.
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.19166/Nc.V9i1.3466>.

- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal Atau Eksternal; Self-Compassion Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551. <https://doi.org/10.24912/Jmishumsen.V2i2.1587>
- Liu, Y., & Usman, M. (2019). Making Sense Of Chinese Employees ' Suicide Ideation: Does Meaning In Life Matter? *OMEGA--Journal Of Death And Dying*. <https://doi.org/10.1177/0030222819846721>.
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate Relationships*. McGraw-Hill Higher Education.
- Mulyana, F. I., Christanti, D., & Mulya, H. C. (2019). Perbedaan Suicide Ideation Pada Remaja Ditinjau Dari Big Five Personality Traits. *Jurnal Experientia Volume*, 9(1), 9–25.
- Pajarsari, S. U., Kedokteran, F., Udayana, U., Made, N., Wilani, A., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2016). Dukungan Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Journal Of Psychology And Humanities*, 34–40.
- Perlman, D. And Peplau, L. (1998) Loneliness. In: Friedman, H.S., Ed., *Encyclopedia Of Mental Health*, Vol. 2, Academic Press, San Diego, 571-581.
- Pusiknas Bareskrim Polri. (2023, June 3). Retrieved From Pusiknas Bareskrim Polri: [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/kasus\\_penemuan\\_mayat\\_dan\\_bunuh\\_diri\\_meningkat\\_di\\_2023](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023).
- Raditia, N. P., Nugraha, S., Psikologi, P., Psikologi, F., & Bandung, U. I. (2019). Hubungan Trait Kepribadian Dengan Self-Criticism Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Psychology Science*, 250–259.
- Ratih, A., & Tobing, D. (2020). Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 56–70.
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics Of The Adult Suicidal Ideation Questionnaire In College Students. *Journal Of Personality Assessment*, 56(2), 289-307, DOI: 10.1207/S15327752jpa5602\_9.
- Rose A. V & Rimes K. A. (2018). Self-Criticism Self-Report Measures : Systematic Review. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 91(4), 450–489. <https://doi.org/10.1111/Papt.12171>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, And

- Factor Structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Sandquist, K. G. E. (2009). The Relation Of Early Environmental Experience To Shame And Self-Criticism : Psychological Pathways To Depression. *Proceedings Of The 44th Annual APS Conference (2009)*, 161–166.
- Sari, D. N., Kurniawan, S. T., & Ratih, D. P. U. (2022). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Suicide Ideation Pada Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Thesis, 14*, 1–8.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung:CV. Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tachikawa, H., Matsushima, M., Midorikawa, H., Aiba, M., Okubo, R., & Tabuchi, T. (2023). Impact Of Loneliness On Suicidal Ideation During The COVID-19 Pandemic: Findings From A Cross-Sectional Online Survey In Japan. *BMJ Open, 13*(5), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063363>
- Vyandri, S. A., & Ambarini, & T. Kurniati. (2019). Pengaruh Neurotisme Dan Self-Criticism Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Santri MA Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, 8(1), 60–75.
- Windarwati, H. D., Lestari, R., Wicaksono, S. A., Kusumawati, M. W., Ati, N. A. L., Ilmy, S. K., Sulaksono, A. D., & Susanti, D. (2022). Relationship Between Stress, Anxiety, And Depression With Suicidal Ideation In Adolescents. *Jurnal Ners, 17*(1), 36–41. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.31216>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The Complexity Of Loneliness. *Acta Bio Medica Atenei Parmensis, 89*(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- Yurni. (2015). Perasaan Kesepian Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa Yurni 1. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 15*(4), 123–128.
- Yusuf, N. F. (2015). Kesepian Dan Depresi : Studi Metaanalisis. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 978–979*.