

**GAMBARAN REGULASI EMOSI MAHASISWA YANG PERNAH
MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

EKKY SURYA PRADIPTA

(30702000246)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH
MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ekkv Surya Pradipta

30702000246

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

Pembimbing

Tanggal


Erni Agustina Setiowati S.Psi., M.Psi

22 Agustus 2024


Semarang, 22 Agustus 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung




Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
**Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Pernah
Melakukan Percobaan Bunuh Diri**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ekky Surya Pradipta

30702000246

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 27 Agustus 2024

Dewan Penguji

Tanda Tangan

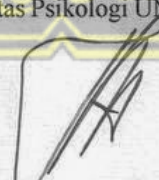
1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog



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

Semarang, 27 Agustus 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Ekky Surya Pradipta 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 daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 22 Agustus 2024



Ekky Surya Pradipta
30702000246

MOTTO

“Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya resek dari arah yang tiada disangka-sangkanya.”

(Q.S At-Talaq : 2-3)

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha melihat akan hamba-hambanya”

(Q.S AL-Mu'min : 44)

“Dan aku telah melimpahkan kepadamu kasih sayang dari-Ku, dan agar engkau diasuh di bawah pengawasanku”

(Q.S Thaha:39)

“Don't let what you can't do interfere with what you can do.”

(John Wooden)

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبنوع الإسلامية

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'Alamiin

Penelitian ini telah tercapai sebagai wujud rasa syukur penulis kepada Allah SWT serta kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW. Saya juga mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Diri saya sendiri, yang telah berdedikasi untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik dari awal hingga akhir.
2. Orang tua saya Mama dan Abe yang senantiasa memberikan dukungan terbaik, cinta kasih, beribu doa, serta semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
3. Adik-adik saya, Fajar Nevigastiandika Ramadhan dan Garda Mahardika Ramadhan, serta keluarga besar saya yang senantiasa memberikan dukungan serta mendoakan yang terbaik untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
4. Dosen Pembimbing, Ibu Erni Agustina Setiowati S.Psi., M.Psi. yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran serta membagikan ilmu, saran, dan juga motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini
5. Teman-teman yang selama ini menemani saya dan selalu memberikan dukungan kepada saya
6. Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai tempat saya mendapatkan banyak ilmu yang bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang atas kehendak-Nya serta karunia-Nya penulis diberikan nikmat iman, sehat, serta mendapatkan banyak dukungan dari orang terdekat penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik sebagai syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sungguh atas berkat Rahmat dan kasih sayang dari-Nya lah, skripsi yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Mahasiswa yang Pernah Melakukan Percobaan Bunuh Diri” dapat terselesaikan dengan baik hingga akhir. Sholawat serta salam selalu saya curahkan kepada Baginda Rasulullah SAW, keluarga, serta para sahabatnya. Dan semoga kita semua akan selalu mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak dan senantiasa selalu berada dalam lindungan Allah SWT.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kendala dan rintangan, namun berkat bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta dukungannya kepada mahasiswa agar dapat terus berprestasi.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati. S.Psi., M.Psi selaku dosen wali serta pembimbing skripsi yang telah membimbing peneliti dengan sabar dan baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik hingga akhir.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu yang bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
4. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha yang telah membantu dan memberikan arahan kepada penulis terkait proses administrasi dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan untuk kerabat dan orang-orang terdekat penulis yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama masa kuliah hingga penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bekerja keras dengan semangat yang kuat sehingga berhasil melewati segala rintangan yang terjadi selama proses pembuatan skripsi ini. Pengorbanan waktu, tenaga, dan pikiran yang telah saya curahkan merupakan investasi berharga bagi masa depan saya.
2. Kedua orang tua saya, mama dan Abe, Ibu Kumala dan Bapak Slamet yang sangat saya cintai serta kedua adik saya Garda dan Fajar yang sangat saya sayangi yang tidak pernah putus dalam memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta selalu mengingatkan penulis untuk senantiasa beribadah dan berdoa kepada Allah SWT.
3. Terkhusus subjek penelitian RPW, SO, GS, dan ARL yang telah berkontribusi besar dalam penelitian ini dengan memberikan waktunya untuk diwawancarai secara mendalam sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Seluruh keluarga besar penulis yang juga memberikan doa baik serta semangat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
5. Kepada teman dekat penulis, Catur Ridha Tirta, Rachelya Putri, Tiara Feniarti, Langit Biru, Ananda Meisya, Talitha Paramesti, Nabilah Purnama, Atillah Faiza, Zhea Nafisah, Septiani Susanti, Laysa Nabila, Kansya Abida, Fernanda Sabatini, Angela Putri, Rajif Jaya, Rifqi Maulana, Rifqi Andhika, serta Aqil As-Sidiq yang telah banyak membantu serta memberikan dukungan kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman satu bimbingan yang telah berbagi cerita dan pengalaman terkait pengerjaan skripsi dan memberikan semangat satu sama lain serta bersama-sama berproses dengan dosen pembimbing.
7. Terakhir, Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terima kasih atas bantuan serta doa-doa baik

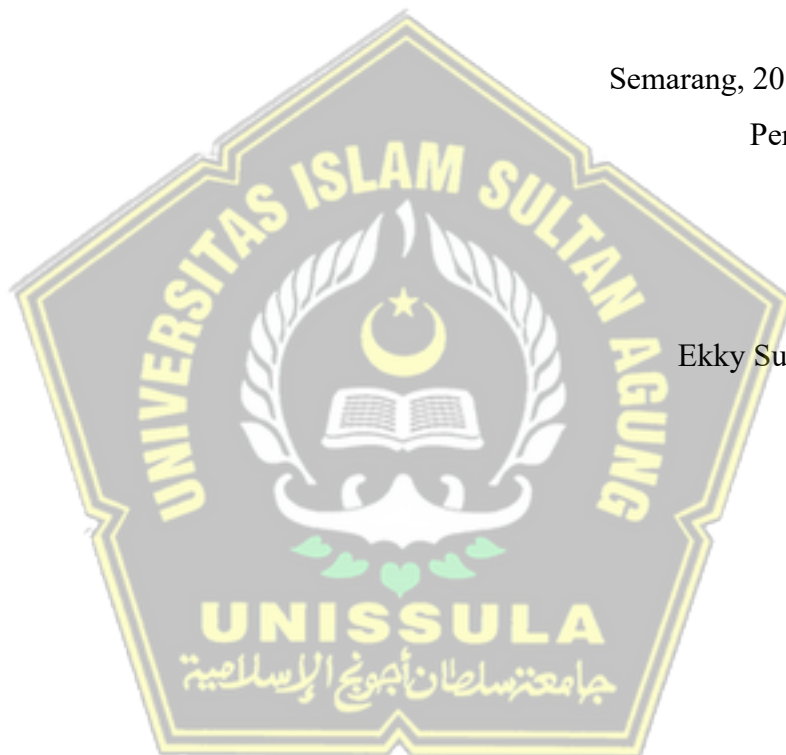
yang selalu diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis, terutama dalam masa pengerjaan skripsi. Terima Kasih.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis mengharapkan segala bentuk kritik dan saran untuk dijadikan masukan berharga agar dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam dunia ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 20 Agustus 2024

Penulis,

Ekky Surya Pradipta



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TELAAH KEPUSTAKAAN.....	12
A. Regulasi Emosi	12
1. Definisi dan Konsep Regulasi Emosi.....	12
2. Tahapan Regulasi Emosi Secara Umum.....	17
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	18
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	20
5. Perkembangan Mahasiswa	22
6. Regulasi Emosi pada Mahasiswa	25
B. Bunuh Diri.....	26
1. Definisi dan Konsep Bunuh Diri	26
2. Faktor penyebab keinginan Bunuh Diri	27
C. Karakteristik Lokal.....	29
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31

A. Rancangan Penelitian	31
B. Fokus Penelitian	32
C. Operasionalisasi	32
D. Subjek Penelitian.....	33
E. Metode Pengumpulan Data	33
F. Kriteria Keabsahan Data	34
G. Teknis analisis Data	36
H. Refleksi Peneliti	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Sociodemografi Subjek	38
2. Hasil Pengambilan Data	39
3. Deskripsi Hasil Wawancara	44
4. Proses Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Pernah Melakukan Percobaan Bunuh Diri.....	52
B. Pembahasan	61
1. Hasil Analisis Tema Antar Subjek	61
2. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Melakukan Tindakan Bunuh Diri.....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sosiodemografi Subjek	38
Tabel 2. Tema Per Subjek.....	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sumber: Data Pusat Kriminal Nasional 2023	2
Gambar 2. Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek ARL	58
Gambar 3. Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek RPW	59
Gambar 4. Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek GS.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara.....	83
Lampiran 2. Informed Consent Penelitian	89
Lampiran 3. Verbatim Wawancara	93
Lampiran 4. Deskripsi Wawancara Subjek 1	206



GAMBARAN REGULASI EMOSI MAHASISWA YANG PERNAH MELAKUKAN PERCOBAAN BUNUH DIRI

Ekky Surya Pradipta
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: ekky Surya Pradipta@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa berada pada usia peralihan dari masa remaja ke dewasa awal, hal ini membuat mahasiswa mendapatkan banyak tekanan agar dapat beradaptasi dengan berbagai hal baru yang terjadi sehingga memicu berbagai emosi, termasuk emosi negatif. Regulasi emosi merupakan kunci agar mahasiswa dapat menghadapi berbagai permasalahan dan meresponnya dengan tepat. Penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Dengan melibatkan tiga subjek yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui proses wawancara dan observasi secara mendalam. Kriteria partisipan penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri; berusia remaja hingga dewasa awal yang berada pada kisaran 18 hingga 24 Tahun; dan secara resmi terdaftar sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada di Pulau Jawa. Penelitian menghasilkan tema berbeda di setiap subjek yang kemudian membentuk pola regulasi emosi. Terdapat beberapa temata yang didapatkan dari masing-masing subjek diantaranya adalah tidak mampu berpikir positif, tidak mampu memberikan respon emosi yang tepat, pengalaman hidup yang kurang menyenangkan, peran lingkungan sosial, memiliki keluarga dengan riwayat gangguan mental, memiliki gangguan mental, ingin bunuh diri, dan ragu pada Tuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek tidak mampu meregulasi emosi dengan baik. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi keinginan bunuh diri. Namun, keinginan bunuh diri pada mahasiswa tidak semata-mata muncul karena satu peristiwa melainkan akibat dari masalah yang ada sejak lama serta regulasi emosi yang kurang baik.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Bunuh diri, Mahasiswa

***EMOTION REGULATION IN STUDENTS WHO HAVE ATTEMPTED
SUICIDE***

Ekky Surya Pradipta
Faculty Of Psychology
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: ekkysurya@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Students are at a transition age from adolescence to early adulthood, which leads them to a great deal of pressure in order to adapt to new things that are occurring, fueling a range of emotions including negative ones. Emotional regulation is a key to students facing problems and responding appropriately. The study focused on understanding the imagery of emotional regulation patterns in college students who had attempted suicide. Involving three deliberately chosen participants through purposive sampling, the research employs qualitative methods in the case of phenomenological design. Data was obtained through an in-depth interview and observation process. The criteria for this study participants consists of students who have attempted suicide; from teens to early adults from 18 to 24 years old; and were officially enrolled as active college students on the island of Java. Research produced different themes on each subject that later shaped their emotional regulatory patterns. Studies show that the three subjects did not manage to control their emotions well. Inability to control emotions affects suicidal impulses. The suicidal nature of college students, however, is not the result of one incident but because of problem that has been for a long time and the emotion regulation.

Keywords: *Emotion Regulation, Suicide, Students*

BAB I

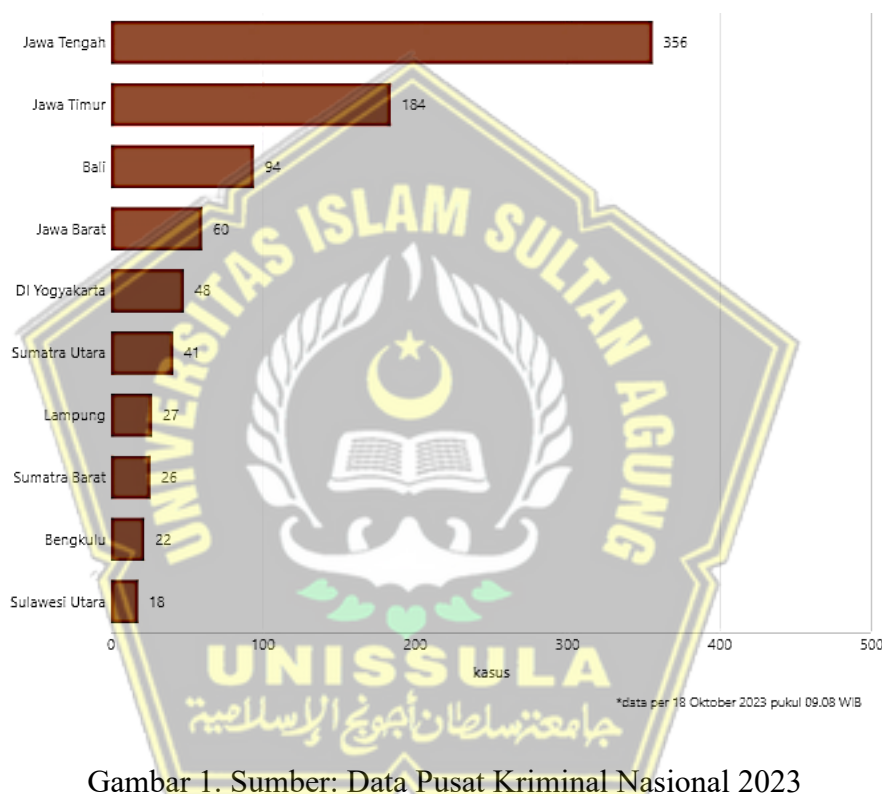
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah merupakan sebuah hal yang akan selalu hadir dalam hidup seorang manusia, begitupula pada mahasiswa yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal. Tidak semua mahasiswa mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi dengan cara yang adaptif, namun adapula yang mengatasi hal tersebut secara maladaptif. Salah satu bentuk cara mengatasi masalah secara maladaptif adalah melakukan tindakan menyakiti diri hingga mencoba untuk bunuh diri dengan tujuan agar terbebas dari permasalahan hidup yang sedang dihadapi, mencari ketenangan, juga membebaskan diri dari rasa tidak berguna. (Putri dan Rahmasari, 2021)

Menurut WHO, bunuh diri adalah satu diantara kasus yang menyebabkan kematian terbanyak nomor empat di dunia. Pada negara-negara yang berpenghasilan rendah serta menengah terdapat sekitar 79% kasus bunuh diri. Selain itu, kasus bunuh diri merupakan faktor terbesar ketiga yang menyebabkan kematian pada remaja usia 15-19 tahun (Safitri, 2021). Hal ini diperkuat oleh data mengenai jumlah kasus bunuh diri resmi di Indonesia pada tahun 2020 yang mencapai 670 jiwa dengan tingkat under reporting minimal 303% yang didapat dari Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri di Indonesia. Berdasarkan data oleh Software Requirements Specifications (SRS) yang telah disesuaikan dengan survey, angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia sebesar 1,12 per 100.000 penduduk. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat 2.992 kematian karena bunuh diri. Bunuh diri menjadi sangat penting diperhatikan karena semakin lama jumlahnya semakin meningkat di seluruh dunia tidak terkecuali di Indonesia. Berdasarkan studi yang dilaksanakan pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia kemungkinan empat kali lebih tinggi dari pada yang ada di data resmi (BBC News, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa data yang ada saat ini masih belum relevan dan menggambarkan jumlah kasus yang sebenarnya.

Pada tahun 2023, Data Pusat Kriminal Nasional (Pusiknas) mencatat bahwa kasus bunuh diri di Indonesia telah mencapai 971 kasus yang berarti telah melampaui kasus bunuh diri yang terjadi pada Tahun 2022 yaitu 900 kasus. Data Pusat Kriminal Nasional (Pusiknas) juga mencatat bahwa Indonesia memiliki kasus bunuh diri dengan jumlah terbanyak yaitu dengan catatan 356 kasus dan berdasarkan lokasi pelaporan Jawa Tengah menjadi daerah dengan data bunuh diri tertinggi.



Gambar 1. Sumber: Data Pusat Kriminal Nasional 2023

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa Indonesia merupakan satu diantara banyak negara yang memiliki kasus bunuh diri pada tingkatan yang cukup serius. Meskipun Indonesia tidak termasuk yang tertinggi di dunia, namun penanganan yang serius diperlukan untuk menghadapi upaya bunuh diri yang semakin marak terutama pada masyarakat yang berada di Jawa Tengah.

Seperti dilaporkan Utami (2023), terdapat dua kasus bunuh diri serta percobaan bunuh diri yang terjadi dalam dua hari di Kota Semarang, Jawa Tengah.

Dari keempat kasus tersebut, tiga diantaranya terjadi karena korban diduga mengalami depresi akibat masalah yang menimpa korban. Pada kasus ini, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) yaitu Sri Aryanti Kristianingsih menyebutkan bahwa faktor yang dapat memicu seseorang untuk bunuh diri mencakup aspek internal dan eksternal. Faktor internal berhubungan dengan mekanisme pengaturan emosi ketika seseorang berada dalam kondisi sulit dan karakteristik beserta kebiasaan dalam mengatasi suatu masalah yang dibentuk dari keluarga.

Hasil penelitian (Wilcox, dkk, 2011) terhadap mahasiswa di salah satu Universitas Negeri besar di wilayah Atlantik Tengah Amerika Serikat memberikan hasil mengenai pemikiran bunuh diri di kalangan mahasiswa selama masa pendidikan yaitu terdapat sekitar 12% mahasiswa yang berpikir untuk melakukan bunuh diri dengan 2,6% di antaranya memiliki pemikiran tersebut secara berkelanjutan. Data lain dari American College Health Association, pada tahun 2008 tercatat bahwa 1,3% mahasiswa telah mencoba bunuh diri secara serius dalam periode 12 bulan terakhir, sementara 6,4% mempertimbangkan untuk bunuh diri setidaknya sekali (Pereira dan Cardoso, 2015).

Suicidal ideation di kalangan remaja maupun dewasa awal terutama mahasiswa, ternyata bukan merupakan hal yang baru, karena bunuh diri telah banyak dianggap sebagai penyelesaian atau jalan keluar untuk masalah yang sedang dihadapi bahkan kasusnya semakin meningkat belakangan ini. Berdasarkan penelitian (Adinda, 2021) melalui *platform* Instagram didapatkan hasil voting dari 91 peserta yang telah dipilih berdasarkan kriteria penelitian yang tersebar di berbagai universitas di Kota Malang, menunjukkan bahwa 30% dari mahasiswa tersebut pernah memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri dengan 16% di antaranya telah mencoba melakukan tindakan tersebut. Respon terhadap pertanyaan tentang pengalaman depresi atau stress berat mengungkapkan bahwa 86% peserta mengalami hal tersebut, sementara pada pertanyaan mengenai tindakan *self-harm* (menyakiti tubuh) 36% peserta mengaku bahwa sudah pernah melakukan hal tindakan menyakiti diri. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian yang terkait dengan

perilaku bunuh diri ternyata cukup banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Pada penelitian tersebut subjek juga menyampaikan bahwa mengontrol emosi merupakan hal yang sulit ketika berada dalam situasi yang menekan. Dorongan untuk mengakhiri perasaan tertekan muncul ketika menghadapi beban berat akibat masalah hidup. Beberapa subjek menggambarkan perasaan seperti sedih, stres, dan marah dalam konteks ini dan menunjukkan kekurangan dukungan dari lingkungan sekitar subjek seperti pasangan, keluarga, maupun teman yang membuat peserta merasa terisolasi. Akibat yang muncul adalah sebagian dari subjek merasa memiliki alasan untuk menyakiti diri sendiri yang kemudian menimbulkan pemikiran bunuh diri hingga akhirnya melakukan percobaan bunuh diri.

Tindakan bunuh diri tidak hanya membawa dampak yang buruk bagi individu yang melakukannya namun juga pada orang-orang terdekat seperti kerabat atau keluarga, karena orang-orang terdekat yang ditinggalkan pasti akan mengalami kehilangan dan kesedihan yang mendalam (Fauziah dan Franz, 2017). Kejadian bunuh diri juga dapat memicu perasaan bersalah dan perilaku saling menyalahkan di antara anggota keluarga. Kondisi inilah yang kemudian mengganggu komunikasi antara anggota keluarga setelah peristiwa bunuh diri terjadi (Pratiwi, 2020).

Reaksi emosional yang negatif dapat disebabkan oleh kondisi atau situasi berat dan menekan yang dirasakan oleh seseorang. Reaksi ini sering kali dapat menyebabkan tekanan yang berat dalam beberapa kasus, sehingga berpotensi menyebabkan depresi yang kemudian mengarah pada perilaku bunuh diri. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa diantara faktor pendukung terjadinya perilaku bunuh diri ialah depresi, rendahnya kemampuan *coping*, kurangnya dukungan sosial, dan perilaku menghindari masalah (John dan Gross, 2004). Tidak semua individu yang merasakan emosi negatif pasti akan melakukan tindakan bunuh diri, tetapi tidak sedikit individu yang dapat mengatasi dan mengelola emosi serta mencegahnya dari tindakan bunuh diri. Adapula beberapa individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi sehingga menimbulkan dorongan dan pemikiran untuk bunuh diri. Kemampuan yang mempengaruhi individu untuk mengatur emosi dan menjauhkan dari tindakan maupun perasaan negatif disebut regulasi emosi.

Menurut (Klonsky, dkk, 2016) dukungan sosial dan regulasi emosi ialah faktor penting yang memunculkan ide bunuh diri. Selain itu, adapula faktor lain yang juga mendorong perilaku bunuh diri yaitu tekanan berat yang tidak diiringi oleh adanya relasi, hal ini menunjukkan bahwa ketiadaan dukungan dari lingkungan sekitar dapat memunculkan ide bunuh diri saat individu mengalami tekanan berat. Penelitian tersebut juga menyampaikan bahwa ide bunuh diri yang muncul dalam diri subjek diakibatkan karena ketidakmampuan berbagi "rasa sakit" pada orang terdekat subjek. Meskipun subjek mengalami tekanan berat, kurangnya hubungan sosial menyebabkan subjek tidak dapat berbagi tentang rasa sakitnya, yang kemudian memunculkan ide bunuh diri karena memendam permasalahan yang sedang dialami. Namun, penelitian juga mencatat bahwa terdapat beberapa subjek yang meskipun memiliki dukungan sosial yang baik, subjek tetap memiliki ide bunuh diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan saja kurang efektif sehingga hanya berfungsi sebagai aspek yang memperkuat individu dalam menjalani hidup dan mengurangi ide bunuh diri. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi atau mengelola emosinya akan mengalami rasa sakit, baik fisik maupun psikologis. Kondisi ini mengakibatkan individu merasa terperangkap dalam penderitaan dan kemudian putus asa sehingga muncul rasa ingin bunuh diri.

Masalah dan tekanan yang terjadi sepanjang masa kehidupan pada hakikatnya dapat menjadi bahan belajar agar dapat menjadi lebih dewasa lagi. Hurlock (2011) dalam (Hasmarlin, 2019) berpendapat bahwa remaja yang mempunyai kemampuan regulasi emosi tentu akan mampu menilai suatu kejadian secara kritis terlebih dahulu sebelum merespon secara emosional. Emosi pada remaja dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan. Ketidakmampuan dalam melakukan regulasi emosi dengan baik dapat membuat remaja tidak berpikir mengenai konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, sehingga dapat menghasilkan kemungkinan untuk memilih tindakan yang salah.

Setiap masa perkembangan memiliki kelebihan dan kekurangan, termasuk masa remaja. Selain dari aspek perkembangan individu yang semakin berkembang,

masa ini juga penuh dengan konflik, seperti kekhawatiran akan masa depan, konflik akademis, hubungan dengan teman, konflik dengan orang tua, dan masalah percintaan. Individu yang mengalami krisis dan kesulitan dalam melakukan regulasi emosi dapat mengalami ketidakstabilan emosi, bahkan hingga depresi.

Dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, individu perlu memahami pentingnya regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan sebuah metode yang diturunkan dari penelitian mengenai *coping*, tetapi regulasi emosi dan *coping* memiliki perbedaan yang cukup tipis dalam hal cakupan dan aspek yang terkandung dalam prosesnya. Cakupan dalam regulasi emosi hanya meliputi tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan dari emosi yang sedang dialami dengan cara mengontrol perilaku atau mempengaruhi emosi negatif dengan emosi yang lebih positif, dan cenderung terjadi dalam waktu singkat, sedangkan *coping* ditujukan untuk memberikan penyesuaian secara menyeluruh pada suatu perilaku (Springstein dan English, 2024).

Regulasi emosi lekat hubungannya dengan hubungan intrapersonal individu dengan individu lainnya seperti keluarga dan pasangan. Emosi yang bersifat positif muncul dalam kondisi yang memberikan rasa aman, menunjukkan perhatian secara terus menerus, dan meningkatkan penerimaan terhadap berbagai kondisi yang sedang dialami, sedangkan emosi negatif muncul dalam kondisi yang menekan dan membatasi individu dalam mengambil keputusan yang tepat. Perlu diketahui bahwa emosi negatif tidak selalu menimbulkan hal yang buruk seperti bayi menangis dengan tujuan untuk memberitahu pengasuhnya untuk memberikan perawatan dan penjagaan. Terdapat beberapa hal penting dalam regulasi emosi pada individu seperti emosi apa yang akan ditampilkan, kapan emosi tersebut harus dirasakan, dan bagaimana cara emosi tersebut ditampilkan (Duca, dkk, 2023). Regulasi emosi melibatkan proses dimana individu mengatur emosi yang sedang terjadi untuk mempengaruhi intensitas dan waktu dari emosi tersebut berlangsung. Proses regulasi emosi perlu untuk dilatih sedini mungkin atau ketika individu memasuki sekolah atau perguruan tinggi karena suatu emosi memiliki pengaruh dalam pengambilan keputusan, individu yang sedang mengalami emosi positif akan

cenderung berhati-hati dalam mengambil keputusan, namun berbeda dengan individu yang mengalami emosi negatif dimana keputusan yang diambil cenderung beresiko (Brooks, dkk, 2021).

Kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi pada seseorang memiliki hubungan dengan kecenderungan mengalami masalah psikologis, termasuk depresi maupun kecemasan. Jika seorang individu memiliki kemampuan regulasi emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan, maka hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang tersebut memiliki daya tahan terhadap tekanan, dengan kata lain kemampuan regulasi emosi dapat berperan dalam menjaga kesejahteraan mental remaja, dapat mencegah pengambilan keputusan yang berisiko tinggi seperti melakukan tindakan bunuh diri. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Betts, Gullone, dan Allen (2009) dalam (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019) mengenai kemampuan meregulasi emosi dapat membantu mengurangi risiko depresi pada remaja.

Emosi negatif seperti perasaan cemas, stress, depresi, tertekan, putus asa, kecewa, dan marah tidak dapat dihindari sepenuhnya. Setiap individu harus mampu melakukan regulasi emosi agar dapat meminimalisir dampak psikologis negatif ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi yang dimaksud adalah bukannya melarang remaja merasakan emosi negatif atas kejadian yang mereka alami, melainkan mengatur intensitas dan ekspresi emosi sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang sekitar ketika berada pada situasi tertekan atau bermasalah (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019).

Pemaparan di atas sesuai dengan hasil wawancara pada tanggal 20 Januari 2023 dengan subjek berinisial RP, berusia 20 tahun yang pernah melakukan percobaan bunuh diri :

“... Jujur, keadaan yang memaksa membuat aku berpikir kayak gini. Aku lebih suka sendiri tapi kalau aku sendiri otaknya mikirnya ke mati mulu. Aku bahkan sadar, keinginan mati bunuh diri bukan lagi hal yang mengerikan ya. Lebih mengerikan mati perlahan karena fisik yang mulai lemah dan mental yang hancur-hancuran. Aku takut, tapi aku bisa apa?”

Sakit gini, kalau masuk rumah sakit juga bukan ngurangin beban. Bebannya banyak banget. Aku mau ngeluh tuh malu... Aku cuma mau nyerah, aku udah capek sama kehidupan ku sendiri. Aku udah gak nemuin setitik cahaya terang dari kegelapan yang ada, aku rasanya hanya berdiri diam di cahaya gelap dengan banyak sekali bisikan-bisikan yang nyuruh aku buat mati. Rasanya hidup ku udah gak berguna sama sekali, jiwa ku udah mati sejak lama. Rasanya raga ini kosong dan hanya di isi untuk melanjutkan sisa hidup tanpa semangat apapun. Jujur, aku udah nyerah sama diri ku bahkan detik aku menulis ini pun aku lagi nangis ambil memaki-maki hidup ku. Rasanya beneran gak berguna sama sekali, lebih baik menghakhiri segalanya sekarang bukan?... Mungkin mati terdengar menyeramkan untuk kebanyakan orang, tapi untuk mereka yang seperti aku bukankah mati terdengar sangat amat tenang? aku adalah salah satu bagian dari mereka yang menanggap mati itu adalah sebuah ketenangan. Menyatu dengan alam, walaupun aku sendiri gak tau kehidupan atau penyiksaan setelah mati itu bagaimana. Tetapi, di bandingkan dengan harus hidup dengan banyak kesakitan ini ya aku lebih memilih untuk mati saja.”

Wawancara diatas menunjukkan bahwa sebenarnya subjek lebih memilih sendiri untuk menangani situasi yang di alami, namun subjek menyadari bahwa jika sendiri subjek pasti akan kembali memikirkan percobaan bunuh diri, kemudian berdasarkan wawancara lain subjek juga mengatakan bahwa akan berkumpul dengan teman-temannya selayaknya orang yang tidak memiliki masalah agar subjek tidak merasa sendiri dan pikiran kacau subjek dapat teralihkan sejenak. Namun, subjek sudah tidak bisa mengendalikan emosinya sehari-hari, sehingga ketika subjek mengalami masalah dan sedang sendiri, pikiran subjek langsung mengarah pada bunuh diri. Subjek juga memiliki pemikiran bahwa akan lebih baik jika mati meskipun dengan bunuh diri, dari pada hidup di dunia tapi merasakan sakit fisik dan mental.

Wawancara kedua dilakukan pada hari Jumat, 25 Januari 2024 pada subjek yang berinisial SO yang merupakan mahasiswi dari salah satu Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Kota S yang berada di Jawa Tengah. SO adalah satu diantara

mahasiswi yang merasa lelah dengan hidupnya. SO merasa jika ia meninggal tidak akan ada lagi hal yang perlu dikhawatirkan dalam hidupnya. Dampak dari perasaan tersebut membuat SO menjadi semakin yakin untuk bunuh diri, dan menganggap bahwa bunuh diri ialah jalan yang benar untuk mengatasi semua masalah yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini dapat dilihat melalui ungkapan SO, yakni :

“.... Aku ngelakuin bunuh diri itu pertama kali waktu SMA kelas 2. Capek idup waktu itu. Mungkin krn merantau, masih terbilang muda dan labil banget juga, dan emang pada dasarnya ada masalah, masalah yang ada di masa lalu juga. Ngerasa kalau mati ga ada apa-apa lagi yang perlu dikhawatirin, ga ada masalah, ga ada sedih ga nangis, ga capek.... Cuma jeleknya skrg menurut gw lebih parah sih. Emang dulu gw sering selfharm tapi rasa mau bundir ga setinggi skrg. Skrg gw hampir ga pernah lagi yang parah selfharm, cuma kalo down parah malah beneran suicide attempt.”

Berdasarkan hasil kedua wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa kedua subjek menunjukkan adanya keinginan untuk bunuh diri yang tinggi dan kecenderungan tidak mampu melakukan regulasi emosi secara baik. subjek RP merasa bahwa sudah tidak ada cahaya dalam hidup subjek dan lebih memilih untuk meninggal dari pada harus merasakan sakit dalam hidupnya. Selain itu, RP juga merasa bahwa hidup di dunia sudah tidak berguna lagi. Begitu pula dengan subjek BDA yang sudah merasa lelah dengan hidup dan menganggap bunuh diri adalah solusi terbaik karena menurut subjek jika meninggal maka sudah tidak ada kekhawatiran lagi. Kedua hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya ciri-ciri individu yang tidak mampu melakukan regulasi emosi secara baik.

Proses regulasi emosi mencakup pengelolaan emosi terutama emosi negatif yang hadir dalam berbagai situasi termasuk pada situasi yang berpotensi menimbulkan perasaan negatif. Kemampuan tersebut menjadi sangat penting karena dapat mempengaruhi pemikiran untuk melakukan hal-hal yang berbahaya seperti bunuh diri. Kurangnya kemampuan untuk mengelola atau mengatur emosi negatif dapat memicu perasaan tertekan hingga depresi dan menimbulkan keinginan berbahaya seperti bunuh diri. Sehingga, bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan

dalam mengelola emosi maka akan lebih rentan memiliki ide dan dorongan untuk bunuh diri.

Berdasarkan paparan permasalahan serta kajian-kajian dari penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mendalami permasalahan tersebut dengan tujuan memperoleh pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri, sehingga dapat membantu menemukan bahan pertimbangan dalam upaya rencana pecegahan atau penanggulangan ide bunuh diri pada mahasiswa khususnya di Pulau Jawa.

B. Perumusan Masalah

Fenomena percobaan bunuh diri pada mahasiswa telah menjadi sorotan dalam masyarakat belakangan ini. Mahasiswa tentunya diharapkan untuk menjadi generasi penerus yang akan mengambil alih peran generasi sebelumnya. Jika masalah bunuh diri ini tidak diatasi dengan serius, maka tidak menutup kemungkinan bahwa kasus ini akan terus berlanjut bahkan bertambah dan merugikan bangsa ini. Fenomena bunuh diri telah menarik perhatian peneliti dan memunculkan pertanyaan yaitu:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan percobaan bunuh diri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini ialah untuk memahami bagaimana pola regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa yang pernah mencoba bunuh diri.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap agar penelitian ini akan menghasilkan manfaat yang signifikan serta berkontribusi secara positif, baik dari segi teori maupun praktik seperti sebagai berikut:

1. Secara teoritis, peneliti berharap penelitian ini mampu bermanfaat untuk menambahkan teori-teori psikologi, terutama mengenai percobaan bunuh diri dan regulasi emosi pada mahasiswa.
2. Secara praktis, peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan sejumlah manfaat antara lain:
 - a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi mengenai cara mengatasi perilaku bunuh diri.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur ataupun sumber yang dapat memberikan pengetahuan mengenai regulasi emosi dan hubungannya terhadap kasus percobaan bunuh diri.



BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

A. Regulasi Emosi

1. Definisi dan Konsep Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kata serapan yang berasal dari Bahasa Inggris *regulation* yang artinya peraturan dan *emotion* yang artinya emosi. Menurut Sun dan Nolan (2021), regulasi emosi merupakan metode untuk mengevaluasi, memonitor, serta menyesuaikan reaksi emosi agar seorang individu dapat melibatkan berbagai strategi untuk memodifikasi durasi, intensitas serta frekuensi emosi. Sebaliknya, disregulasi emosi dapat dipahami sebagai respons emosional yang maladaptif, yang tercermin dalam reaktivitas, pemahaman, dan manajemen yang tidak efektif dalam menghadapi berbagai masalah emosional. Hal ini kemudian mempengaruhi perilaku individu baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Fauzi, dkk, 2024).

Regulasi emosi merupakan bagian dari perkembangan emosi yang membantu individu dalam mengelola emosinya. Regulasi emosi mempengaruhi tindakan atau reaksi yang dilakukan oleh individu ketika merespon emosinya, terutama emosi negatif (Radde, dkk, 2021). Emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan perasaan putus asa tidak dapat sepenuhnya dihindari. Namun, emosi ini dapat dihadapi dengan menekan atau meminimalisir dampak negatifnya dengan regulasi emosi. Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), individu membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk dapat mengatur kondisi dan intensitas emosinya sehingga tidak melakukan hal-hal yang dapat membahayakan sekitar maupun dirinya sendiri.

Regulasi emosi atau pengelolaan emosi dapat mempengaruhi jenis, waktu, dan cara pengalaman serta ekspresi emosi individu (Yusainy, dkk, 2019). Kemampuan ini sangat penting, terutama pada remaja yang sedang menghadapi masalah. Kemampuan mengendalikan emosi membantu remaja beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan menempatkan diri dalam situasi yang tepat.

Regulasi emosi mungkin terjadi secara otomatis ataupun terkontrol sehingga bisa dilakukan dengan kesadaran maupun tanpa disadari. Pengendalian emosi dapat memengaruhi intensitas emosi yang melibatkan emosi positif maupun negatif. Hal ini kemudian membantu individu menyesuaikan reaksi emosionalnya dengan situasinya saat ini sehingga mampu mengontrol emosinya dan baru mengeluarkannya pada saat yang tepat (Giombini, 2015).

Menurut Hurlock (1990), kondisi psikologis individu dapat dipengaruhi dari mulai masa pranatal. Kepercayaan tradisional mengenai calon bayi, tekanan yang dialami oleh ibu, dan sikap yang tidak mengenakkan dari orang terdekat, sangat mempengaruhi perkembangan anak baik sebelum dilahirkan maupun sesudah dilahirkan. Tekanan yang dialami sang ibu dapat membawa kegelisahan hingga tahap pascanatal dan mempengaruhi penyesuaian makan dan tidur pada bayi hingga terhambat perkembangannya karena kekhawatiran yang berlebih. Hal ini juga akan mempengaruhi penyesuaian diri anak terhadap orang sekitar sehingga menimbulkan perasaan tidak senang di lingkungan sosialnya. Pada masa bayi, individu mulai merasakan beragam emosi, diantaranya seperti marah, takut, ingin tahu, senang, dan afeksi. Menurut (Santrock, 2007), bayi mulai membentuk ikatan emosional dengan orang tuanya melalui pertukaran afeksi seperti respon yang diberikan oleh orang tua ketika bayinya menangis. Ciri khusus emosi bayi adalah mudah dialihkan dan mudah dibentuk, ini karena kondisi intelektual bayi yang masih terbatas sehingga bayi akan bertindak sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Emosi buruk yang terbentuk sedari bayi dapat menetap hingga dewasa jika hal tersebut tidak diperbaiki. Hal-hal yang mempengaruhi emosi buruk pada bayi antara lain, kurangnya kasih sayang, tertekan, terlalu dimanja, dan emosi tertentu yang terlalu kuat sehingga emosi lain akan terdorong.

Pada masa awal kanak-kanak terdapat beberapa emosi umum yang dirasakan seperti cemburu, iri hati, penasaran, sedih, bahagia, takut, dan sayang. Banyaknya keluarga mempengaruhi rasa cemburu dan iri hati pada anak, semakin besar keluarga maka akan semakin besar kemungkinan perasaan iri hati

dan cemburu pada anak. Anak yang mengalami banyak emosi yang kurang baik terutama marah, akan berpengaruh pada pandangannya terhadap hidup dan dapat membentuk watak yang kurang baik (Asiyani, dkk, 2023). Anak yang tidak membangun ikatan emosional dengan benda di sekitarnya seringkali akan merasakan perasaan tidak aman ketika menghadapi situasi yang baru. Emosional yang ada pada masa akhir kanak-kanak tentu saja berbeda dengan emosional pada masa awal kanak-kanak. Hal ini terlihat pada faktor yang memunculkan emosi dan cara pengungkapannya. Individu pada masa akhir kanak-kanak lebih mudah marah dibanding pada saat usia awal kanak-kanak karena sudah lebih mengerti mengenai situasi sekitarnya. Pada masa ini, anak akan sering mengalami emosi yang besar, sehingga pada masa ini pula anak akan sulit untuk dihadapi (Diananda, 2020).

Menurut Hurlock (1996) pada masa akhir kanak-kanak, individu mulai melakukan katarsis emosi, hal tersebut dilakukan untuk menyalurkan emosi anak dengan hal-hal yang disukai seperti bermain, tertawa, atau bahkan menangis. Ketika anak telah mampu memahami nilai katarsis emosi maka memungkinkan anak untuk dengan mudah mengungkapkan emosi melalui cara yang bisa diterima oleh lingkungan sosial sekitar. Santrock (2007), menjelaskan lebih lanjut bahwa ketika pada masa kanak-kanak madya anak akan paham mengenai emosi dan mampu mempertimbangkan situasi yang memungkinkan respon tertentu, kemudian ketika berada pada masa akhir kanak-kanak, anak akan memiliki pemahaman emosional yang lebih tinggi dibanding masa sebelumnya. Selanjutnya adalah masa puber dimana pada masa ini terjadi perubahan yang bersifat hormonal. Kemampuan individu untuk mengungkapkan emosi dan kecemasan akan berpengaruh terhadap perilaku negatif pada tahap puber (Fadlin, 2021). Menurut Anand dan Bharti (2021), jika individu tidak mampu mencapai tingkat kematangan emosi dan memenuhi harapan sosial di lingkungan sekitarnya pada tahap ini, maka individu akan cenderung mengalami permasalahan emosi.

Ketika individu telah memasuki masa remaja, ketegangan emosi akan meningkat karena remaja mulai mendapatkan tekanan sosial dan menghadapi situasi baru. Ketegangan emosi juga terjadi karena ketika dalam masa kanak-kanak individu kurang atau bahkan tidak dipersiapkan untuk menghadapi keadaan baru. Ketidakstabilan emosional yang dialami remaja cenderung wajar akibat dari penyesuaian yang dilakukan dari waktu ke waktu terhadap keadaan baru, sehingga semakin lama ketika menjelang akhir masa remaja individu akan mulai mengendalikan emosinya. Di masa remaja, individu masih mengalami pola emosi yang sama ketika pada masa kanak-kanak, namun berbeda dari faktor penyebab dan juga respon terhadapnya. Remaja kerap kali marah atas perlakuan “tidak adil”, namun reaksi yang ditampakkan tidak akan meledak-ledak melainkan dengan cara diam, menggerutu, dan menyindir (Komarudin, 2016).

Menurut Fitrianiingsih, dkk (2020), pada masa remaja individu dituntut untuk memiliki kematangan emosi. Remaja yang sudah matang secara emosi akan menghindari hal-hal yang membangkitkan ledakan emosi sehingga akan memberikan reaksi emosional yang stabil. Adapun cara yang harus dilakukan remaja untuk mengalami kematangan emosi, ialah dengan keterbukaan. Hurlock (1990), menjelaskan bahwa beberapa hal yang dapat mempengaruhi hambatan kematangan pada remaja ialah gagalnya pembentukan karakter yang baik pada masa kanak-kanak, terlambat matang atau terlambat untuk menyelesaikan tugas perkembangan pada masa lalu, terlalu diperlakukan seperti anak-anak, perubahan peran, dan terlalu bergantung. Lebih lanjut Epivania dan Soetjiningsih (2023), menjelaskan bahwa remaja yang mengalami ketidakmatangan akan menyadari bahwa orang lain beranggapan individu tidak mampu untuk menjalankan peran sebagai remaja, sehingga menyebabkan remaja merasa tidak berharga, suka merenung, bahkan muncul pikiran untuk mencoba melakukan bunuh diri. Ketika remaja tidak mencapai kematangan emosi, maka ia tidak akan mampu untuk meregulasi emosinya sehingga memicu untuk melakukan tindakan irasional.

Kematangan emosi pada individu mempengaruhi regulasi emosi dalam individu tersebut. Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu menghadapi berbagai macam permasalahan maupun ketegangan dalam hidup serta memberikan respon dengan tepat. Hal ini sejalan dengan pemikiran Gottman, Katz, dan Hooven (1996) dalam (John dan Gross, 2004) yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk menghindari tindakan yang kurang tepat akibat intensitas emosi positif ataupun negatif yang terlalu tinggi, kemampuan untuk mengembalikan fokus, serta kemampuan mengatur diri sendiri untuk bertindak sesuai demi mencapai suatu tujuan. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi mencakup proses dalam diri yang berfungsi untuk mengatur emosi terutama emosi negatif sehingga memiliki intensitas yang baik dalam mengatur perasaan, cara berpikir, ekspresi wajah, tingkah laku, dan menenangkan diri ketika berada di tingkat emosi yang tinggi. Regulasi emosi sangat penting bagi mahasiswa untuk membantu mengatasi reaksi emosi negatif akibat dampak dari kehidupan psikososial, karena regulasi emosi berperan sebagai kunci dalam menjaga kesehatan fungsi emosional. Jika individu tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka frekuensi emosi negatif individu tersebut tinggi yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik (Fauzi, dkk., 2024).

Individu dapat dinyatakan baik dalam melakukan regulasi emosi, ketika individu tersebut mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul dalam diri individu. Menurut Ayu (2020) Hal tersebut dapat dilihat dalam beberapa ciri seperti, yaitu :

- a. Kemampuan mengelola emosi, dengan melihat seperti apa individu dapat merespon masalah dengan positif.
- b. Mampu menerima dan menghargai kemampuan diri sendiri, hal ini dapat dilihat ketika individu mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan kemudian tidak menyalahkan diri sendiri.

- c. Mampu berperilaku asertif, yaitu ketika individu mampu secara berani dan jujur terhadap apa yang ada di pikiran maupun perasaan individu itu sendiri sehingga dapat menolak atau menjauhi hal-hal yang tidak sesuai dengannya.

Berdasarkan dari pemahaman konsep regulasi emosi yang telah dipaparkan diatas, peneliti mengetahui bahwa regulasi emosi ialah keterampilan seorang individu untuk mengatur emosi. Emosi mulai muncul sejak masa pranatal, hal ini kemudian berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Pada masa remaja, terdapat peningkatan dalam kemampuan individu untuk mengelola serta memahami emosinya dengan lebih efektif. Ini dapat terjadi karena berkembangnya kemampuan untuk memahami perspektif orang lain, mengembangkan empati, dan mulai mampu menentukan bagaimana cara regulasi emosi agar lebih efektif. Kemampuan regulasi emosi juga mencakup bagaimana seseorang menghindari emosi negatif serta respon emosi yang buruk karena tingkat emosi yang tinggi. Hambatan yang terjadi dalam proses regulasi emosi dapat dikatakan sebagai respon emosi maladaptif yang mencakup manajemen emosi yang disfungsi. Jika tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka seseorang berisiko menghadapi pengaruh negatif terkait dengan kesejahteraan psikososialnya dan juga mempengaruhi kesehatan fisik dan juga psikis seseorang.

2. Tahapan Regulasi Emosi Secara Umum

Regulasi emosi dapat terjadi melalui beberapa tahap. Menurut Patel dan Goyena (2019) proses regulasi emosi meliputi:

- a. Tahap Identifikasi (*The identification stage*) yakni proses mengidentifikasi *gap* atau kesenjangan antara emosi aktual dengan yang diinginkan, kemudian memutuskan bagaimana cara untuk memperkecil kesenjangan tersebut. Keputusan ini kemudian akan menimbulkan regulasi emosi yang berfokus pada diri atau orang lain, tergantung dengan emosi siapa yang berkaitan dengan kesenjangan tersebut.

- b. Tahap seleksi (*The selection stage*) yakni upaya untuk mengubah emosi dengan memilih emosi yang paling tepat serta yang harus dihindari pada situasi tertentu. Pada tahap ini terdapat *situation modification* yang berupaya memilih situasi yang seharusnya dihadapi maupun dihindari. Lalu, terdapat *Attentional Strategies* dalam upaya mengubah aspek yang akan diperhatikan. Kemudian ada *Cognitive strategies* yang berupaya untuk memodifikasi situasi atau tujuan seseorang, dan yang terakhir *response modulation strategies* yang berupaya untuk mengubah emosi dengan memodifikasinya berdasarkan pengalaman atau fisiologis yang berhubungan dengan emosi.
- c. Tahap implementasi (*The implementasion stage*) yakni upaya seseorang untuk mengubah cara berpikir dan memutuskan tindakan yang lebih tepat untuk dilakukan. Seperti contoh: berpikir bahwa seseorang yang menabrak kita tidak bertujuan untuk menyakiti, melainkan karena tersandung.
- d. Tahap monitor (*The monitoring stage*), tahap identifikasi, seleksi, dan implementasi akan membentuk siklus berulang. Namun, seiring berjalannya waktu beberapa hal mungkin perlu diperbarui. Tahap monitoring merupakan tahap yang terpisah yang akan memutuskan untuk mempertahankan, mengalihkan atau bahkan menghilangkan proses regulasi. Ketika proses regulasi akan terus sesuai dengan tujuan dan menghasilkan sesuatu yang diinginkan maka seseorang dapat mempertahankan hal tersebut. Namun, ketika emosi tetap tidak berubah atau bahkan terjadi perubahan yang justru tidak diinginkan maka proses regulasi dapat diubah atau dihentikan sama sekali.

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk mengevaluasi, mengelola, serta mengeluarkan emosi secara tepat hingga memiliki keseimbangan emosional. Menurut Gross dan Thompson (2007), terdapat 3 aspek dari regulasi emosi, yaitu:

- a. Mampu mengatur emosi negatif maupun positif. Terdapat sebuah studi yang menjelaskan bahwa kebanyakan orang dewasa mencoba untuk mengatur emosi negatif (marah, sedih, cemas). Regulasi emosi disini seringkali bersifat sosial, tidak hanya emosi negatif, subjek juga mengatur emosi positif seperti mengurangi kebahagiaan yang berlebihan untuk menyesuaikan diri di lingkungan sosial subjek, namun hal ini tentu lebih jarang dibandingkan emosi negatif.
- b. Mampu mengendalikan emosi secara tidak sadar, pada beberapa situasi individu mungkin melakukannya secara sadar namun seiring waktu berjalan hal ini dapat terjadi di luar kesadaran seperti contoh, menyembunyikan kemarahan yang subjek rasakan ketika berada di tempat ramai atau mengalihkan perhatian dari sesuatu yang tidak subjek sukai.
- c. Mampu mengatasi situasi yang sulit serta tidak membuat asumsi sendiri mengenai regulasi emosi yang dilakukan baik atau buruk.

Thompson (1994) dalam (Rasyid dan Suminar, 2012) juga menjelaskan tiga aspek dalam regulasi emosi, yaitu:

- a. *Emotions monitoring* (memantau emosi) merupakan proses memahami emosional dalam diri yang meliputi perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakan yang ingin dilakukannya.
- b. *Emotions evaluating* (mengevaluasi emosi) merupakan proses untuk mengelola emosi yang dirasakan. Kemampuan ini juga digunakan terutama untuk mengatasi emosi negatif seperti kebencian, kekecewaan, dendam, dan kesedihan, sehingga memungkinkan individu untuk tidak terpengaruh ataupun terbawa emosi negatifnya secara mendalam sehingga selalu mampu untuk berpikir secara rasional.
- c. *Emotions modification* (memodifikasi emosi) adalah kapasitas individu untuk mengubah dan menyesuaikan emosinya sehingga dapat membangun motivasi diri untuk menjadi lebih baik, terutama saat menghadapi perasaan putus asa, kecemasan, atau kemarahan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk

tetap bertahan dan menghadapi masalah yang dihadapinya dengan lebih efektif.

Menurut Eisenberg dalam Santrock (2007) hal-hal yang berhubungan dengan regulasi emosi selama masa kanak-kanak ialah:

- a. Berasal dari eksternal ke internal, yakni pada masa bayi individu pasti akan bergantung kepada aspek eksternal (orang tua) untuk mengatur emosi. Namun, semakin dewasa, individu akan melakukan regulasi emosi secara mandiri.
- b. Strategi kognitif, yakni kemampuan berpikir positif mengenai sesuatu, penghindaran kognitif, serta pengalihan perhatian akan berkembang seiring dengan berjalannya usia
- c. Rangsangan emosi, yakni semakin dewasa individu akan semakin mampu untuk mengontrol hal-hal yang dapat mempengaruhi atau merangsang emosi.
- d. Memilih dan mengatur konteks hubungan, yakni semakin dewasa individu akan semakin mampu untuk mengontrol keadaan sekitarnya agar terhindar dari emosi negatif.
- e. Coping terhadap stress, yakni semakin bertambahnya usia, individu akan mampu untuk melakukan *coping stress* dengan baik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Rusmaladewi (2020) menyatakan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi terbentuknya regulasi emosi, faktor tersebut diantaranya ialah:

- a. Umur atau usia

Semakin tua usia individu, maka kemampuannya dalam meregulasi emosi akan semakin baik sehingga emosi individu akan semakin terkontrol. Ketika usia bertambah maka pengalaman yang didapatkan oleh setiap individu juga akan bertambah, sehingga hal tersebut akan menjadi referensi bagi individu untuk mengungkapkan emosi.

b. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal yang berbeda antara laki-laki dan perempuan membuat laki-laki memiliki emosi yang lebih tinggi sedangkan wanita lebih emosional dalam menghadapi situasi yang terjadi. Menurut Brenner dan Salovey (1997), wanita lebih mencari dukungan sosial ketika berada di situasi tertentu, sedangkan laki-laki akan melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi stresnya.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan umatnya untuk mengatur emosi. Maka dari itu, regulasi emosi perlu dilakukan agar manusia tidak kikir ketika mendapatkan kebahagiaan dan tetap ikhlas ketika menghadapi sebuah situasi yang sulit.

d. Kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi regulasi emosi karena kepribadian merujuk pada pola pikir, perilaku, dan emosi individu. Terdapat tipe kepribadian tertentu yang dapat memperburuk regulasi emosi, seperti kepribadian *neuroticism* dan empati yang rendah menyebabkan individu kurang dapat mengontrol diri dalam menghadapi situasi tertentu sehingga regulasi emosinya rendah dan empati yang rendah.

Selain itu (Zhang dkk., 2022) menyebutkan beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya:

a. Afektif

Intensitas emosi adalah pengaruh besar dalam regulasi emosi, peningkatan emosi yang terjadi. Situasi emosi yang meningkat selama proses regulasi emosi akan menghalangi individu untuk menilai ulang permasalahannya dan lebih memilih meluapkan emosinya

b. Kognitif

Seseorang dengan kemampuan kognitif yang tinggi akan melakukan penafsiran mengenai situasi yang sedang dihadapi atau respon terhadap

masalah yang sedang terjadi. Hal ini dapat mengurangi hal-hal buruk terjadi sehingga mencegah terjadinya emosi negatif.

c. Motivasi

Motivasi untuk mencapai suatu keinginan dapat dijadikan sebagai dorongan agar tercapai nilai-nilai tertentu. Ketika individu memiliki motivasi maka individu akan memiliki tujuan yang ingin dicapainya sehingga tidak memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri.

d. Perbedaan Individu

Perbedaan individu seperti usia, sifat, gender, dan lainnya sangat mempengaruhi regulasi emosi sebagai contoh, perempuan lebih ekspresif dalam menyampaikan emosi dibanding laki-laki. Frekuensi peninjauan ulang respon terhadap suatu situasi akan meningkat seiring bertambahnya usia, dan individu yang berkepribadian ekstrovert akan lebih menggunakan penilaian kognitif.

5. Perkembangan Mahasiswa

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah individu yang terdaftar sebagai peserta didik dan sedang menjalani proses belajar di perguruan tinggi tertentu. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa berada pada fase transisi antara usia remaja dan dewasa. Dalam konteks teori perkembangan, mahasiswa termasuk dalam rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal.

Pada tahap remaja akhir, mahasiswa telah menjadi individu yang lebih stabil dengan cara hidupnya yang telah mampu ia jalani sendiri melalui keberaniannya. Mahasiswa akan mulai memahami tujuan hidup serta memiliki pendirian. Menurut Erickson masa remaja ialah masa dimana individu akan merasakan pencarian jati diri atau krisis identitas yang sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Mahasiswa dalam tahap ini telah memasuki fase remaja akhir yaitu 18-21 tahun (Ahyani dan Astuti, 2018).

Santrock (2007) menjelaskan bahwa bunuh diri akan meningkat tajam ketika memasuki masa remaja. Remaja yang melakukan percobaan bunuh diri

mungkin saja tidak memiliki kestabilan dan kebahagiaan dalam keluarga. Hal ini juga berlaku terhadap afeksi dan dukungan emosi, tekanan yang besar dari orang tua dan kurangnya lingkungan yang *supportif* juga akan memicu depresi pada remaja yang kemudian menjadi faktor munculnya keinginan bunuh diri.

Menurut Hurlock (1990), masa remaja terbagi menjadi beberapa aspek diantaranya, ialah:

- a. Sebagai masa yang penting: Masa remaja dikatakan penting karena masa ini sangat mempengaruhi perkembangan dan psikologis individu kedepannya. Di tahap ini mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri secara mental dan menentukan sesuatu. Periode juga dikatakan penting karena merupakan tahap transisi dari anak-anak ke dewasa yang mempengaruhi pembentukan identitas dan kesiapan untuk menghadapi tanggung jawab dewasa. Maka dari itu, masa ini merupakan saat yang tepat dimana mahasiswa dapat mencoba gaya hidup baru dan menentukan segala yang sesuai dengan dirinya.
- b. Sebagai masa perubahan: Terdapat beberapa perbedaan yang terjadi pada remaja yaitu: emosional yang meningkat, hal ini disebabkan karena perubahan pada fisik dan psikologisnya, berbagai perubahan yang diharapkan kelompok sosialnya, perubahan nilai dalam dirinya, serta remaja yang selalu menuntut kebebasan namun takut untuk bertanggung jawab sehingga seringkali remaja meragukan kemampuannya.
- c. Sebagai masa bermasalah: Pada masa ini, individu akan sering mengalami permasalahan yang belum pernah ditemui sebelumnya sehingga akan sulit untuk dihadapi karena ketika masih anak-anak, masalah akan diselesaikan oleh orang tua ataupun gurunya, namun ketika remaja individu merasa bahwa mereka sudah besar dan harus mandiri sehingga harus menyelesaikan masalah dan urusannya sendiri. Disinilah remaja akhirnya mengetahui bahwa tidak semua hal akan terjadi sesuai dengan ekspektasinya.
- d. Sebagai masa mencari identitas: Masa remaja ialah saat dimana ia harus menemukan jati dirinya yakni remaja akan berusaha untuk menjelaskan

mengenai siapa dia dan apa perannya di lingkungannya, serta apakah ia akan berhasil ataukah gagal.

- e. Sebagai usia yang sering menimbulkan kekhawatiran: Kebanyakan masyarakat memiliki stereotip bahwa remaja cenderung berperilaku destruktif dan tidak dapat dipercaya, sehingga banyak orang dewasa yang menjadi kurang simpatik terhadap remaja. Selain itu, terdapat keyakinan bahwa orang dewasa sering memiliki pandangan negatif terhadap remaja. Hal ini mengakibatkan banyak konflik antara remaja dan orang tua, sehingga proses peralihan menuju usia dewasa menjadi semakin sulit.
- f. Sebagai masa yang tidak realistik: Remaja seringkali menilai sesuatu berdasarkan apa yang diinginkan bukan atas dasar kenyataan yang ada. Hal ini membuat remaja menjadi cenderung tidak realistis dan mengalami kekecewaan mendalam ketika ada yang tak sejalan dengan pemikirannya.
- g. Sebagai ambang masa dewasa: Remaja seringkali mengalami kesulitan ketika menunjukkan bahwa dirinya telah dewasa, sehingga remaja akan melakukan hal-hal yang dihubungkan dengan kedewasaan seperti merokok, seks, dan lainnya.

Remaja dapat dikatakan telah mencapai kematangan emosi ketika telah mampu menempatkan diri mengenai tempat dan waktu untuk bisa mengeluarkan emosi serta menilai suatu situasi dengan kritis sebelum memutuskan akan bereaksi secara emosional. Hal yang dapat remaja lakukan untuk mencapai kematangan emosi ialah dengan keterbukaan mengenai perasaan dan masalah pribadi yang dimiliki, tentunya dengan orang-orang yang dianggap nyaman untuk mengutarakan perasaan atau bisa juga melalui katarsis emosi yakni menyalurkan emosi kepada hal-hal yang dapat dilakukan seperti latihan fisik, menangis, tertawa, dan sebagainya.

Selain masa remaja akhir, usia mahasiswa juga mencapai dewasa awal yakni masa ketika mahasiswa mulai memasuki periode penyesuaian diri dengan hal-hal baru dalam kehidupan serta harapan sosial. Periode penyesuaian diri ini, membuat mahasiswa kesulitan karena akan menghadapi banyak hal baru yang

belum pernah dilalui sebelumnya dan akan ragu untuk meminta pertolongan orang di sekitarnya karena takut dianggap belum dewasa.

Masa dewasa awal adalah periode penyesuaian diri dan reproduktif, yang sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan, seperti ketegangan emosional, isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, dan masalah lainnya. Pada masa dewasa awal mahasiswa menerima banyak harapan dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Pada masa ini mahasiswa akan menyadari betapa besarnya harapan sekitar. Ketika mahasiswa mampu menyesuaikan diri dan menguasai tugas serta mencapai harapan yang ditunjukkan padanya maka hal ini akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka di masa depan. Hal ini pula yang menentukan kebahagiaan mahasiswa selama satu tahun kedepan.

6. Regulasi Emosi pada Mahasiswa

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi seperti aspek ekonomi, sosial, psikologis, dan lingkungan. Secara umum faktor lingkungan dapat mencakup aspek-aspek lainnya yang mempengaruhi mahasiswa yang meliputi kondisi keberadaan keluarga, waktu luang, kondisi keuangan, serta peristiwa-peristiwa penting bagi individu. (Bergman, dkk, 2014).

Ketika mulai memasuki perguruan tinggi, mahasiswa akan berharap dapat langsung menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri yang optimal akan tercapai jika individu memiliki keadaan yang seimbang dengan lingkungan sekitar, di mana kebutuhan terpenuhi, dan fungsi serta kebutuhan individu tersebut berjalan dengan normal dan harmonis. (Iflah dan Listyasari, 2013).

Regulasi emosi merujuk pada cara yang digunakan, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk mempertahankan, mengurangi, atau bahkan memperkuat berbagai aspek dari respons emosional individu berdasarkan pengalaman dan frekuensi emosional individu. Individu dapat memanfaatkan kemampuan regulasi emosi untuk menghadapi lingkungan agar dapat diterima dalam konteks sosial Gross dalam (Yolanda dan Wismanto, 2017). Bagi

mahasiswa baru kemampuan regulasi emosi yang baik sangat penting untuk membantu beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan kompetensi yang dimiliki.

Situasi peralihan dari masa remaja ke dewasa awal ini membuat mahasiswa mendapatkan banyak masalah karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai hal baru. Masalah-masalah inilah yang kemudian memunculkan emosi-emosi negatif yang dapat merugikan mahasiswa. Salah satu hal buruk yang dapat muncul karena emosi negatif ialah ide untuk melakukan bunuh diri. Remaja yang tidak memiliki keterampilan untuk meregulasi emosi akan mudah merasa putus asa dan terperangkap dalam rasa sakit dirasakan, oleh karena itu, mahasiswa memerlukan keterampilan regulasi atau kontrol emosi yang baik untuk meminimalisir emosi negatif yang muncul.

B. Bunuh Diri

1. Definisi dan Konsep Bunuh Diri

Tindakan bunuh diri merupakan usaha seseorang untuk mengakhiri hidup. Seseorang yang melakukan percobaan bunuh diri biasanya melakukan hal tersebut atas dasar tujuan tertentu seperti menyelesaikan permasalahan hidup. Bunuh diri berpotensi untuk melukai seseorang karena keinginan yang dimiliki untuk mati. Tindakan bunuh diri diawali dengan munculnya pemikiran bunuh diri, pemikiran bunuh diri merupakan semua pikiran mengenai keinginan untuk mengakhiri hidup beserta caranya. Berdasarkan konteks penelitian, bunuh diri merujuk pada pemikiran untuk membunuh diri sendiri yang mana tindakan tersebut dapat dibidang fatal karena menyebabkan kematian. Bunuh diri dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti memotong nadi, gantung diri, minum racun, lompat dari ketinggian, meminum obat-obatan terlarang, dan semua hal yang membahayakan diri (Santrock, 2007).

Kartono (2000), menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan bunuh diri berupaya untuk meninggalkan dunia nyata dimana seseorang mengalami hal yang cukup buruk sehingga tidak dapat dihadapi. Bunuh diri muncul sebagai bentuk dari respon atas tekanan yang besar atas perasaan negatif yang berlarut-

larut. Selain itu, bunuh diri juga termasuk bentuk manifestasi dari gangguan mental seperti depresi berat, skizofrenia, atau gangguan kepribadian lainnya. Bunuh diri biasa dilakukan dengan tujuan untuk mencari ketenangan yang tak bisa individu dapatkan di dunia.

Bunuh diri dapat memberikan dampak yang negatif pada lingkungan sosial korban terutama kerabat dekat yang dimiliki. Kerabat dekat yang ditinggalkan oleh korban tentu akan merasakan duka yang mendalam karena kehilangan dan perasaan menyesal atau bersalah akibat tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh korban untuk melepaskan masalah yang dihadapi (Fauziah, dkk, 2017). Perilaku bunuh diri dapat mengakibatkan kekacauan baru karena anggota keluarga akan merasa bersalah hingga saling menyalahkan satu sama lain. Hal ini kemudian akan mengganggu komunikasi antar anggota keluarga (Pratiwi, 2020).

2. Faktor penyebab keinginan Bunuh Diri

Menurut (Guo dan Zhu, 2019) terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat menjadi penyebab seseorang melakukan bunuh diri, ialah:

1. Faktor Internal

- a. Faktor Biologi, individu yang memiliki riwayat keluarga yang memiliki penyakit mental kemungkinan melakukan bunuh diri karena permasalahan mental yang dimiliki.
- b. Gangguan mental, gangguan mental seperti depresi dan sebagainya merupakan faktor yang paling signifikan yang dapat meningkatkan keinginan bunuh diri.
- c. Karakter, karakter seseorang dapat mempengaruhi pemikiran untuk bunuh diri, seperti keterbukaan serta kemampuan mengontrol masalah dapat menurunkan resiko bunuh diri. Sedangkan, individu yang tidak mampu mengatasi emosi serta mudah putus akan cenderung merasa terjebak dan tidak mampu memikirkan jalan keluar lain selain bunuh diri.
- d. Kemampuan kognitif, kemampuan kognitif akan mempengaruhi pola pikir individu. Individu yang memiliki kemampuan kognitif yang rendah cenderung mudah memutuskan dan menganggap bahwa bunuh diri

merupakan jalan keluar satu-satunya dan tidak mampu memikirkan penyelesaian dari masalah yang dihadapi.

2. Faktor eksternal

- a. Pengalaman hidup, pengalaman hidup dapat menjadi stressor lingkungan seperti *bullying*, kegagalan dalam hubungan, kehilangan pekerjaan, trauma, dan hal menyakitkan lainnya yang terjadi dalam hidup individu dapat meningkatkan resiko bunuh diri.
- b. Keluarga, keluarga memiliki dampak besar dalam kehidupan seseorang. Pengalaman terabaikan dalam keluarga, pelecehan, stabilitas keluarga, hingga polaasuh dapat mempengaruhi individu dan perilaku bunuh diri.
- c. Lingkungan sosial, lingkungan dan situasi sosial individu dapat mempengaruhi perilaku bunuh diri.
- d. Budaya, budaya memiliki perilaku signifikan terhadap pola pikir individu. Budaya dapat mengurangi resiko bunuh diri karena stigma budayanya, namun beberapa budaya juga mampu meningkatkan resiko bunuh diri.

Bunuh diri juga dapat terjadi karena gangguan psikiatri yang dialami oleh seseorang seperti gangguan suasana perasaan (seperti bipolar dan depresi), gangguan makan, penyalahgunaan zat, skizofrenia, dan lainnya. Selain itu, terdapat pula faktor resiko lain yang dapat memunculkan ide atau mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri yakni adanya kejadian yang menimbulkan depresi, permasalahan antara anak dan orang tua, riwayat keluarga, dan penyakit kronis (Ratih dan Tobing, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahtera (2007), menjelaskan bahwa ide bunuh diri cukup banyak terjadi pada seseorang yang mengalami perubahan sosial kearah yang negatif seperti tidak mendapatkan perhatian dari keluarga, tidak adanya dukungan dari orang sekitar, serta tidak adanya keterbukaan pada orang terdekat. Kemudian faktor lain yang juga tidak bisa diabaikan ialah adanya riwayat bunuh diri yang pernah dilakukan, dimana hal tersebut juga

mempertinggi resiko terjadinya bunuh diri lagi di tahun pertama hingga kedua pasca kejadian tersebut (Aulia, dkk, 2019)

Perasaan putus asa dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah juga dapat menjadi faktor resiko seseorang melakukan bunuh diri. Selain itu, tindakan negatif ini juga sering ditemui pada pasien dengan IQ retardasi mental sedang atau di atasnya serta paling sering dijumpai individu dengan usia remaja. (Zulaikha dan Febriyana, 2018).

C. Karakteristik Lokal

Peneliti menetapkan karakteristik lokal yaitu mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri dan sedang menjalankan pendidikan Perguruan Tinggi di Pulau Jawa seperti Yogyakarta dan Semarang. Berdasarkan data dari Data Pusat Kriminal Nasional (Pusiknas) Pulau Jawa memiliki rata-rata tertinggi pada kasus bunuh diri terutama pada Jawa Tengah yang memiliki jumlah kasus sebanyak 356 kasus berdasarkan lokasi pelaporan. Selain itu, Pulau Jawa juga memiliki sejumlah besar perguruan tinggi negeri maupun swasta yang menjadi pilihan utama bagi masyarakat Indonesia. Hal ini tentunya membuat kota-kota besar di Pulau Jawa seperti Yogyakarta dan Semarang memiliki jumlah mahasiswa yang sangat banyak serta berasal dari berbagai daerah. Badan Pusat Statistik mencatat, pada tahun 2022 terdapat 601.618 mahasiswa yang ada di Jawa Tengah dan 368.066 di Yogyakarta. Mahasiswa berada di rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal dimana mahasiswa sedang berjuang untuk menemukan jati dirinya. Semakin dewasa, individu kerap kali merasakan kesulitan atau tantangan baru yang sebelumnya belum pernah dirasakan, kondisi ini sangat sering terjadi terutama pada mahasiswa. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan meningkatnya keinginan untuk bunuh diri pada mahasiswa, seperti tekanan sosial dan akademik, perasaan kesepian, dan masih banyak lagi. Maka dari itu, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk meregulasi emosi guna mengatasi emosi negatif yang muncul akibat dari perasaan negatif yang sering dirasakan. Pengambilan subjek dilakukan kepada mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri pada usia remaja hingga saat ini.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diajukan ialah sebagai berikut: Bagaimana gambaran regulasi emosi mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri?



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif. Menurut Poerwandari (2007) rancangan kualitatif merupakan metode yang dilakukan untuk menghasilkan data dan mengelolanya secara deskriptif seperti wawancara, dan sebagainya. Penelitian kualitatif, memungkinkan peneliti untuk meneliti suatu fenomena secara mendetail karena cakupannya tidak terbatas. Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk mendalami pengalaman subjek mengenai fenomena bunuh diri dengan mengeksplorasi pengalaman subjek secara mendalam.

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Istilah fenomenologi berasal dari kata "fenomena" yang berasal dari bahasa Yunani "phainesthai," yang berarti tampak dan "logos." Yang berarti ilmu. Secara harfiah, fenomena didefinisikan sebagai gejala yang menampilkan atau mengungkapkan suatu hal. Fenomenologi adalah suatu pendekatan filosofis yang bertujuan untuk memahami sekaligus mengeksplorasi pengalaman manusia. Metode fenomenologi digunakan untuk memperoleh atau mengembangkan ilmu melalui langkah-langkah logis, kritis, serta sistematis tanpa bergantung pada dogma (prasangka). Menurut Smith, dkk, (2009) penelitian fenomenologis memiliki prinsip utama yaitu pengalaman atau latar belakang permasalahan harus diteliti sedalam mungkin sehingga mendapatkan jawaban atas bagaimana sesuatu itu terjadi dalam kehidupan seseorang, serta dibahas menggunakan istilah yang terkait dengan pengalaman tersebut.

Menurut Creswell (2013), penelitian fenomenologi mendeskripsikan mengenai pemaknaan oleh individu mengenai pengalaman hidup yang dialami. Pada penelitian fenomenologi subjek akan dipilih secara teliti dan benar-benar pernah mengalami fenomena yang dimaksud oleh peneliti, sehingga peneliti mampu memaknai pemahaman dari subjek tanpa melibatkan asumsinya sendiri. Peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini,

karena pendekatan ini dapat memberikan bantuan yang signifikan bagi peneliti dalam menggali dan memahami secara mendalam pengalaman subjek terkait fenomena bunuh diri yang akan diteliti. Pendekatan fenomenologi juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengalaman subjektif individu dengan cara yang lebih mendetail, sehingga memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai aspek yang relevan dari fenomena tersebut.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pemahaman terhadap gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Pembatasan pada penelitian ini didasarkan pada urgensi untuk mendapatkan gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Yogyakarta dan Semarang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.

C. Operasionalisasi

Kajian penelitian ini dilakukan guna mengungkap gambaran regulasi emosi terhadap mahasiswa yang melakukan percobaan bunuh diri. Regulasi emosi merupakan kemampuan dalam pengelolaan emosi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosinya dan mampu menyesuaikan diri untuk menciptakan respon emosi yang paling sesuai. Regulasi emosi pada individu mulai terbentuk ketika memasuki fase kanak-kanak. Pada usia awal kanak-kanak, individu mulai mengenali emosinya dan sedikit mengerti mengenai reaksi emosi apa yang berdampak baik dan buruk pada dirinya. Kemudian, ketika memasuki usia akhir kanak-kanak individu mulai mengerti “katarsis emosi” yakni peralihan emosi dengan menyalurkannya pada kegiatan seperti bermain, tertawa, dan lainnya. Kemampuan anak dalam meregulasi emosinya akan mempengaruhi emosinya di masa remaja. Remaja yang tidak mampu memenuhi tugas perkembangan emosi pada masa kanak-kanak cenderung akan mengalami permasalahan dalam mengatur emosinya.

Ketika remaja ketegangan emosi individu akan meningkat karena tingginya tekanan sosial serta kewaiban akan penyesuaian diri atas permasalahan yang belum

pernah ia rasakan sebelumnya. Pada masa ini, remaja seharusnya mengalami “kematangan emosi”. Ketika remaja tidak mencapai kematangan emosi pada usianya, maka mereka tidak akan mampu meregulasi emosi remaja sehingga akan mudah melakukan tindakan irasional seperti bunuh diri dan hal berbahaya lainnya sebagai respon emosinya.

D. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan subjek yang akan diteliti, di mana peneliti akan memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa yang telah mengalami percobaan bunuh diri, sehingga pemilihan subjek harus disesuaikan dengan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut diantaranya adalah :

- a. Mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri.
- b. Mahasiswa dengan usia remaja hingga dewasa awal yang berada pada kisaran 18 hingga 24 Tahun.
- c. Mahasiswa yang aktif dan secara resmi terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi yang berada di Pulau Jawa.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah wawancara secara mendalam dan observasi. Menurut Poerwandari (2007), wawancara adalah proses yang dilakukan peneliti dengan bertanya kepada subjek penelitian untuk mendapat jawaban dan mencapai tujuan penelitian. Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan pandangan mengenai makna dari perspektif subjek terkait fenomena yang diteliti, yang selanjutnya dieksplorasi untuk menghasilkan data penelitian. Wawancara akan dilakukan secara mendalam agar dapat menggali detail penting dari pernyataan subjek dan mendapatkan pemahaman yang lebih kompleks mengenai fenomena yang dialami subjek. Selain wawancara, peneliti juga melakukan metode pengambilan data lainnya seperti observasi. Observasi dilakukan peneliti dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman secara langsung

mengenai makna suatu fenomena dari perspektif subjek. Observasi juga dilakukan oleh peneliti untuk melihat hal-hal yang berkaitan dengan suatu fenomena yang mungkin tidak disadari oleh subjek itu sendiri.

F. Kriteria Keabsahan Data

Penelitian ini tentunya menggunakan standar untuk mencapai keabsahan data hasil penelitian. Menurut Mekarisce (2020), keabsahan data bisa didapatkan dengan berbagai cara atau tahapan pemeriksaan diantaranya, uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, serta konfirmabilitas.

1. Uji kredibilitas

Data dapat dikatakan kredibel ketika hal yang dilaporkan sesuai dengan realita atau kenyataannya. Kredibilitas memiliki beberapa jenis, diantaranya ialah:

1. Perpanjangan pengamatan, dalam tahap ini peneliti baru akan mulai terjun ke lapangan sehingga masih dianggap sebagai orang asing dan hanya mengetahui beberapa informasi saja mengenai subjeknya. Dengan perpanjangan pengamatan, peneliti dapat membangun *rapport* dengan subjek. Pada tahap ini, peneliti dapat menguji kredibilitas data untuk membuktikan data benar atau tidak.
2. Meningkatkan ketekunan, pada tahap ini peneliti melakukan pengecekan Kembali mengenai data yang telah didapatkan dengan membaca dan mencari berbagai referensi.
3. Triangulasi, pada tahap ini peneliti meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretative melalui berbagai sumber. Terdapat beberapa jenis triangulasi, diantaranya adalah: 1. Triangulasi sumber, dilakukan dengan pengecekan data melalui berbagai sumber; 2. Triangulasi Teknik, dilakukan dengan pengecekan data melalui sumber yang sama namun dengan cara berbeda seperti wawancara, observasi, serta sumber dokumen; 3. Triangulasi waktu yakni peneliti melakukan pengecekan ulang

mengenai data dengan menggunakan sumber dan cara yang sama, hanya saja berbeda situasi dan waktunya.

4. Analisis kasus negatif, hal ini terjadi ketika data dan hasil yang diteukan berbeda. Cara ini dapat dilakukan dengan pencarian data yang bertentangan secara lebih mendalam.
5. Menggunakan bahan referensi, ini merupakan bagian yang bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang digunakan dalam penelitian atau penulisan didasarkan pada sumber yang relevan.
6. *Member Check*, yaitu peneliti akan mengecek data kepada sumber data agar informasi atau hasil yang didapatkan sesuai dengan yang dimaksud oleh sumber data. Tahap ini dapat dilakukan secara individu dengan menemui sumber data agar hasilnya sesuai dengan kesepakatan bersama berupa tanda tangan dokumen atau lainnya.

7. Uji Transferabilitas

Uji transferabilitas atau biasa disebut validitas eksternal digunakan untuk melihat faktor yang dirasa “mirip” atas kemungkinan situasi yang bisa saja terjadi Uji ini juga digunakan untuk menentukan sejauh apa hasil penelitian dapat diterapkan pada sejumlah populasi. Uji transferabilitas dapat dikatakan tinggi ketika pembaca dapat memahami gambaran dari penelitian.

8. Uji Dependabilitas

Dependabilitas disini dapat disebut dengan reabilitas Suatu penelitian dapat dikatakan memenuhi uji dependabilitas ketika penelitian tersebut dapat direplikasi oleh peneliti lain. Uji dependabilitas dapat dilakukan jika peneliti memiliki rekam jejak yang lengkap atas penelitian yang telah dilakukannya.

9. Uji Konfirmabilitas

Konfirmabilitas alam penelitian kualitatif dapat dikatakan sebagai objektifitas, yakni ketika hasil penelitian dapat disepakati oleh banyak orang.

Pada proses ini, peneliti harus bisa menemukan konfirmasi atas temuannya seperti direfleksikan ke dalam jurnal, *review*, atau yang lainnya.

G. Teknis analisis Data

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini mengacu pada metode analisis data fenomenologis yang dijelaskan (Creswell, 2013), yaitu:

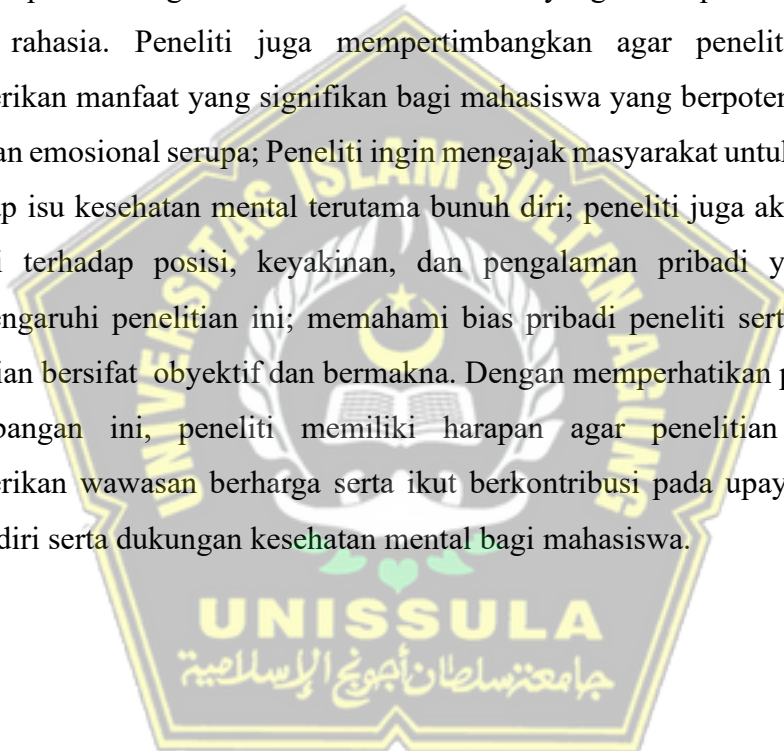
1. Mengorganisasikan file yang ada untuk kebutuhan data penelitian.
2. Membaca seluruh data dan membuat catatan penting untuk membentuk *coding*
3. Mendeskripsikan fenomena yang terjadi pada subjek serta esensi fenomena tersebut menurut subjek yang diteliti.
4. Mengembangkan pernyataan-pernyataan penting yang dikatakan subjek.
5. Mengelompokkan pernyataan menjadi unit makna.
6. Mengembangkan deskripsi tekstural mengenai “apa yang terjadi”, deksripsi struktural yakni tentang “bagaimana“ atau konteks serta latar belakang yang mempengaruhi pengalaman subjek, serta esensi dari fenomena tersebut.
7. Menyajikan narasi mengenai esensi fenomena tersebut dalam bentuk pembahasan.

H. Refleksi Peneliti

Bunuh diri yang terjadi di kalangan mahasiswa semakin tahun semakin meningkat. Meskipun telah banyak *platform* maupun media yang membahas mengenai faktor bunuh diri dan membagikan pencegahan beserta dengan solusinya namun fenomena ini masih terus terjadi. Meskipun kebanyakan pelaku bunuh diri menganggap bahwa hal tersebut hanya akan merugikan dirinya, namun pada kenyataannya bunuh diri juga berdampak bagi masyarakat lainnya terutama bagi orang-orang terdekat pelaku. Oleh karena itu, diperlukan adanya sumber informasi tambahan yang diharapkan akan berguna bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk memahami mengenai regulasi emosi dan bunuh diri. Peneliti mengharapkan

agar penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi yang berguna dan dapat digunakan pada masa yang akan datang.

Penelitian mengenai Regulasi Emosi terhadap Mahasiswa yang Melakukan Percobaan Bunuh Diri merupakan topik yang sensitif dan kompleks. Namun, peneliti akan memastikan bahwa pendekatan dan hasil penelitian ini tidak hanya akan bersifat akademis, tetapi juga etis dan empatik. Adapun pertimbangan dalam penelitian ini ialah: mengutamakan etika penelitian dengan memastikan bahwa subjek diproses dengan hormat dan bahwa data yang dikumpulkan diperlakukan secara rahasia. Peneliti juga mempertimbangkan agar penelitian ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi mahasiswa yang berpotensi mengalami kesulitan emosional serupa; Peneliti ingin mengajak masyarakat untuk lebih sensitif terhadap isu kesehatan mental terutama bunuh diri; peneliti juga akan melakukan refleksi terhadap posisi, keyakinan, dan pengalaman pribadi yang mungkin mempengaruhi penelitian ini; memahami bias pribadi peneliti serta memastikan penelitian bersifat obyektif dan bermakna. Dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan ini, peneliti memiliki harapan agar penelitian ini berhasil memberikan wawasan berharga serta ikut berkontribusi pada upaya pencegahan bunuh diri serta dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Sosiodemografi Subjek

Pada sub bab ini akan memaparkan mengenai karakteristik dari tiap subjek yang diambil dari aspek sosiodemografi. Terdapat 4 subjek pada penelitian ini yang masing-masingnya merupakan mahasiswa yang memiliki pengalaman percobaan bunuh diri. Ketika pengambilan data dilakukan, subjek masih memiliki status sebagai mahasiswa aktif di kampus subjek yang berada di Pulau Jawa. Uraian mengenai detail subjek berdasarkan karakteristik sosiodemografinya akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Sosiodemografi Subjek

No.	Karakteristik	Jumlah (N=4)	Presentasi (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	3	100
2.	Usia		
	20-24 Tahun	3	100
3.	Percobaan bunuh diri		
	≥ 1 kali	3	100
4.	Status		
	Mahasiswa	3	100
5.	Wawancara yang Dilakukan		
	Subjek 1	1	100
	Subjek 2	1	100
	Subjek 3	1	100

Berdasarkan karakteristik tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini merupakan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan yang memiliki pengalaman melakukan percobaan bunuh diri. Subjek 1 merupakan

mahasiswa Perempuan berusia 23 Tahun yang telah melakukan percobaan bunuh diri sedari SMA karena situasi dalam keluarga. Subjek 2 merupakan mahasiswa Perempuan berusia 21 Tahun yang telah melakukan percobaan bunuh diri sedari SD hingga sekarang karena perlakuan keluarganya yang tidak baik. Subjek 3 merupakan mahasiswa laki-laki berusia 21 Tahun yang telah melakukan percobaan bunuh diri sedari SMA karena perlakuan orang tua angkatnya. Subjek 4 merupakan mahasiswa Perempuan berusia 22 Tahun yang telah melakukan percobaan bunuh diri sedari SMA juga karena tidak bisa menahan emosinya ketika sedang dalam masalah. Faktor utama yang menyebabkan bunuh diri pada subjek 1, 2, dan 3 ialah keluarga, namun lain halnya dengan subjek 4 yang mendapat dukungan dari ibunya, namun kemudian tetap melakukan percobaan bunuh diri karena merasa tidak bisa membendung perasaan emosinya pada lingkungan sosialnya.

Berdasarkan pengalaman percobaan bunuh diri dapat diketahui bahwa seluruh subjek telah melakukan percobaan bunuh diri sejak lama dan telah melakukannya lebih dari sekali. Hal ini menjadi tambahan bahwa subjek dalam penelitian ini menganggap bahwa bunuh diri merupakan jalan keluar yang paling dipilih untuk menyelesaikan masalahnya.

2. Hasil Pengambilan Data

a. Subjek 1

1) Identitas

Nama	: ARL
Umur	: 23 Tahun
Jenis kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
Tanggal dan waktu	: 10 Mei 2024, 16.00-17.33

2) Hasil Observasi

Observasi pertama dilakukan oleh peneliti pada hari Jumat, 10 Mei 2024 pukul 16.00 WIB di *coffee shop* yang berada di Jl. Haji Hindradjid, Kota Semarang. Saat itu suasana *coffee shop* cukup tenang karena di ruang tempat peneliti melakukan wawancara tidak ada orang lain selain peneliti dan subjek. Suasana sore itu cukup mendung sehingga langit terlihat lebih gelap dari biasanya. Peneliti dan subjek duduk di pinggir ruangan mengarah ke arah luar yang menunjukkan pemandangan Kota. Pada saat wawancara subjek terlihat santai dan berpakaian rapi. Subjek mengenakan kacamata minus dengan *frame* hitam, memakai kerudung hitam, dan baju berwarna hijau tua.

Sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan *building rapport* dan membahas mengenai *informed consent* serta wawancara yang akan dilakukan. Peneliti juga mengingatkan kepada subjek untuk santai saja ketika melakukan wawancara nanti dan mengingatkan untuk tidak usah memaksakan ketika menjawab pertanyaan yang dirasa berat untuk dijawab. Ketika partisipan tampak sudah siap, peneliti lalu bertanya mengenai kesiapan subjek untuk memulai wawancara dan meminta izin agar wawancara dapat direkam. Sebelum mulai wawancara, subjek meminta waktu sedikit untuk menarik napas dalam terlebih dahulu.

Proses wawancara berlangsung dengan baik selama kurang lebih 90 menit. Subjek berbicara dengan memandang peneliti dari awal hingga akhir. Subjek sangat terbuka ketika bercerita mengenai masalah yang dilaluinya sehingga memutuskan untuk bunuh diri. Subjek juga menjawab semua pertanyaan dengan baik. Namun, beberapa kali subjek tampak mengalami kesulitan ketika berbicara mengenai keluarganya. Ketika bercerita mengenai keluarganya terutama mengenai ibunya yang meninggal ketika subjek masih SD, subjek tampak berkaca-kaca dan tidak bisa berbicara dengan jelas. Subjek juga sempat meminta maaf kepada peneliti karena merasa cara bicaranya kurang jelas, dan

memberitahu kepada peneliti bahwa subjek memang seperti itu kalau berbicara mengenai hal traumatis tersebut.

Pada beberapa pertanyaan, subjek menjawab dengan ekspresi tersenyum dan tertawa kecil saat memberikan jawaban dari pertanyaan yang dia rasa berat untuk dijawab atau bahkan partisipan pun masih mempertanyakan hal tersebut dalam dirinya seperti pada pembahasan mengenai Tuhan. Subjek juga beberapa kali menanyakan kembali jawabannya kepada peneliti seakan meminta validasi bahwa apa yang dia yakini adalah benar. Wawancara sempat terhenti sebentar karena adzan maghrib, kemudian subjek meminta untuk melanjutkan kembali sesi wawancara ketika adzan telah berhenti. Wawancara berakhir pada pukul 18.33 WIB.

b. Subjek 2

1) Identitas

Nama : RPW
Umur : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Tanggal dan Waktu : 27 Juni 2024, 19.30 – 20.03 WIB

2) Hasil Observasi

Observasi pertama dilakukan peneliti pada hari Kamis, 27 Juni 2024 pukul 19.30 WIB di kostan subjek yang berada di Jalan Seturan 2, Kota Yogyakarta. Pada saat itu kondisi kostan subjek cukup rapi dan nyaman sehingga suasana di sana sangat mendukung untuk melakukan wawancara mendalam. Penampilan subjek pada saat itu cukup santai sebagaimana pakaian rumah pada umumnya. Subjek memakai baju kaos berwarna hitam dan celana pendek *jeans*, dengan rambut yang diikat ke belakang.

Sebelum wawancara dilakukan, peneliti melakukan perbincangan santai terlebih dahulu untuk membangun suasana yang nyaman agar nantinya subjek akan bersikap lebih terbuka. Peneliti membawa beberapa *snack* dan minuman untuk subjek. Peneliti juga mempersilahkan subjek untuk membaca dan memahami *informed consent* terlebih dahulu. Kemudian, ketika subjek tampak telah siap peneliti menawarkan untuk memulai proses wawancara dan meminta izin agar wawancara dapat direkam.

Selama proses wawancara berlangsung, subjek duduk bersila menghadap peneliti. Pada awal wawancara subjek tampak tegang dan meminta izin untuk menjawab pertanyaan sambil merokok dan peneliti pun mengizinkan subjek untuk melakukan apapun yang dapat membuat subjek lebih rileks saat menjawab pertanyaan. Subjek cukup kooperatif dan komunikatif saat menjawab pertanyaan dari peneliti. Subjek juga menceritakan masalahnya secara detail meskipun mengenai permasalahan keluarganya, tidak jarang pula subjek menjawab menggunakan istilah-istilah Bahasa Inggris.

Ketika menjawab mengenai kedua orang tua subjek, subjek tampak tersenyum tipis dan menunjukkan wajah sinis yang mengartikan bahwa partisipan tidak menyukai kedua orang tuanya. Subjek juga tertawa kecil ketika membahas mengenai perlakuan kedua orang tuanya kepadanya sedari subjek kecil. Subjek juga menjawab dengan lantang dan tegas bahwa subjek tidak dekat dengan kedua orang tuanya maupun keluarga besarnya. Ketika membahas mengenai keluarga, subjek terlihat gemetar dan menahan tangis meskipun bibirnya tersenyum. Pernyataan yang diberikan oleh subjek sangat menunjukkan bahwa subjek cukup kesulitan dalam mengontrol emosinya. Wawancara berakhir pada pukul 20.03 WIB.

c. Subjek 3

1) Identitas

Nama : GS
Umur : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Tanggal dan Waktu : 28 Juni 2024, 13.40 – 14.35 WIB

2) Hasil Observasi

Observasi dilakukan peneliti pada Jum'at, 28 Juni 2024 pukul 13.40 WIB di *coffee shop* dekat kostan subjek yang berada di Jalan Sagan Timur, No.123, Kota Yogyakarta. Saat itu kondisi *coffee shop* cukup ramai namun tetap kondusif karena kami duduk di kursi yang berada di pojok ruangan, sehingga peneliti tetap bisa melakukan wawancara dengan tenang bersama subjek. Pada saat wawancara, subjek terlihat cukup santai dengan mengenakan *hoodie* serta celana *jeans*. Subjek terlihat ramah dan antusias meskipun hari itu adalah pertama kalinya subjek dan peneliti bertemu.

Sebelum wawancara dimulai, meminta subjek untuk membaca *informed consent* terlebih dahulu. Setelah itu, peneliti menanyakan kesiapan subjek untuk melakukan wawancara. Awalnya, subjek tampak kurang nyaman, hal ini terlihat dari raut wajah subjek dan sikap subjek yang sering menoleh ke sekitar, namun ketika peneliti menyadari hal tersebut, peneliti segera melakukan *building rapport* dengan memulai obrolan ringan dan menanyakan perjalanan subjek menuju ke *coffee shop* agar suasana tidak menjadi canggung. Peneliti juga mengajak subjek bercanda hingga subjek tampak siap untuk melakukan wawancara. Ketika subjek telah siap, peneliti segera memulai wawancara dan meminta izin agar wawancara dapat direkam.

Proses wawancara berjalan dengan baik meskipun di sela-sela wawancara terdapat sedikit gangguan yakni salah satu barista di *coffee shop* tersebut menjatuhkan gelas sehingga memecah fokus subjek. Meskipun begitu, subjek dapat dengan segera mengembalikan fokusnya dan kembali menjawab pertanyaan dari peneliti. Ketika sedang menjawab pertanyaan, subjek selalu menjawabnya dengan cepat seperti sudah terbiasa. Subjek juga selalu menatap mata peneliti dan menjawab pertanyaan apapun tanpa ragu.

Ketika terdapat pembahasan mengenai ayah, subjek tampak tidak nyaman dan segera mengatakan bahwa ada hal yang tidak mau diceritakan mengenai subjek dan ayahnya. Lalu, ketika membahas mengenai emosinya, subjek selalu mengakui bahwa subjek sadar akan ketidakmampuannya dalam mengontrol emosi, bahkan subjek menceritakan dengan detail mengenai konsekuensi yang subjek dapatkan karena tidak mampu mengontrol emosi negatifnya. Wawancara ini berakhir pada pukul 14.45 WIB.

3. Deskripsi Hasil Wawancara

1. Deskripsi Hasil Wawancara Subjek 1

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, subjek 2 telah memiliki ide bunuh diri sejak kelas empat SD atau sekitar usia 9 Tahun. Hal ini karena rasa kehilangan yang mendalam akibat kepergian ibunya. Subjek sangat merasa kehilangan dan kesepian sehingga sempat berpikir untuk mati saja agar bisa bertemu kembali bersama ibunya. Saat itu, subjek tidak mau makan selama 3 hari, namun berhasil diluluhkan oleh neneknya sehingga subjek berhasil kembali menjalani hidup seperti biasa.

Subjek kembali memiliki ide bunuh diri ketika usia 16 Tahun. Lalu mulai mencoba untuk kembali menyakiti dirinya sendiri karena melihat temannya. Subjek tertarik melakukan tindakan *self-harm* dengan metode *cutting* setelah melihat temannya yang mendapatkan perhatian dari teman-temannya yang lain saat melakukan hal tersebut. Subjek merasa tertarik dan

ingin diperhatikan juga sehingga subjek mencoba untuk melakukan hal yang sama. Namun, setelah subjek melakukan hal tersebut subjek malah tidak berani untuk bercerita kepada temannya dan menyembunyikan bekas lukanya. Setelah mencoba *cutting*, subjek justru merasa nyaman dan lega sehingga dari situlah subjek mulai melakukan *cutting* hingga sekarang.

Ketika lulus SMA, subjek kembali merasa kacau karena ayahnya menikah lagi dengan wanita lain. Saat itu, subjek merasa bahwa subjek sendiri dan tidak memiliki siapa-siapa lagi karena ayahnya terlalu memihak kepada ibu sambungnya. Subjek juga tidak dekat dengan ibu sambung dan saudara tirinya. Subjek merasa bahwa ibu sambungnya hanya menjalankan kewajibannya sebagai seorang istri ke ayah subjek, namun tidak bisa mengayomi subjek sebagai anak. Semenjak itu, subjek mulai sering merasakan berisik dikepalanya yang membuatnya menjadi sakit kepala sehingga subjek mencoba mengalihkan rasa sakitnya menjadi sakit fisik. Hal tersebut membuat subjek semakin sering melakukan *cutting* yang bertujuan untuk mengakhiri hidupnya bukan lagi untuk sekedar menenangkan dirinya.

Setelah menyelesaikan masa kuliahnya, subjek mulai menjalani pemeriksaan dengan psikiater dan akhirnya didiagnosis menderita Bipolar Affective Disorder. Sejak saat itu, subjek mulai menjalani perawatan secara rutin dengan mengunjungi psikiater dan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan selama masa kuliahnya. Meskipun subjek masih sering merasakan emosi negatif akibat gangguan mental yang dideritanya, subjek mendapatkan positif dari teman-teman dan kekasihnya. Dukungan dari orang-orang terdekat inilah yang membantu subjek untuk bertahan dan terus berusaha dalam perjuangan menuju kesembuhan.

Ketika memasuki semester akhir, subjek kembali diterpa musibah yaitu ayahnya meninggal dunia. Hal ini membuat subjek sangat terpukul dan merasa tidak punya siapa-siapa lagi karena kedua orang tuanya telah meninggal. Subjek juga tidak mendapatkan dukungan dari keluarga besarnya dan ibu sambungnya bahkan setelah jujur mengenai penyakit mental yang dideritanya. Selain itu, kematian ayahnya membuat subjek tidak

mendapatkan bantuan finansial dari siapapun. Semua hal ini membuat subjek semakin merasakan sakit dan berisik di kepalanya serta kembali berpikir untuk melakukan bunuh diri sebagai jalan keluar dari masalahnya. Subjek merasa hanya bunuh dirilah jalan yang paling efektif agar dia terbebas dari masalahnya. Subjekpun kembali menyakiti dirinya dengan melakukan *cutting* yang bertujuan untuk menghabiskan nyawanya secara tidak sadar dan segera menghentikan tindakannya di tengah percobaan bunuh dirinya karena berpikir bahwa yang dilakukannya adalah salah.

Sang kekasih, yang menyadari betapa rentannya kondisi subjek, secara aktif mengawasi dan memantau keadaan subjek agar dapat memastikan bahwa subjek tidak menemukan celah untuk melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, kekasih subjek juga berkomitmen untuk membawa subjek ke dalam hubungan yang lebih serius dengan menjanjikan untuk menanggung biaya kehidupan subjek sebagai bagian dari tanggung jawabnya. Beberapa bulan setelah kepergian ayah subjek, kekasih subjek segera melamar dan menikahi subjek, dan subjek pun menjadi pasangan suami istri hingga saat ini.

Setelah menikah, subjek merasa kondisinya membaik karena tidak lagi merasakan kesepian, meskipun masih terdapat kekhawatiran mengenai reaksi keluarga besar suaminya atau anaknya jika mengetahui kondisi mentalnya. Subjek telah menyadari bahwa tindakannya selama ini adalah kesalahan. Dulu, subjek kesulitan menghindari reaksi negatif yang muncul dari dalam dirinya, sehingga tidak mampu berpikir panjang dan cenderung melakukan tindakan negatif seperti menyakiti diri sendiri saat menghadapi masalah. Selain itu, subjek tidak merasakan ketenangan dari metode yang disarankan oleh psikiaternya, seperti jurnal atau berteriak di bantal. Subjek juga sempat meragukan keberadaan Tuhan karena merasa bahwa kegiatan spiritual yang dilakukannya tidak dapat menenangkan hatinya. Psikiater subjek menjelaskan bahwa keraguan tersebut bukanlah ketidakpercayaan terhadap Tuhan, melainkan akibat dari kondisi mentalnya saat itu. Saat ini, subjek berusaha melanjutkan hidup dan mengendalikan emosinya dengan

meningkatkan rasa syukur serta merefleksikan kegiatan baik yang dapat dilakukan.

2. Deskripsi Hasil Wawancara Subjek 2

Berdasarkan hasil wawancara, subjek 2 menunjukkan bahwa subjek mengalami banyak permasalahan dalam keluarga sejak subjek masih kecil. Permasalahan keluarga yang subjek alami tidak hanya berasal dari keluarga intinya saja namun juga dari keluarga besar subjek. Hal inilah yang kemudian menjadi faktor utama yang membuat subjek melakukan tindakan bunuh diri dan masih tetap ingin melakukannya hingga sekarang.

Ketika wawancara, subjek menceritakan bahwa keluarganya telah mengalami masalah bahkan sebelum kelahirannya. Subjek memiliki seorang kakak dengan selisih usia enam tahun yang lahir dengan disabilitas, menyebabkan tubuhnya menjadi sangat rentan dan mengakibatkan kematiannya pada usia lima tahun. Subjek sendiri lahir satu tahun setelah kakaknya meninggal dunia. Namun, kelahiran subjek tidak membawa kebahagiaan bagi kedua orang tuanya. Sebaliknya, subjek dianggap sebagai anak yang membawa sial karena lahir pada saat orang tuanya masih berada dalam keadaan berduka mendalam atas kehilangan anak pertamanya.

Sejak lahir hingga dewasa, subjek mengalami kekerasan fisik yang sering dilakukan oleh orang tuanya. Subjek juga sering dimarahi hanya karena melakukan kesalahan-kesalahan kecil meskipun subjek masih dalam usia anak-anak. Menurut cerita kakeknya, ayah subjek telah memiliki sifat tempramen dan agresif sejak kecil. Tidak berbeda jauh, ibunya juga kerap kali melakukan kekerasan terhadap subjek meskipun dalam bentuk verbal. Ibu subjek sering mengungkapkan bahwa subjek adalah anak yang tidak diinginkan dan dianggap sebagai pembawa sial. Selain perlakuan yang diterima dari orang tuanya, subjek juga merasakan ketidaknyamanan dalam hubungan dengan keluarga besarnya. Subjek sering mendengar neneknya berbicara negatif tentang ibunya di depan subjek, subjek juga mendapatkan tuntutan dari keluarga besarnya untuk mengikuti jejak kesuksesan kakak

sepupunya serta menjadi contoh yang baik bagi adik sepupunya. Perlakuan kurang baik dari keluarga ini menimbulkan rasa trauma yang mendalam pada diri subjek, sehingga membentuk rasa kebencian terhadap keluarga besarnya, termasuk kedua orang tuanya. Akibat dari pengalaman-pengalaman tersebut, subjek tumbuh menjadi individu yang agresif, tempramen, dan selalu merasa tidak berharga.

Sejak SMP subjek mulai kesulitan mengontrol emosinya. Subjek tidak akan segan untuk marah atau memaki dengan kata-kata kasar ketika subjek merasa tidak nyaman dengan temannya. Subjek juga mulai merasa di kepalanya terdapat banyak bisikan yang sering menuntunnya untuk melakukan tindakan berbahaya, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Subjek meyakini bahwa subjek memiliki “orang lain” dalam dirinya yang memiliki sifat yang berbeda-beda. Di antara banyaknya “orang-orang” itu, ada satu yang paling dominan yakni yang selalu menyuruh subjek untuk melakukan tindakan bunuh diri, merendahkan subjek dengan membisikkan bahwa subjek tidak berguna, subjek pantas untuk mati, dan menyuruhnya untuk melakukan tindakan buruk ke orang lain seperti membunuh neneknya, meracuni ayahnya, bahkan mendorong temannya yang dianggap tidak baik dari ketinggian. Subjek juga sering menyakiti dirinya sendiri dari subjek kecil, seperti melakukan *cutting*, menjambak rambutnya, dan tindakan berbahaya lainnya.

Selama masa sekolah, subjek mengalami beberapa pengalaman yang tidak menyenangkan, termasuk terlibat dalam perkelahian dengan teman-temannya akibat masalah percintaan serta difitnah melakukan tindakan buruk oleh teman-temannya sendiri. Subjek juga menceritakan pengalaman traumatis di mana subjek ditampar dan dipukul oleh ibunya di depan kepala sekolah karena dituduh mencuri uang. Pengalaman-pengalaman tersebut berdampak pada hubungan sosial subjek, sehingga saat ini subjek telah memutuskan pertemanan dengan banyak teman sekolahnya dan hanya mempertahankan hubungan dengan beberapa orang yang dekat dengannya saja.

Subjek kuliah di kampus yang berada jauh dari Kota asalnya. Hal ini membuat subjek senang karena terhindar dari perilaku *abusive* orang tuanya. Subjek menyadari ada yang salah dalam dirinya, sehingga ketika jauh dari orangtuanya subjek segera pergi ke psikiater untuk mengetahui kondisi mentalnya dan subjekpun didiagnosa mengalami *Borderline Personal Disorder* (BPD). Meskipun telah ke psikiater dan berada jauh dari kedua orang tuanya, subjek tetap tidak merasa tenang dan masih berpikir untuk melakukan tindakan bunuh diri karena tuntutan dari kedua orang tuanya yang banyak mengeluhkan beban finansial. Hal ini membuat subjek harus bolak-balik ke psikiater untuk memulihkan dirinya. Setahun setelah didiagnosa BPD, subjek didiagnosa skizofrenia dan penyakit mental inilah yang menyrang subjek hingga sekarang.

Subjek mengakui bahwa dirinya memang sulit untuk mengontrol emosinya dulu. Menurut subjek, semua permasalahan dalam hidupnya hanya bisa terselesaikan jika subjek mati dan meninggalkan dunia ini. Subjek telah banyak melakukan tindakan percobaan bunuh diri yang berhasil digagalkan oleh teman-teman dan kekasihnya. Namun, bukannya jera subjek justru mengulangnya hingga berkali-kali. Subjek juga pernah dirawat di Rumah Sakit Jiwa selama dua minggu karena percobaan bunuh diri yang dilakukan yaitu dengan menyayat tangannya hingga tak sadarkan diri. Setelah itu, subjek justru meminum semua obat yang diberikan oleh dokternya dan harus kembali ke rumah sakit karena overdosis.

Banyaknya permasalahan yang terjadi dalam hidup subjek membuat subjek bersikap skeptis atau tidak percaya kepada Tuhan. Subjek menganggap Tuhan tidak ada karena Tuhan tidak pernah menolongnya selama ini. Subjek juga tidak mau menyentuh tempat ibadah manapun karena merasa semua tidak akan ada gunanya. Saat ini, subjek disarankan untuk memutuskan hubungan dengan keluarganya dan orang-orang yang membuatnya merasa tidak nyaman oleh psikiaternya. Subjek juga rutin mengonsumsi obat yang diberikan oleh psikiaternya dengan bantuan sang kekasih yang mengawasinya agar obatnya tidak disalahgunakan. Meskipun

begitu, subjek masih tetap ingin mati karena merasa hukuman di akhirat itu tidak ada yang tahu benar atau tidaknya sehingga tidak ada salahnya jika di coba dulu. Subjek ingin merasakan ketenangan yang dari dulu tidak bisa subjek dapatkan di dunia. Subjek juga tidak peduli akan konsekuensinya dan tidak merasa kasihan dengan teman atau kekasih yang menyayanginya karena menurutnya keberadaannya di dunia juga tidak berguna dan meyakini bahwa hidup orang terdekatnya tetap akan berjalan meskipun tanpa ada dirinya.

3. Deskripsi Hasil Wawancara Subjek 3

Berdasarkan hasil wawancara, subjek 3 mengungkapkan bahwa sejak kecil, subjek telah mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi negatifnya. Subjek sering mengalami tantrum atau menangis histeris yang sulit untuk ditenangkan, baik di rumah maupun di tempat lain, terutama jika keinginannya tidak dipenuhi. Selain itu, subjek sering melampiaskan emosinya pada benda-benda yang ada di sekitarnya dan melakukan tindakan yang dapat menyakiti dirinya sendiri di hadapan orang lain. Hal ini sengaja subjek lakukan dengan tujuan agar emosinya dapat divalidasi oleh orang sekitarnya dan merasa bersalah kepadanya. Perilaku subjek yang demikian sangat berdampak pada hubungan sosialnya yang menyebabkan subjek menjadi tidak dekat dengan keluarga besar maupun saudaranya karena lebih memilih untuk menghindari interaksi dengan subjek. Ibu subjek sebagai orang terdekatnya pun sering tampak kelelahan dan tertekan akibat perilaku subjek yang terus-menerus menumpahkan emosi negatif kepadanya. Hal ini menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan sehat dengan sekitarnya.

Ibu subjek merupakan seorang *single parent* sehingga subjek tidak merasakan kasih sayang ayah sedari kecil. Subjek juga memiliki hubungan yang tidak baik dengan ayahnya, sehingga ketika mendapatkan kabar mengenai kepergian ayahnya subjek tidak merasa sedih dan biasa saja. Meskipun begitu, kebutuhan subjek tidak pernah kekurangan, ibu subjek selalu berusaha mencukupi kebutuhan materi subjek hingga sekarang, ibu

subjek juga selalu menyempatkan diri untuk datang di acara-acara penting yang diadakan sekolah.

Subjek tumbuh menjadi anak yang cukup nekat dan berani. Subjek tidak takut kepada siapapun bahkan kepada orang yang lebih tua. Subjek tidak akan segan untuk memaki atau berkelahi dengan siapapun jika subjek tidak menyukainya. Saat di sekolah, subjek juga beberapa kali menjadi korban buli dan menjadi pembuli. Subjek juga pemilih dalam berteman dan cenderung bergantung pada orang terdekatnya saja. Hal ini membuat subjek tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya di sekolah. Pada saat SMA, subjek mengalami masalah yang cukup besar yang memicu ide bunuh diri pada subjek. Subjekpun ke psikiater bersama ibu subjek dan didiagnosa terkena depresi. Saat mendapatkan diagnosa dari psikiater subjek merasa biasa saja karena merasa dirinya memang sudah bermasalah sejak lama.

Selama masa kuliah, subjek pindah ke luar kota dan tinggal jauh dari ibunya sehingga memberinya rasa kebebasan yang membuatnya bisa melakukan apapun. Namun, sejak awal kuliah, hubungan subjek dengan ibunya semakin merenggang, menyebabkan subjek menjadi sangat bergantung pada pacarnya sebagai sumber dukungan emosional. Suatu hari, ketika subjek menghadapi masalah keluarga dan merasa sangat kelelahan akibat harus menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan, subjek mengalami frustrasi yang teramat dalam. Ketika pacarnya menolak untuk bertemu, perasaan putus asanya semakin mendalam, dan subjek memutuskan untuk melakukan bunuh diri sebagai usahanya untuk segera keluar dari semua masalah yang dihadapi. Dalam keadaan putus asa tersebut, subjek menyalahgunakan obat-obatan yang diresepkan oleh psikiaternya, sehingga subjek kehilangan kesadaran. Beruntung, pacar dan teman-temannya segera menyadari kondisi kritisnya dan membawanya ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan medis yang mendesak dan diperlukan.

Sampai saat ini, subjek masih meyakini bahwa bunuh diri merupakan jalan yang paling efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, meskipun subjek mulai menyadari bahwa keyakinan tersebut tidaklah benar.

Keyakinan subjek terhadap Tuhan memberikan harapan bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan dan bimbingan dalam menghadapi kesulitan hidup. Namun, subjek masih menghadapi kesulitan dalam mengontrol emosinya dan merasa bahwa jika subjek tidak melampiaskan emosinya, subjek akan mengalami dampak negatif secara fisik. Dalam menghadapi masalah, subjek cenderung memilih untuk terlebih mengeluarkan semua emosinya meskipun dengan tindakan negatif seperti merusak barang agar merasa tenang, setelah proses tersebut, barulah subjek akan berusaha mencari dan mempertimbangkan solusi yang tepat.

4. Proses Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Pernah Melakukan Percobaan Bunuh Diri

Mahasiswa adalah individu yang sedang melakukan Pendidikan di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar dan mempersiapkan karir masa depan. Mahasiswa biasanya berada pada fase transisi dari remaja ke tahap dewasa awal sehingga mahasiswa akan dihadapkan dengan banyaknya tugas perkembangan dan tanggung jawab baru (Fauzi dkk., 2024).

Remaja dan dewasa awal merupakan satu tahap perkembangan yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu. Begitu juga dalam proses meregulasi emosinya untuk menghindari diri dari emosi maupun tindakan negatif. Pengalaman hidup dan lingkungan tentu sangat mempengaruhi proses regulasi pada individu di masa remaja maupun dewasa awal karena inilah yang menjadi aspek utama dalam pembentukan regulasi emosi dan pemahaman mengenai arti sebuah kehidupan. Dalam hal ini tentunya mahasiswa membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk dapat menghadapi perannya di kehidupan sosial.

Menurut (Fitrianingsih dkk., 2020) masa remaja merupakan masa dimana individu harus mengalami “kematangan emosi” untuk memberikan reaksi emosional yang stabil dan menghindari ledakan emosi. Hal yang dapat terjadi ketika remaja tidak mencapai kematangan emosi ialah dapat dengan mudah

putus asa ketika menghadapi persoalan hidup sehingga memicu untuk melakukan tindakan berbahaya seperti bunuh diri (Giombini, 2015).

Regulasi emosi merupakan proses yang sangat penting bagi individu agar dapat mengelola emosi dan menciptakan respon yang lebih positif terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Dikatakan demikian karena individu harus mampu mengelola emosinya untuk menghindari perilaku menyimpang dan mencegah emosi negatif yang dapat memicu bahaya bagi orang lain maupun diri sendiri seperti melakukan tindakan bunuh diri. Menurut (Widyaswara, dkk, 2022), regulasi emosi berperan penting dalam menghadapi masalah maupun stressor yang selalu datang.

(Amanda, dkk, 2018) mengidentifikasi terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kecenderungan temperamental, pertumbuhan sistem saraf, dan sistem lain di dalam tubuh yang mempengaruhi kematangan emosi. Hal ini seperti yang terjadi pada subjek GS yang mengatakan bahwa subjek memang kesulitan dalam mengatur emosinya dari kecil dan hal inipun telah diakui oleh keluarganya.

“Sebenarnya tuh emang karna dari kecil dibilang kayak keluargaku kan kayak “apasih gak wajar banget, gak wajar banget” cuman mungkin kayak aku tiap aku nangis anak kecil tuh bukan kayak yang anak kecil lain yang setiap nangis bisa didiemin gitu loh kak”

“... Tantrum.. cuman itu tuh durasinya sering banget, dan gak liat tempat gitu loh kak, jadi di tempat umum gitu aku bisa tetep kayak gitu terus kan aku karna sering dibilangin gak wajar gak wajar gitu kan jadi kayak yaudah aku tau memang ada yang gak beres gitu....”

Sedangkan, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya, pola asuh, dan lain-lain. Hal ini seperti yang terjadi pada subjek RPW yang memiliki kesulitan dalam mengontrol emosi hingga memutuskan untuk melakukan bunuh diri karena perilaku orang tuanya.

“.. Jadi sebelumnya itu pertama kali berpikir mengakhiri hidup itu dari kelas 3 SD ya. Jadi, itutuh bermula dari sikap papa yang selalu kasar, jadi papa itu apa-apa selalu menghukum dengan cara fisik. Jadi, kayak untuk meneriaki anaknya untuk mati dan lain-lain itu sebagainya itu gak ada ini gak ada kayak satu hal yang tabu gitu. Misalnya kayak nyuruh anaknya mati dan lain-lain tuh gak ada hal-hal yang memberatkan diomongan orang tua begitu, blak-blakan ngomongnya untuk mati dan lain-lain. Jadi bermula dari situ sampe dimana mempunyai keinginan untuk kayak “yaudahlah kalo misalnya orang tua aja gak melarang saya untuk mati ngapain aku harus takut buat mati” gitu. Jadi awal mulanya dari situ.”

Kemampuan regulasi emosi yang rendah pada mahasiswa cenderung memicu hal berbahaya seperti perilaku *cyberbullying*, melakukan kegiatan negatif seperti minum-minuman beralkohol, hingga tindakan paling parah yaitu percobaan bunuh diri. Menurut (Nafsiroh, 2024) terdapat cukup banyak mahasiswa yang berisiko untuk melakukan tindakan bunuh diri, hal ini karena kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi dan dukungan sosial. Dukungan sosial yang tidak cukup kuat ditambah dengan tekanan akademik, keluarga, serta masalah pribadi memunculkan reaksi emosi negatif yang memunculkan ide bunuh diri pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan peneliti yang menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan percobaan bunuh diri karena perasaan putus asa yang muncul akibat ketidakmampuan subjek dalam mengelola respon positif terhadap suatu permasalahan. Seperti yang terjadi pada ARL yang pertama kali melakukan percobaan bunuh diri pada umur 19 Tahun akibat perubahan psikologis yang terjadi dalam dirinya. Menurut ARL, subjek memang tidak bisa mengendalikan emosinya pada saat itu. Sesuai dengan ungkapan “AZL”.

“... Sebenarnya yang bikin, yang bikin aku ngelakuin kayak gitu tuh karna pikiranku terus juga emosiku yang gak stabil kan. Jadi kayak pikiran penuh.emosi gak stabil... terus kerasa sesek banget.jadi aku ngelakuin tuh biar tenang dulu... biar akunya tenang... nah nanti kalo aku udah tenang baru akutuh kepikiran kayak “iya juga ya harusnya masalahku gini gini..”

Hal yang sama juga dirasakan oleh subjek kedua yaitu RPW yang mengungkapkan bahwa ketika berada dalam suatu masalah, subjek seringkali mengalami perasaan putus asa yang membuatnya tidak dapat memikirkan jalan keluar dari masalahnya selain bunuh diri. Berikut yang dikatakan RPW:

“..gak ada mikir untuk kayak gimana-gimana, tapi lebih kayak lebih ke mikir gimana caranya untuk masalah ini selesai gitu karna kalau misalnya udah gak bisa dilakuin lagi dengan cara manusiawi yaudah kita ngeakhirin hidup biasanya gitu.”

Ketidakmampuan subjek dalam mengatasi tekanan dalam hidup menunjukkan bahwa partisipan memiliki permasalahan serius dalam meregulasi emosinya sendiri. Permasalahan serius dalam meregulasi emosi ditunjukkan dengan tindakan berbahaya yang dilakukan subjek terhadap dirinya sendiri.

Selanjutnya peneliti akan menjabarkan tema yang didapatkan dari pengalaman setiap subjek yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tema Per Subjek

No	Subjek	Tema
1	ARL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mampu berpikir positif 2. Tidak mampu memberikan respon emosi yang tepat 3. Pengalaman hidup yang kurang menyenangkan 4. Peran keluarga kurang baik 5. Merasa putus asa 6. Peran lingkungan sosial 7. Keluarga dengan riwayat gangguan Ipmental 8. Riwayat gangguan mental 9. Ingin bunuh diri 10. Ragu pada Tuhan 11. Marah pada diri sendiri 12. Alternatif psikiater tidak mempan

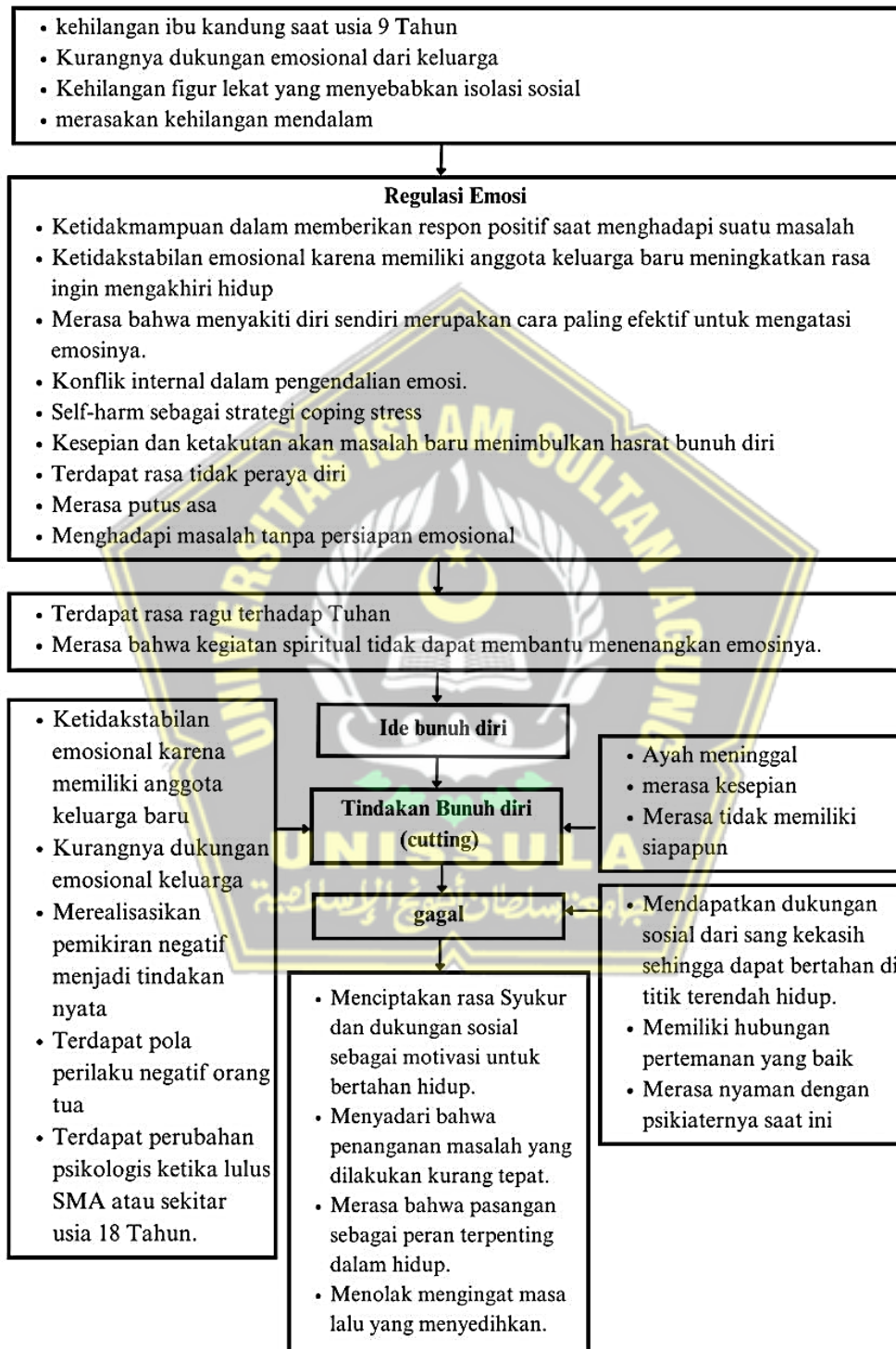
-
13. Menyakiti diri sendiri
 14. Melakukan refleksi diri
 15. Terlalu overthinking
 16. Pasangan sebagai org terdekat
 17. Memiliki ayah tempramental
 18. Tidak mau mengingat masa lalu
 19. Mengalami perubahan psikologis saat SMA
 20. Dekat dengan guru
 21. Dekat dengan ibu
 22. Pasangan sebagai penolong utama
 23. Berusaha menahan emosi negatif
 24. Mengunjungi psikiater
-

- 2 RPW
1. Tidak mampu berpikir positif
 2. Tidak mampu memberikan respon emosi yang tepat
 3. Pengalaman hidup yang kurang menyenangkan
 4. Peran keluarga kurang baik
 5. Merasa putus asa
 6. Peran lingkungan sosial
 7. Keluarga dengan riwayat gangguan mental
 8. Riwayat gangguan mental
 9. Ingin bunuh diri
 10. Ragu pada Tuhan
 11. Gejala psikologis negatif
 12. Strategi coping stress
 13. Tidak kenal diri sendiri
 14. Penilaian org berbeda2
 15. Merasa tertekan
 16. Tidak peduli dengan keluarga
 17. Melupakan masa kecil
 18. Memutuskan hubungan sosial
-

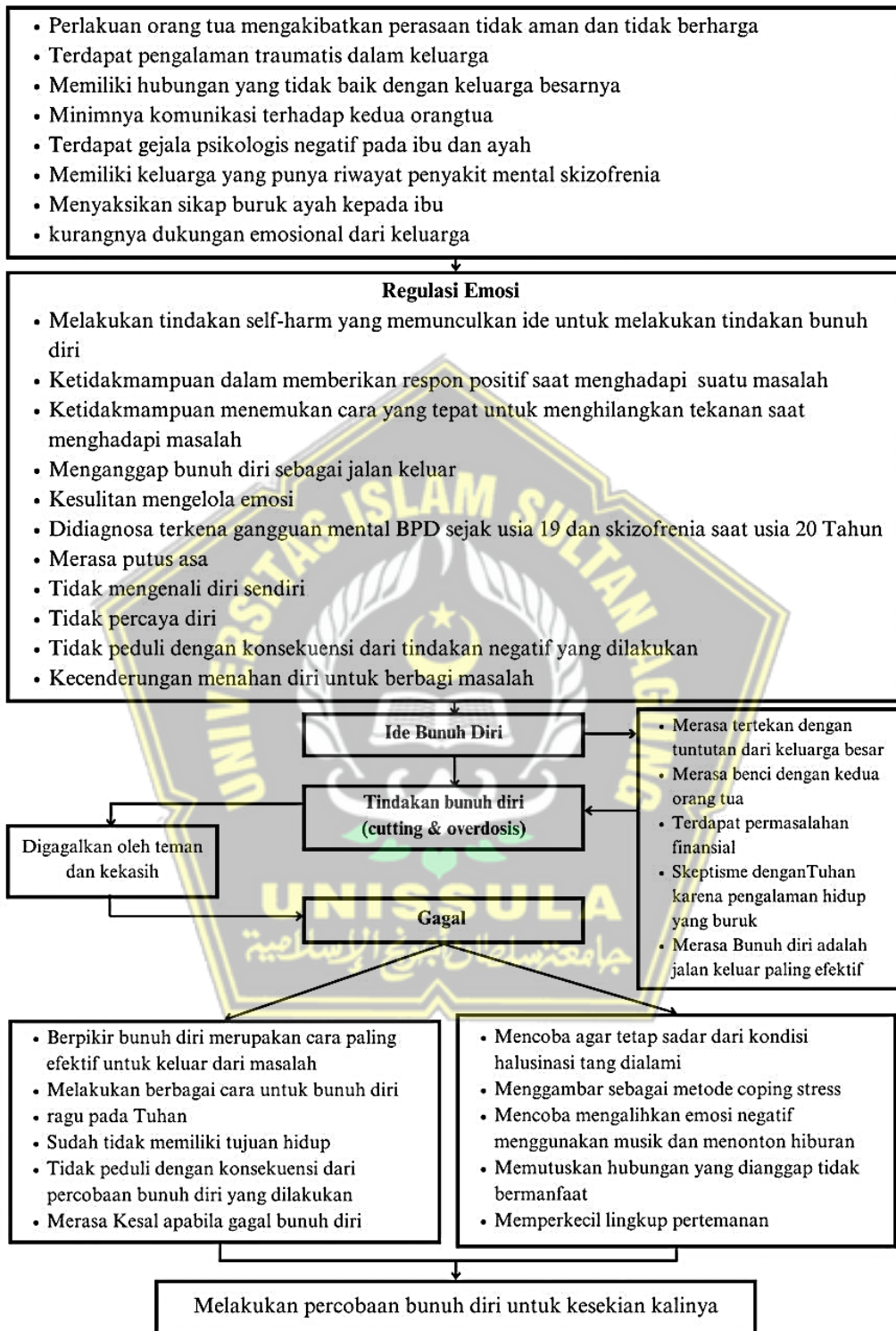
3	GS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mampu berpikir positif 2. Tidak mampu memberikan respon emosi yang tepat 3. Pengalaman hidup yang kurang menyenangkan 4. Peran keluarga kurang baik 5. Merasa putus asa 6. Peran lingkungan sosial 7. Keluarga dengan riwayat gangguan lpmmental 8. Riwayat gangguan mental 9. Ingin bunuh diri 10. Ragu pada Tuhan 11. Ketergantungan pada orang lain 12. Melampiaskan emosi pada orang lain
---	----	---

Berdasarkan tema yang disajikan pada tabel terlihat bahwa terdapat tema-tema yang ditemukan pada masing-masing subjek. Pada tema tersebut tentunya terdapat banyak kesamaan yang menunjukkan subjek mengalami permasalahan dalam proses regulasi emosinya yang juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya termasuk keluarga. Kemudian kondisi yang sama seperti Tidak mampu berpikir positif, Tidak mampu memberikan respon emosi yang tepat, Pengalaman hidup yang kurang menyenangkan, Peran keluarga kurang baik, Merasa putus asa, Peran lingkungan sosial, Keluarga dengan riwayat gangguan mental, Riwayat gangguan mental, Ingin bunuh diri, dan ragu pada Tuhan.

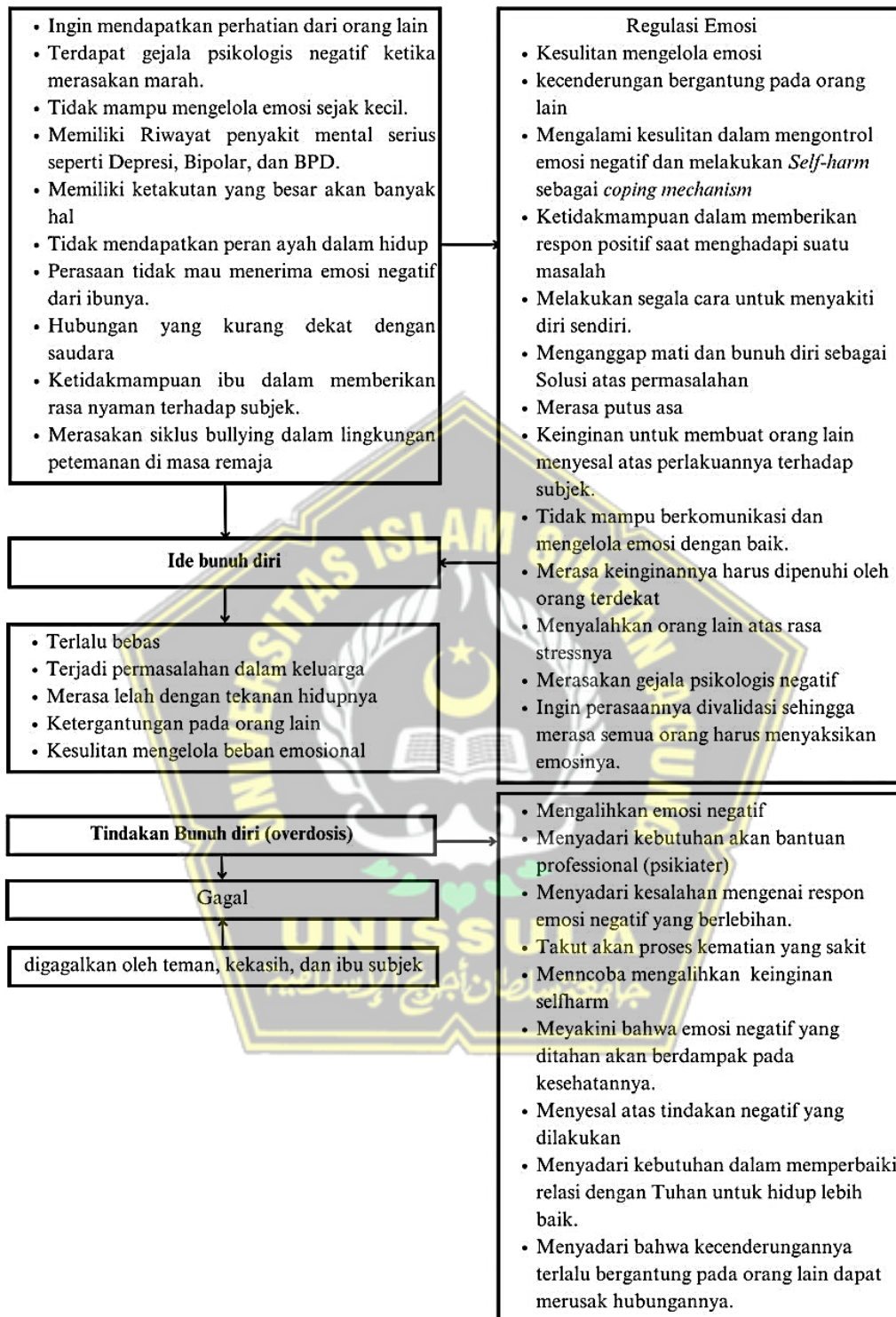
Namun, ditemukan juga beberapa perbedaan dimana subjek 1 mengalami trauma mendalam pasca kematian ibunya dan merasakan tertekan karena perubahan kondisi keluarga setelah ayahnya menikah lagi. Sedangkan subjek 2 mengalami trauma mendalam sejak subjek kecil karena perlakuan keluarganya yang tidak baik seperti sering menerima perkataan kasar dan dipukuli sehingga subjek merasa tidak berguna dan tidak memiliki harapan hidup lagi. Dan subjek 3 yang merasa bahwa dirinya merasa kurang mampu mengelola emosinya sedari kecil.



Gambar 2. Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek ARL



Gambar 3. Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek RPW



Gambar 4. Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek GS

B. Pembahasan

1. Hasil Analisis Tema Antar Subjek

a. Subjek 1

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada ARL, dapat disimpulkan melalui tema pokok yang telah ditebtkan sebagai berikut:

1. Ketidakmampuan berpikir positif dalam mengatasi masalah

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada subjek ARL diketahui bahwa subjek tidak mampu meminimalisir gap antara emosi aktual dan yang diinginkan sehingga tidak dapat berpikir positif ketika menghadapi suatu permasalahan.

“Yang pastinya pengen ngudahin... Satu, pengen ngudahin masalahnya..... Tapi kalo nanti masalahnya udah selesai kayak kepikiran nanti hidupku gimana ya kalo masalah ini udah selesai hidupku bakal gimana. Terus akutu kayak mulai ngerasa, apa.. gak yakin sama hidupku sendiri. Maksudnya mulai kepikiran kayak ah udahan aja deh. Udahin aja deh hidupku. Kayak akutih gak pengen dapet masalah kayak gini lagi”

Subjek juga merasakan bahwa terdapat konflik internal ketika subjek mencoba untuk mengontrol emosinya.

“Ngontrol pernah sih, tapi kayak kalau aku ngontrol tuh.. gatau ya kayak dalam pikiranku tuh selalu ada bisikan kayak kamu ngapain, kayak dalam pikiranku tuh “kamu sok-sokan banget mau ngontrol si?” kayak gitu. “biarin lah emosimu buat keluar dulu gitu, jangan kamu berusaha buat bikin dia nahan gitu” kayak kerasa kayak gitu, kayak mungkin kalau biasanya dengungan-dengungan gitu kan.”

2. Ketidakmampuan menghadapi situasi dengan emosi maupun respon yang tepat

Ketidakmampuan dalam menghadapi situasi dengan emosi negatif ditunjukkan subjek yang sempat selalu melakukan *cutting* sebagai *copyng stress* setiap kali mendapatkan masalahnya.

“Kalo dulu parah.. langsung cutting..”

Selain itu, subjek juga mengakui bahwa *self-harm* merupakan caranya untuk mendapatkan ketenangan, meskipun setelah itu subjek menyesal dan memikirkan dampaknya.

“Biasanya kalau misal selesai ngelakuin kayak gitu, terus udah tenang udah.. kekk tenangg.. terus gak berisik sama sekali, gak ada dengingan kek gitu, itu baru kerasa.. “ih aku ngpain kek gini ya?..” gitu “kek aku ngapain ngelakuin kayak gini ya”

3. Pengalaman hidup yang pahit

Subjek ARL memiliki memori yang buruk di masa kecilnya yang membuat subjek sempat membenci ayahnya sendiri. Hal ini diungkapkan subjek dalam ceritanya pada saat wawancara

“Ohh ini dulu pernah, waktu bapakku jadi DPRD bapakku selingkuh. Selingkuh sama temen kerja, gak tau temen kerjanya, gak tau LC atau apa aku gak paham ceweknya gimana..... kan dulukan aku gak tau masalah itu kan karena kan aku masih kecil, nah aku gak tau masalah itu karena aku masih kecil tapi aku tahu masalahnya tuh karena sahabatnya ibuku nih cerita sama aku, kayak dibilangin “ituloh liat ibumu tuh sampe kekgini kek gini kek gini, kamutuh harus belain ibumu gini gini gini” dibilangin kayak gitu”

“...Terus aku benci banget sama bapak dari situ... Terus karena hal itu ibuku sakit, tapi ibuku sakit juga karna kebiasaan ibuku tuh suka makan manis-manis kan, jadi ibuku kena diabetes, nah ibuku sakit sampe ibu meninggal aku masih benci sama bapakku. Karna kan dulu aku mikirnya kayak ya dulu ibu meninggal karna bapak, karna bapak kayak gitu, makanya aku benci sama bapakku”

4. Peran keluarga yang kurang baik

Subjek menjelaskan kurangnya interaksi dan komunikasi karena sibuk dengan urusan masing-masing membuat subjek tidak memiliki kedekatan emosional yang dalam dengan ayahnya.

“berperan sih berperan sebagai bapak tapi yaudah kayak cuma sekedar ngasi uang saku abis itu yaudah gapernah nanya kayak kabarmu gimana, gimana hari ini itu gak pernah. Bahkan nanyain gimana kuliahmu, juga gak pernah. Kayak pasti selalu ya.. sibuk sendiri-sendiri gitu, sibuk masing-masing”

Subjek juga bercerita mengenai keluarga besarnya yang cenderung cuek dan tidak memberikan subjek dukungan emosional.

“Keluargaku karna apatu.. karna ini cuekk gitu kan, jadi gak pernah cerita gitu.. masing-masing.”

“Kalo dari keluargaku sendiri cuek sih, cuek banget. Kayak gak peduli gituloh, gak peduli kayak gimana gak peduli, kakakku juga sama aja kayak gak pernah nanya “gimana kamu hari ini” gak pernah.”

5. Rasa putus asa dan tidak percaya diri

Subjek ARL mengaku bahwa ketika ia dihadapkan dengan berbagai masalah dalam hidupnya, ia menjadi pribadi yang pesimis atau putus asa dengan hidupnya, subjek selalu memikirkan kegagalan .

“....Tapi semenjak, maksudnya semenjak aku ngalamin kayak gitu, jadi pesimis banget sama hidup, terus jadi ngerasa kayak.. “kayaknya aku gagal deh” kayak gitu, kayak kadang ngerasa kayak gitu. Sekarang sih gak terlalu ya, tapi ya kadang masih pesimis sih cuman gak terlalu.”

Subjek mengalami *overthinking* karena tidak memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalahnya dan membuatnya berpikir untuk mengakhiri hidup.

“karena overthinking kali ya, maksudnya karna pikiran penuh, kayak pikiran gak yakin akutuh besok bakal gimana yah..

kayak akutuh bakal gimana nanti dimasa depan. Emang aku yakin sama diriku sendiri bakal bisa ngelaluin ini kayak gitu.”

“Kalo dipresentasiin 1-100, 30 kali yaa. 30%. Kan biasanya kalo misal lagi dalam tekanan itu gak kepikiran sama sekali kayak ohiya nanti masalah ini bakal selesai jalannya kalau aku kayak gini gitu. Kayak akutuh kepikirannya kayak, aduh udah deh udahin aja deh, udahin aja hidupku biar aku gak ada masalah lagi, kayak gitu.kepikiran kayak gitu.”

6. Peran lingkungan sosial

Menurut subjek ARL Kegiatan baik yang telah dilakukannya lah yang membuatnya bertahan dan perasaan bersyukur akan muncul ketika melihat orang yang lebih susah. Kemudian subjek juga mengakui bahwa Semangat dari teman-teman dan kekasih yang membuat subjek bertahan hingga saat ini.

“aku kek mikirin ih aku hari ini udah ngelakuin apaya, apasih kegiatan baik yang aku lakuin hari ini. Terus aku mikirin hari ini aku udah berbuat baik apa ya. Kek itu yang ngebikin aku kuat tuh kek gitu. Terus aku tuh kadang kepikiran misal lagi dijalan terus misal ada pengemis nih, atau misal ada temenku yang ternyata jauh lebih susah dari pada aku ya itu yang bikin aku semangat lagi.... Terus juga semangat semangat dari temen temenku, dari cowokku juga. Itu yang bikin aku bertahan sih.”

7. Riwayat Keluarga dengan gangguan mental

Subjek ARL menceritakan mengenai ayahnya yang dianggap memiliki sikap tempramen yang membuatnya takut akan melakukan hal yang sama seperti ayahnya di keluarganya nanti.

“Belum sih, aku aja masih belum yakin (pada diri sendiri) kayak aku bisa jadi istri yang baik ke suami aku gak ya. Kayak akutuh takut, takut suatu hari tuh aku bakal marahin cowoku gitu, waktu itu pernah kan, jadi sebenarnya bapakku tuh kalau dari penilaianku ya, bapakku tuh tempramen orangnya. Kayak dia tuh kadang suka marah-marah gak jelas ke keluarganya, nah kalau lagi marah-marah kayak gitu tuh kayak omongan kasar gatau sih tapi kayak diatuh suka ngomong apa “makanya otaknya tuh dipake” gitu dia sering ngomong kayak gitu. Itu kan udah nyakitin banget kan,”

“Bapak itu, ya itu tempramen, suka marah-marah, sebenarnya tuh sayang. Tapi cara sayangnya dia tuh kayak kurang diekspresikan gitu loh, kayak bapak ngabarin akutuh jarang, terus bapak nanyain kabarku juga jarang, makanya tuh kayak akutuh bingung, bapaktuh sebenarnya sayang sama aku, tapi kok rasa sayang bapak ke aku tuh gak berasa di aku gitu loh.”

8. Riwayat gangguan mental

Subjek ARL merasakan gejala psikologis ketika sedang berada dalam masalah seperti mendengar bisikan dan kecenderungan melakukan *self-harm*. Subjek juga mengakui bahwa ia merasa nyaman ketika melakukan *self-harm*.

“Tapi kalo sekarang tu kalo udah berdengung, kepala sakit, terus tangan gemeter, terus karena tangan gemeter ini jadinya mau gak mau self-harm, kayak biar tenang sendiri. Nah cara aku buat tenang itu ya kaya gitu. Aku self-harm diriku terus kayak aku udah ngeliat darah keluar nih, terus aku kayak tenang. Kayak ngerasa “plonggg” gitu, ngerasa duniaku baik baik aja, gak seberisik itu”

“Terus dulu pernah juga katanya kalo lagi ada masalah datang coba teriak di bantal, nah aku coba teriak di bantal tapi aku malah sesek nafas. Jadi kek gak nyaman di hal itu. Karena ganyaman di hal itu, sebenarnya nyaman si Cuma klo di bilang 1-100 ya Cuma 50 gitu, kek masih ada tekanan dalam diriku kalo misal aku ngelakuin kayak gitu (self-harm) itu kan 100% plong kan ilang gitu klo misal cuma nulis doang kek masih ada yang ganjel gituloh, masih sesek nafas kek sakit banget hatiku tuh”

“Biasanya kalau misal selesai ngelakuin kayak gitu, terus udah tenang udah.. kekk tenangg.. terus gak berisik sama sekali, gak ada dengingan kek gitu, itu baru kerasa.. “ih aku ngpain kek gini ya?..” gitu “kek aku ngapain ngelakuin kayak gini ya”

Subjek juga mengakui bahwa badannya akan terasa gatal ketika ia tidak melakukan *self-harm* disaat ada masalah.

“Gigit jari.. terus sama cengkremi apa gitu. Terus tiba-tiba badanku gatal, digaruk-garukin sampe luka, udah luka.. udah perih.. baru plong. Kayak ngerasa ahh udah ni udah gak gatal lagi gitu. Kadang kayak gitu juga kalo misal aku ga cutting nih

pasti badanku kayak gatel, kayak kerasa gatel aja terus digaruk-garuk terus, sampe luka baru berenti.”

Subjek mengakui bahwa ia memiliki Riwayat gangguan mental karena telah didiagnosis Bipolar Affective Disorder oleh psikiaternya

“Pernah, didiagnosis itu Bipolar Affective Disorder sama psikomet..ri.. apa.. maksudnya kayak bipolar, tapi bipolarnya ini memicu gejala fisik, kayak gitu..”

9. Bunuh diri merupakan jalan keluar dari masalah

Perasaan kesepian membuat subjek ingin menyusul ibunya yang telah tiada dan memunculkan ide bunuh diri.

“Eee...aku pengen nyusul ibuku sih, karna maksudnya gimana ya meskipun, meskipun ya punya temen-temen yang bisa jadi tempat aku cerita, terus aku punya cowoku yang bisa jadi tempat aku cerita juga. Tapi ada saat-saat dimana akutuh gak punya siapa-siapa.....Kayak “akutuh capek hidup kayak gini”, kayak akutuh capek harus hidup sendirian kayak ginituh akutuh capek. Terus paling yang ngeyakinin aku untuk kayak gitu ya aku pengen nyusul ibuku, kadang kayak gitu. Kalau engga ya paling aku pengen nyelesein masalahku, aku gak pengen dapet masalah baru lagi”

10. Keraguan terhadap Tuhan

Dari pernyataan subjek selama wawancara menunjukkan bahwa subjek merasa bingung akan kepercayaannya terhadap Tuhan. Terlihat bahwa terdapat konflik antara emosional dan spiritual yang dialami subjek sehingga merasa sulit untuk menerima cobaan dari Tuhannya dan meragukan niat baik Tuhan dalam memberikan cobaan hidup.

“Gimana yah.. Kalau posisi sekarang sih.. percaya (Tuhan), Cuma.. ini jujur-jujuran aja ya.. percaya.. Cuma aku masih, masih.. gimana ya.. masih gak nyangka kalo Tuhan tuh tega banget sama aku. Aku masih kepikiran kayak gitu, kayak “kenapa sih? Tuhan kok tega banget sama aku? Kok aku dikasih cobaan segininya?” kadang aku kepikiran kayak gitu. “Oh Tuhan tega ya sama aku, Ohh berarti emang akutuh sengaja diginin ya?” itu aku kadang kepikiran kayak gitu, Terus kalo dibilang percaya atau engga sama Tuhan mungkin sekarang 80% kali ya, 80% percaya sisanya ya masih kayak gitu..”

“Aku lebih percaya Tuhan bakal nolong sih, kalau Tuhan bakal ngerubah.. ya itu belum terjadi sama aku kan, maksudnya aku belum terjadi bakal ngerubah semuanya. Maksudnya kan Namanya.. namanya berubah juga ada tahapnya kan, nah aku belum ngerasain yang Tuhan bakal ngerubah jalanku, tapi aku percaya kalau Tuhan tuh bakalan nolongin aku.”

Namun, hal tersebut juga dibantah oleh psikiater subjek yang memberikan dukungan psikologis kepada subjek dan meyakinkannya bahwa pemikiran tersebut muncul bukan dari hatinya melainkan karena gejala psikologis yang dideritanya.

“...kayak aku curhat sama psikologku terus aku juga cerita sama psikiaterku, terus mereka tuh bilang gini.. apa.. “mbak kamutuh sakit” gitu “kamutuh sakit dan butuh pertolongan” em.. apa.. maksudnya kita tuh Cuma manusia biasa pasti ada saatnya kita sakit gitu kan. “kamutuh sakit, bukan.. bukannya kamutuh gak yakin sama Tuhanmu, bukannya kamu gak percaya sama Tuhanmu, tapi itu kamu sakit” gitu”

b. Subjek 2

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada RPW, dapat disimpulkan melalui tema pokok yang telah ditentukan sebagai berikut:

1. Ketidakmampuan berpikir positif dalam mengatasi masalah

Ketidakmampuan subjek RPW dalam mengatasi masalahnya terlihat dari sikap subjek yang tidak mampu memikirkan hal positif ketika muncul masalah baru dalam hidupnya.

“Kadang-kadang berusaha buat ngelakuin hal kayak gitu, cuman kalau misalnya udah.. udah yang numpuk banget udah kayak gak ada jalan keluarnya pasti larinya kesitu-kesitu lagi, jadi itu udah kayak lingkaran setan gituloh. Jadi lebih ke.. yaudah.. mungkin mati tuh udah jadi Solusi yang paling baik gitu. Karena kan kadang.. ngeliat orang, ngeliat orang yah.. entah itu kadang bunuh diri.. atau itu emang diambil sama Tuhan tuh kadang ngerasa kayak “Oh.. masalah dia di dunia tuh udah selesai” dan akupun kayak yang gak takut untuk dihukum di akhirat gitu enggak.. Jadi kayak lebih ke

“Yaudahlah, kalo urusan surga neraka tuh urusan Tuhan, terserah mau gimana mau diterima mau gak diterima, intinya urusan di dunia tuh udah selesai” gitu.”

2. Ketidakmampuan menghadapi situasi dengan emosi maupun respon yang tepat

Subjek RPW tidak mampu mengatasi emosi negatif dalam dirinya sehingga melakukan hal-hal buruk untuk mengatasi emosi

“misalnya lagi emosi banget terus kayak gak ketampung nih terus gak bisa self-harm atau gak bisa mengakhiri hidup dengan cara apa, kan biasanya kan mengakhiri hidup selain dengan cara self-harm kan juga mengakhiri hidup dengan overdosis obat, jadi obat psikiatris itu yang banyak diminum sampe gak sadarkan diri dan lain-lain sebagainya. Tapi kalo udah di titik dimana antara mau sama enggak bunuh diri tuh larinya ke ya.. ke minuman-minuman alkohol.. merokoknya kenceng dan lain sebagainya, itu lebih ke arah-arrah seperti itu.”

“.. cuma biasanya kalo masalah-masalah ringan tuh yang selesainya dengan hal-hal yang menyenangkan aja, kalau menurut saya yang kayak ya.. minum atau ngerokok gitu..jadi kek yang lebih ke.. hal-hal seperti itu.”

Subjek juga mengakui bahwa ia dapat melampiaskan emosinya kepada orang lain sebagai bentuk respon terhadap permasalahannya agar dapat merasa lega, meskipun setelahnya subjek akan merasa bersalah.

“Lega.. Jadi kalo misalnya ada banyak yang ketahan di badanku gitu, itu energi yang ketahan di badan tuh pas diungkapin tuh jadi kayak lega gitu. Tapi abis itu aku sadar “kayaknya aku salah deh abis marah-marah kayak gini sama orang” padahal orang ini ngelakuin kesalahan kecil, kok aku segininya banget ya “kok aku bisa ngeledaknya segininya banget ya” ada perasaan kayak gitu. Tapi pas aku ngelakuin itutuh gak ada rasa apa-apa kayak puas aja ngelakuin ini tuh, padahal sebenarnya masalah itutuh bukan sama orangnya lebih tepatnya, tapi karna udah numpuk nih emosinya terus karena ada yang mancing kesalahan jadinya meledak”

Subjek bahkan beberapa kali mendapat bisikan untuk membunuh atau menyakiti orang-orang yang berperilaku jahat kepadanya.

“.....ada rasa timbul benci gituloh ke nenek. Dan itu kayak berapa kali hampir ngelakuin, ngebunuh nenek sendiri,....papah kan orangnya toxic banget, kasar suka mukul dan lain-lain. Jadi kan itu rasa dendamnya tuh ke tumpuk gitu kan, jadi ada satu ketika dimana kayak “akutuh pengen banget deh bunuh papahku...Jadi emosinya tuh lebih ke hal-hal gitu, dan itu sebenarnya lebih di dorong sama, awal pertama kan BPD itu ya, jadi orang-orang di badanku tuh kayak ngomong kayak “gini loh hel caranya ngebunuh orang”, “kalo kamu mau ngebunuh nenekmu..” kayak di satu moment tuh “kan nenekmu tidur; nenekmu udah tua gak bisa apa-apa, kamu bekep pake bantal aja itu gakpapa” atau misalnya kayak papah lagi minta buatin kopi, itu kayak “campurin bahan.. racun dikit tuh bisa mati loh dia”. Jadi, “mereka-mereka” yang kayak maksa untuk ngelakuin hal itu....”

“.....sama adaa dulu SMP berantem, sama temen gak bisa bisa dibilang temen juga sih, maksudnya deket tapi gak deket-deket banget gitu, berantem terus yaudah kayak yang dikepala tuh kayak udah ngomong “ini kamu tonjok aja, kamu dorong aja, ntar orangnya jatuh, ntar orangnya mati kok” jadi kayak lebih di dorong sama kepribadian-kepribadian lain tuh kayak “mereka” tuh gak bisa terima gitu loh kalo aku diapa-apain. Karena dari dulu tuh udah selalu diem kalo diapain orang tua tuh diem.. diem.. diem.. diem..jadi muncaknya ke “mereka” yang lain tuh jadi gak terima kalo aku diginin sama orang gitu.”

3. Pengalaman hidup yang pahit

Subjek RPW menceritakan pengalaman masa lalu buruk yang dapat ia ingat dengan jelas hingga sekarang, bahkan karena pengalaman buruk yang terlalu dominan membuat subjek lupa akan pengalaman-pengalaman bahagiannya dimasa lalu.

“Awalnya deket ya cuman aku lebih ke, jadi pas ke psikiater kan aku juga nanya kenapa aku banyak ngelupain memori memori waktu aku kecil, trus psikiaterku bilang sebenarnya mungkin ada memory baik cuman ya ketutup sama memori buruknya, kek contohnya aku inget banget aku dah di Pontianak kan posisinya kalo kebun Binatang tuh jauh banget dari Pontianak kayak harus ke kota lain, ya momen dikebun Binatang yang happy happy aku ga inget, tapi proses ke kebun binatangnya yang aku inget dimana papah sama mamah ku berantem di jalan sampai papahku ugal ugalan dijalan, nah kata psikiaterku tuh ditiap memori baikmu tuh selalu ada

memori jahatnya juga jadi buat kamu lupain memori baik itu yang kamu inget, waktu kecil aku inget cuman papahku marah ke aku bawain parang gara gara aku gamau cabut gigi, itu tuh aku sd atau tk menurutku wajar ya anak sd atau tk takut tapi papaku bawain aku parang ngejar aku mau ngebunuh aku gara-gara aku gamau cabut gigi, nanti tapi pasti mamahku ngomong yang kayak “itu tapi papahmu itu sebenarnya baik loh sama kamu” nah itu yang aku lupain, yang ee gak aku inget tuh itu...”

“Inget.. inget banget, waktu itu kayak aku gigit kuku, papaku itu paling gak suka aku gigit kuku.. itu kakiku ditendang sampe hampir patah sama papahku, terus mamahku nangis-nangis nelpon orangtua papahku karna papahku kabur dari ruma. Itu aku inget semuanya.”

4. Peran keluarga yang tidak baik

Peran keluarga yang tidak baik sangat terlihat dari pernyataan ARL mengenai hal utama yang membuat subjek ingin melakukan percobaan bunuh diri yakni berasal dari keluarga subjek dan perlakuannya dari subjek kecil serta perasaan tidak berharga karena perilaku orangtua subjek.

“Inituh permasalahannya ee.. udah dari kecil ya, jadi bukan baru-baru kayak umur-umur sekarang tapi udah dari kecil gitu. Ya, sebenarnya bermula tuh karena orang tua, orang tua pisah.. papa kasar.. dan lain sebagainya, jadi awal mula tuh dari.. disebabin kayak gitu...”

Subjek juga menceritakan mengenai Perlakuan orang tuanya yang membuatnya merasa tidak berharga sehingga tidak ada lagi semangat hidup dalam diri subjek. Subjek juga menceritakan mengenai perasaan tidak nyaman dalam dirinya kepada keluarganya karena memiliki sikap yang kasar dan buruk. Subjek juga mengatakan bahwa ia bahkan tidak dekat dengan keluarga besarnya.

“jadi sebelumnya itu pertama kali berpikir mengakhiri hidup itu dari kelas 3 SD ya. Jadi, itutuh bermula dari sikap papa yang selalu kasar, jadi papa itu apa-apa selalu menghukum dengan cara fisik. Jadi, kayak untuk meneriaki anaknya untuk mati dan lain-lain itu sebagainya itu gak ada ini gak ada kayak

satu hal yang tabu gitu. Misalnya kayak nyuruh anaknya mati dan lain-lain tuh gak ada hal-hal yang memberatkan diomongan orang tua begitu, blak-blakan ngomongnya untuk mati dan lain-lain. Jadi bermula dari situ. sampe dimana mempunyai keinginan untuk kayak “yaudahlah kalo misalnya orang tua aja gak melarang saya untuk mati ngapain aku harus takut buat mati” gitu.”

“biasa aja, enggak.. gak marah, terus aku juga pernah nyayat tanganku itu udah hamper putus nadiku udah darah banyak, udah ngalir ke celana tuh mamaku buka kamar ngeliat aku begitu cuman “inget ya mati, kalo bunuh diri dosa” udah nutup pintu lagi.”

“gak disayang gitu loh ngerasanya sama nenek...”

“keluargaku? Aku ga deket sama sekali, kan aku anak Tunggal aku ga punya keluarga maksudnya yang inti ya, kalo sama sepupu sepupuku kaya udah sejauh itu sama sepupuku, malah dah ga kontak sama sekali.....Paling kakek nenek dari pihak papah, cuman kayak lebih banyak munafik gituloh..... Kayak misalnya nih tiap tahun bilang seperti yang aku bilang, nenekku tiap tahun ngomongin mamahmu loh kek keluarga mamahmu itu loh gak guna gini gini gini, jadi yaudah lah aku juga gamau peduli sama mereka”

Subjek merasa mendapatkan tekanan di keluarga besarnya. Subjek bahkan menyaksikan bagaimana keluarga ayahnya merenggung ibunya. Hal ini diungkapkan subjek dalam wawancara berikut.

“Aku kalo di papah itu berarti anak nomor 2, kalo di mamah berarti anak bungsu. Ya aku harus jadi panutan gimana caranya. Kalo di papa ya “ini lu punya adek-adek nih, lu nunjukkin gimana lu gak gagal jadi kakak”. Kalo di mama “ya

lo bungsu, lo harus ngejar kakak-kakak lo, sukses-suksesnya harus ngikut kakak-kakak lo” gitu. Jadi sebenarnya pandangan di 2 keluarga ini gak baik-baik aja. Pasti ada, ada pressure sendiri bukan anak yang disayang di keluarga tuh engga, karena emang keluarga emang toxicnya tuh gak Cuma dari mama papah tapi dari keluarga besar juga kayak dari mama di keluarga papah juga dikata-katain ini itu segala macem, dikatain dari misalnya kayak “ini mamahmu nih gak bisa..” oohh mamah tuh sering dikatain yang ngebunuh abangku. Jadi, kayak ee.. aku lupa ya jadi intinya abang tuh meninggal pas mamah bawa ke keluarganya terus gak lama meninggal. Nah, nenekku dari papah itu sering nyalahin mama “itulah gara-gara mamamu ngebawa” abi kan nama abangku “abi jauh dari mbah jadinya meninggal”. Jadi mamah sering disalahkan gara-gara meninggalnya abang.”

Subjek ARL juga mengidentifikasi hubungan yang sangat jauh dengan keluarganya

“jauhhhh.. banget.. jauh banget, aku udah gakk.. senggak peduli itu aku sama keluargaku.. maksudnya gini, mamaku juga sakit kan. Mamahku kanker, kanker tulang sum-sum dan memang sudah gak bisa apa-apa, maksudnya dia udah lumpuh total lah. Aku gak sepeduli itu. Maksudnya dia aja bisa loh gak peduli sama aku, ngapain aku peduli sama dia?, jadi lebih kek sekarang mamahku pingin memperbaiki hubungan sama aku lah. Gimana gimana tapi disatu momen mamahku aja ga percaya sama aku ngapain aku harus percaya mamahku, kayak untuk hal hal kecil kek ini misal aku abis dari psikiaterku ngomong gini gini mamahku kaya ga bisa percaya omonganku, kamu nih berobat gini buat apa? Kamu tuh gak sakit, nah ngapain aku harus percaya sama orang yang ga bisa percaya sama aku, jadi aku lebih ga peduli sih mau dia (mamah)ngapain mau dia hidup atau mati aku juga dah ga peduli. Sama papahku juga ya aku gatau dia dimana sekarang aku gatau dia kabarnya gimana sekarang, aku gatau hidupnya seperti apa”

5. Rasa putus asa dan tidak percaya diri

Subjek mengungkapkan rasa putus asanya dalam pernyataannya mengenai harapan hidup yang sudah tidak ada.

“Kalau ditanya goals hidup atau tujuan hidup untuk bertahan sebenarnya udah gak ada.. udah gak ada kepikiran untuk segimanapun aku punya cowok ya, sebaik apapun cowokku segimanapun dia ngayomin aku dan ngebuat untuk bertahan, tapi kadang ada satu moment yang kayak “yaudahlah mending kalo misalnya tujuanku baik untuk mati yaudah, mati aja”. Jadi udah gak ada lagi tujuan atau goals untuk bertahan ke depannya itu udah gak ada.”

“... Aku gak peduli.. aku gak peduli, misalnya kayak kemungkinan terburuknya kayak misalnya.. orangtuaku sedih apa gimana.. aku kadang mikir “apakah mereka bakal sedih? Apakah mereka bakal kayak gini?” atau misalnya yang terdekat cowokku deh, aku kadang nanya sama cowokku “kalo aku mati gimana?” ya sedih lahh, tapi kan aku gak tau.. menurutku ketika aku mati dunia tetap berjalan aja.. maupun mereka bakal sesedih apapun dunia bakal tetap berjalan aja..aku gak ada mikirin kayak harus apaya kayak eee “yaudahlah aku kalo ninggalin keluargaku gimana nantinya... gini kedepannya gimana.” aku lebih ke kayak ketenangan batin yang kucari sendiri.”

6. Peran lingkungan sosial

Subjek memiliki pengalaman dibuli dari SD hingga SMA oleh teman teman di sekolahnya. Meskipun begitu subjek memiliki hubungan dekat dengan guru, kepala sekolah, dan juga dosen di kampusnya sekarang. Subjek mengaku bahwa pertemanannya selama kuliah cukup mengubah cara pandangnya terutama dalam segi politik dan organisasi. Di samping itu, subjek menganggap bahwa Lingkungan pertemanannya tidak berpengaruh terhadap kehidupannya saat ini.

“aku yang dibully, gara-gara aku pindahan, karena beda sendiri kan. Maksudnya yaa.. dari logat, dari culture budaya beda. Terus SMP pernah masalah Cuma gara-gara cinta-cintaan, terus berantem sama teman, SMA dijauhin temen gara-gara difitnah temen gitu gitu segala macem.....Menurutku gak terlalu berpengaruh besar sih, kalo menurut aku pribadi. Karena menurutku segimanapun orang lain tapi dirimu tuh lebih penting dibanding temen-

temenmu. Jadi misalnya aku di suatu perkumpulan nih, kayak dulu aku SMA Marcing Band mau sehebat apapun temenku tapi aku gak bisa ngeimprove diriku jadi hebat juga, aku bakal ketinggalan. Jadi gak.. gak segitu berpengaruhnya banget sih temen-temen buat aku. Karena temenku ya pas masih SD, SMP, SMA ya gak terlalu bawa pengaruh besar kecuali pas kuliah, pas kuliah ya dari cara pemikiran, dari gerak organisasi, dari sudut pandang mana pandang mana.. itu membuat aku terbangun lah kayak.. kan akua nak politik juga ya di kampus ya, aku HI itu masuknya ilmu politik, terus aku ngeBEM terus aku ketemu temen-temen yang bisa diajak tuker pikiran, jadi tuh berpengaruh.. pas kuliah aku baru ngerasain pengaruhnya temen.. tapi pas SMP SMA yang kayak yaudahlah temen main doang, temen dengan egonya masing-masing, yang masih kecil gitu jadi gak terlalu berpengaruh, aps kuliah baru berpengaruh menurut aku.”

7. Keluarga yang memiliki gejala psikologis

Terdapat keluarga yaitu tante dari ibu yang memiliki Riwayat penyakit mental skizofrenia. Hal ini diceritakan PRW berdasarkan cerita dari ibunya.

“Terus ini dari cerita mamaku, sebenarnya ada juga orang yang sakitnya sama kayak aku, jadi tuh nenekku, tapi neneknya bukan nenek kandungku. Saudaranya nenekku, kayak adeknya atau kakaknya nenekku, dia tuh juga skizofrenia, jadi yang buat mamaku tidak mau aku berobat ke psikiatris tuh gara-gara dia ngeliat neneknya ini loh..... sampe sekarang dah meninggal dan dia tuh ditinggalin anaknya ditinggalin suaminya gara-gara gak mau ngurusin dia yang sakit ini, yang kayak 2 minggu seklai harus ke psikiater, harus minum obat, harus kambuh-kambuhan.. nah mamahku tuh gak pengennya aku tau aku punya penyakit mental yang ngebuat akutuh jadi kayak gini, takutnya nanti impactnya kedepan nanti ditinggalin sama orang-orang yang disayang la, gak bisa nikahlah, dan lain-lain gitu. makanya mamahku kayak senggak mau itu aku berobat tuh gara-gara itu....”

8. Riwayat gangguan mental

ARL memang memiliki gangguan mental yakni ia didiagnosis BPD (*Borderline Personality Disorder*) oleh psikiaternya.

“Iya BPD.. Bordeline Personal Disorder kan. Abis itu berobat.. berobat.. berobat.. di 2021 itu baru didiagnosa skizofrenia, baru sampe sekarang.”

Subjek juga mengalami gejala psikologis yang membuatnya menjadi agresif dan sering berpikir untuk melakukan bunuh diri. Hal ini dapat dilihat dari wawancara subjek berikut ini.

“ada beberapa karakter di diriku cuman bisa kusimpulin satu, dia tuh emosional dan pendendam banget orangnya. Dia gak bisa ngeliat aku disakitin sama orang dikit aja itu langsung naik emosinya.”

“Jadi kayak misalnya nih aku lagi masalah sama A, aku diemin. Akunya yang asli aku diemin, tapi ntar mereka-mereka yang dalem badanku tuh kayak “anjing, lawanlah.. lo tuh bisa kok, lo bisa ngancurin dia kok, lo bisa buat hidup dia lebih sengsara dari pada yang dia dapetin, bisa..” jadi lebih ke emosional, tempramental, di “diriku yang lain” tuh seperti itu. Maksudnya ada beberapa karakter lain sih yang manja, yang ini, yang ini segala macam. Cuman yang lebih kuatnya tempramen itu.”

“Jean itu yang tadi, karakter paling kuat dibadanku, karakter di aitu sangat-sangat mendominasi aku, bahkan lebih dari aku. Bener-bener kayak tipe yang pendendam, yang benci terhadap sesuatu, yang gak suka kalo misalnya aku ini tuh ngerasain yang rasanya sakit, ngerasain apa segala macam, itu Jean.. Ada yang Namanya Nancy, Nancy itu lebih ke kayak alter egoku, jadi kayak orangnya random banget mau kayak gimana, mau nangis, mau seneng, itutu dia disitu. Yaa ada beberapa karakter lain juga, aku lupa lagi nama-namanya. Cuman lebih ke, ya misalnya manja.. manjaa banget.. ada yang misalnya lagi sedihh.. sedihhh banget, gitu. Jadi emang kadang aku gak tau nih karakterku yang mana. Yang muncul tuh yang mana. Ketika kau lagi manja banget ya aku kadang mikir “eh ini kayak bukan aku deh” karena aku sebenarnya orangnya lempeng-lempeng aja.”

“.....kalo untuk nilai untuk Pendidikan mungkin aku aman lah ya, maksudnya aku walaupun aku sakit tapi aku tetep ambis anaknya aku tetep segila itu dalam Pendidikan, Cuma

kadang ee.. gak focus sih itu lebih ke tiba-tiba aja kayak apa Namanya kayak burnwash gitu loh, apa tiba-tiba kok kayaknya ngelayang-layang yaa antara disini sama gak disini jadi tuh kayak ini nyata gak yah, ini nyata gak.. kadang nyubitin diri sendiri ohh inii nyata, tapi kok kayak ngawang-ngawang gitu perasaannya kayak antara disini atau gak disini gitu. sering banget kayak gitu..... Lagi gak ngapa-ngapainn bisa kayak gitu, jadi misalnya lagi diem gini aja nih sekarang kayak kerasa gak nyata, lagi ngobrol gini kadang kerasa gak nyata. Kayak kemaren Selasa, nunggu psikiater kan abis dianalisis pertama sama residennya abistu nunggu lagi dokter utamanya kan, itu aku nunggu tuh kayak bener-bener kok kayak gak nyata ya, jadi orang-orang tuh suaranya kayak dengung jauh banget terus kayak gak nyata gak nyata, ngerasa gak nyata gitu, kayak gitu”

9. Bunuh diri sebagai jalan keluar dari masalah

ARL masih berpikir bahwa bunuh diri merupakan cara paling efektif agar ia dapat terbebas dari masalahnya di dunia. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan subjek pada saat wawancara.

“gak ada mikir untuk kayak gimana-gimana, tapi lebih kayak lebih ke mikir gimana caranya untuk masalah ini selesai gitu karna kalau misalnya udah gak bisa dilakuin lagi dengan cara manusiawi yaudah kita ngeakhirin hidup biasanya gitu.”

“Karena kan kadang.. ngeliat orang, ngeliat orang yah.. entah itu kadang bunuh diri.. atau itu emang diambil sama Tuhan tuh kadang ngerasa kayak “Oh.. masalah dia di dunia tuh udah selesai” dan akupun kayak yang gak takut untuk dihukum di akhirat gitu enggak.. Jadi kayak lebih ke “Yaudahlah, kalo urusan surga neraka tuh urusan Tuhan, terserah mau gimana mau diterima mau gak diterima, intinya urusan di dunia tuh udah selesai” gitu.”

“Kita kan kehidupan setelah mati tuh masih abu-abu.. gitu loh. Jadi, ya aku mikirnya kayak “Yaudah nanti setelah mati, urusan tinggal sama Tuhan. Di dunia tuh udah selesai” gitu”

“Lumayan banyak sih prosedurnya yang dilakuin, terus kayak pagi-pagi di suruh bangun disuruh sarapan langsung minum obat, jadi minum obatnya lebih teratur. Tapi setelah itu, kayak 2 minggu atau 3 minggu kemudian masuk lagi, gara-gara overdosis obat.”

Menurut ARL kehidupan setelah kematian, surga, dan neraka merupakan sesuatu yang tidak pasti karena tidak ada yang tahu. Jadi, menurut subjek tidak masalah jika ia mencobanya saja .

“... Karena aku gak tau win win solutionnya kayak gimana. Maksudnya aku mati tuh gacha menurutku, mati itu gacha, yaa... aku kehidupan selanjutnya aku gak tahu bakal baik atau buruk, maksudnya ketika aku mati Tuhan buat aku di neraka aku harus berapa lama kayak jalanin hukumannya dan blablabla aku gak tau itu bakalan terjadi beneran atau enggak, karena aku gak nyobain titik itu. Jadi kayak yaudahlah, gakpapa.. Cobain aja dulu mati.. gitu.”

10. Keraguan terhadap Tuhan

Subjek menyatakan sikap skeptisnya terhadap Tuhan karena merasa tidak ada kemajuan dalam hidupnya bahkan semakin lama semakin menderita.

“Gak tau ya hahaa gak tau (tertawa). Gak tau, Tuhan ada apa enggak, enggak ada.. kayaknya menurutku hidupku gini gini aja.. ada apanya, gak ada Tuhannya...”

“..Enggak (tertawa) orang gak percaya, maksudnya lebih ke apaya.. kadang mikir “aku doa ribuan kali pun Tuhan..” emm.. doaku selalu sama setiap harinya, kau cuman pengen tenang, aku pengen tenang terserah apapun caranya, apapun caranya aku pengen tenang. Tapi gak dikabulin, jadi aku mikirnya selama 21 Tahun aku hidup Tuhan tuh gak ada.”

”.... Kadang diem, misalnya lagi ngelakuin sesuatu gitu kan, terus keinget Tuhan kadang diem.. cumann lebih ke skeptis aja gitu kayak “halah percuma deh ngelakuin ini, gak bakal didenger juga” kayak “buat apa sih ngelakuin begini tuh, buat apa sih berdoa ke Tuhan tuh emang Tuhan sayang sama lo” kayak gitu, lebih ke kayak gitu sih.”

Subjek juga mengatakan bahwa dirinya sudah tidak mau lagi melakukan kegiatan spiritual ataupun menginjak tempat ibadah.

“Enggak, gak mau lebih tepatnya (agak teriak). Mau nyentuh gereja, mau nentuh masjid, mau nyentuh vihara, dan lain-lain tuh kayak udah.. sudahlahh.. udah kayak enggak jugaa..”

“Udah.. udah enggakk.. udah enggak mau (agak teriak) sih lebih tepatnya, kayak percuma aja gak guna, paling nanti aja kalau mau nikah baru mikirin agama mana (tertawa).”

Meski begitu, subjek mengaku pernah mencoba mempercayai Tuhan, namun sudah tidak lagi karena merasa kecewa dengan masalah yang menimpa hidupnya.

“dulu pernah kepikiran pas masih kecil masih SD SMP mikir, tapi lama-lama tuh kok kayak gak nemu emmm ngerasa hasilnya ya? Kayak gak ada nih.. udah doa segimana punn, udah ibadah segimanapun, udah minta segimanapun, udah ngerendah kayak gimanapun kok gak ada hasilnya ya.. mungkin kata orang proses tu lama untuk didapetin di titik dimana Tuhan tuh nolomg.. cuman menurutku ini udah terlalu lama untuk masalah yang selalu sama, yang tidak ada perkembangannya dan malah memburuk gitu. Itukan buat apa? Jadi sia-sia aku berdoa.yaa.. mending tinggal nunggu Tuhan aja ngasih jalan baiknya kayak gimana gitu..”

c. Subjek 3

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada GS, dapat disimpulkan melalui tema pokok yang telah ditentukan sebagai berikut:

1. Ketidakmampuan berpikir positif dalam mengatasi masalah

Ketidakmampuan subjek GS dalam mengatasi masalahnya terlihat dari sikap subjek yang tidak mampu memikirkan hal positif ketika muncul masalah baru dalam hidupnya.

Dari awal tapi karna ketutupan marah gitu loh kak jadi kayak “ih bodo amat dia juga harus ngerti aku masa aku terus”, jadi kayak pertama aku marah, terus kayak pas lagi marahnya aku mikir resikonya kayak “aduh pasti ntar gini nih, tapi ntar dulu aku mau marah dulu” gitu. terus pas aku udah redaan baru yang kayak nyesel gitu loh, yang kayak “ngapain sih kayak gini doang kok sampe segitu” gitu

“Masih.. jujur masih. Jadi kayak kalo ada masalah yang emang aku gak ngerti caranya gimana tuh aku selalu “kayaknya mati aja deh” aku udah kayak yang kalau aku gak nemu solusinya mending mati aja. Cuman untungnya udah gak

pernah ngelakuin itu lagi, aku yang tadi bilang itu kak hampir 2/3 bulan tuh aku bisa bersih dari menyakiti diri sendiri, tapi sakit badanku, maksudnya kayak aku jadi penyakitan gitu loh, gitu ”

2. Ketidakmampuan menghadapi situasi dengan emosi maupun respon yang tepat

Subjek GS tidak mampu mengatasi emosi negatif dalam dirinya hal ini tampak ketika subjek tidak mampu melakukan hal yang di sarankan oleh psikiaternya

“Dari awal tapi karna ketutupan marah gitu loh kak jadi kayak “ih bodo amat dia juga harus ngerti aku masa aku terus”, jadi kayak pertama aku marah, terus kayak pas lagi marahnya aku mikir resiko kayak “aduh pasti ntar gini nih, tapi ntar dulu aku mau marah dulu” gitu. terus pas aku udah redaan baru yang kayak nyesel gitu loh, yang kayak “ngapain sih kayak gini doang kok sampe segitu” gitu”

“.. Kalo yang sebenarnya kan bisa tuh dari yang kayak yang tadi aku bilang dari dokter aku buat ngatur napas kan, jadi kayak harusnya kan bisa ngontrol diriku sendiri, tapi selama yang aku rasain aku nyoba buat kontrol napas tuh gak bisa, jadi aku kalah terus gitu jadi menurutku susah sih ngontrol itu kalo dari aku..”

Subjek juga mengakui bahwa ia melakukan *self-harm* untuk melampiaskan emosinya.

“...Biasa sih self-harm self-harm sendiri aja, terus kayak mukul-mukul benda-benda di sekitarku gitu.”

Selain itu, subjek seringkali menunjukkan emosinya kepada orang lain. Subjek juga ingin perasaannya divalidasi oleh orang sekitarnya.

“SMP SMA.. kan aku kalo benci sama orang bisa sampe berantem gituloh, tapi nanti aku membaik sendiri kalo aku udah lupa sama masalahnya kalo udah Ikhlas, gak lupa sih, kalo udah kayak yaudah itu udah gak penting lagi menurutku. Gitu aja gak pernah yang sampe parah banget gimana-gimana gak pernah.”

“Sebenarnya gak tau, akutuh juga takut mati ya kak tapi tuh juga bingung, jadi gini loh kayak capek banget.. inihuh harus

gimana, kan aku mikirnya satu-satunya cara biar aku gak ngerasain itu lagi kan mati gitu kann, jadi tujuanku kayak akutuh ngerasa semua orangtuh gak ngerti gitu loh, jadi kayak “nih kayaknya biar orang ngerti nih jadi aku harus mati deh, kalo gak mati minimal aku kenapa-napa” gitu,”

3. Pengalaman hidup yang pahit

Subjek GS tidak menceritakan masa lalunya secara detail, namun subjek sempat membahas mengenai keluarganya yang *brokenhome*. Subjek juga memperingati peneliti sejak awal untuk tidak membahas mengenai ayahnya.

“Aku udah.. aku dari kecil gak pernah sama ayahku kan, jadi aku broken, terus kayak emang dari kecil udah gak hidup sama bapakku.”

“iyaa terus pas aku udah gede bapakku meninggal, ajdi kayak yaudah bener-bener gak ada akses sama bapakku gitu. Memang aku hubungannya udah gak sehat gituloh dari dulu karna aku orangnya bukan yang gak menghormati orang tua gitu loh, aku pikir orang tua nih salah walaupun nyumbang darah ke aku nyumbang hidup ke aku tapi menurutku ini tuh salah, aku gak segan-segan buat ngomong yang berlebihan gituloh kek kebangetan gitu.jadi gak pernah punya hubungan baik sama bapakku aku.”

Subjek juga menceritakan mengenai pengalamannya yang berkelahi dengan ibunya hingga ibunya menodongkan gunting ke arahnya.

“Sama ibuku yang gak enaknyaa.. paling itu aja karna ibuku marah banget, marah bangetnya tuh apaya karna katanya omonganku kayak keterlaluhan gitu, terus kan kesabarannya bener-bener udah abis itu aku hampir ditusuk gunting, cuman aku tahu itutuh dia cuman karna emosi gituloh, cuman yaitu emosinya sampe segitunya. Kayak hampir ditusuk anjir hampir dibunuh gitu, terus aku bilang yaudah aku digituin kan kayak “wah bahan nih, bahan buat aku marah-marah balik”, “bunuh aja” aku bilang gitu kan terus kayak yaudah tetep tiap abis berantem pasti ibuku minta maaf sama aku gitu, dan seringnya tuh pas aku kecil gitu, jadi dia minta maafnya pas aku tidur gitu loh, kan aku denger kan.”

4. Peran keluarga yang tidak baik

Subjek GS menceritakan mengenai cara didik ibunya yang menurutnya salah sehingga membuatnya merasa terlalu bebas dan merasa tidak aman.

“Cara didik dia tuh sebenarnya bener, gak ada masalah, karna aku bukan tipikal yang dibatasin sama dia gitu loh dan dari kecil tuh aku pengen apa aku punya minta apa sama dia tuh pasti dikasih gitu loh sama dia selama dia ada uangnya selama itu masih dijangkauannya dia tuh masih dikasih, jadi aku memang selalu eksplor gituloh kak modelnya aku lagi suka apa aku jalanin tapi nanti aku bosan aku minta ganti “aku bosan bu, aku mau ini” terus yaudah sampe gede pun aku gak pernah dikontrol keputusannya sama ibuku dan diatuh terlalu membebaskan aku, dan sebenarnya dia bilang sih kenapa bisa ngebebasin aku banget karna dia udah capek berantem sama aku, kalo aku dilarang tuh aku gak bisa ajdi yaudah di beberapa situasi aku kek dilepas aja gitu toh yang ngerasain resikonya tuh aku. Sebenarnya bener, cuman gak benernya itu tadi apaya.. jadi gak ada bonding sama aku gitu loh, karna dia banyak takutnya sama aku takut berantem gini gini yaudah dilepas gitu loh.”

“Sebenarnya aku bukan mau dibatesin atau dilarang tapi kayak lebih dilindungi aja gituloh kayak jangan cuman ngomong doang kalo ibu ngerasa ini tuh salah buat aku, tapi kayak gimana caranya dia bisa ngecomfort aku gitu loh biar aku bisa memilih jalan lain dari situ. Cuman gitu, aku ngerasanya kayak orangtua aku cuman kurang bisa ngasih kenyamanan aja gitu loh kakk.. kenyamanan yang bener-bener aku butuh, maksudnya kayak akunih butuh ada yang ngelindungi aku gituloh kan tapi yang dengan cara yang bukan ngelarang doang tapi yang buat aku ngerti kenapa aku gak boleh gini gitu, cuman aku belum pernah dapet gitu dari orang tua aku. Jadi emang aku Cobain sendiri dulu nih terus aku baru ini bener gak bener gitu.”

5. Rasa putus asa dan tidak percaya diri

Subjek mengungkapkan rasa putus asanya dalam pernyataannya mengenai harapan hidup yang sudah tidak ada.

“Cuma nanti tiap ada masalah ni jalan keluarnya mati doang sih, dan selain karna emang pengen lari dari masalahku gitu loh kayak yaudahlah bodo amat kalo misalnya aku lagi bener-

bener hopeless banget gak tau jalan keluarnya kayak gimana “ini mati aja” gitu. terus ada juga tujuanku biar bikin orang lain tuh kayak nyesel sama apa yang mereka lakuin ke aku gitu. jadi kayak biar mereka tuh mikir “ohh inih tuh keterlalu yah makanya sampe bikin aku jadi gini” gitu..”

6. Peran lingkungan sosial

Subjek memiliki pengalaman dibuli di sekolahnya karena sikapnya yang seringkali tidak disukai.

“Di sekolah gak ada masalah sih kak, cuman aku kan orangnya yang ceria banget gitu loh kalo di depan umum, jadi memang ada beberapa orang yang gak suka karna aku terlalu ceria gitu loh, kayak dibilangnya caper gitu,aku gak takut yang berantem sama orang gitu loh kak, jadi yaudah aku serang balik gitu sih, Jadi kayak yang aku ngebenci orang karna akutuh punya masalah sama dia terus akutuh ngebenci orang secara berlebihan gitu sering gituloh jadi yang kayak jatuhnya ngebuli sih. Jadi kayak pernah jadi pelaku, pernah jadi korbannya juga..”

Selain itu, subjek juga pernah memiliki pengalaman membuli temannya yang tidak ia sukai.

“maki sih, aku gak pernah sampe yang kayak main fisik sama orang. Pernah sih paling kayak aku deketin aku injek kakinya kenceng banget, udah gitu doang. Tapi gak sampe yang kayak parah banget gitu. cuman ya tadi akutuh marah butuh pelampiasan, kebetulan lagi benci sama orang jadi bisa nih buat bahan marahku, ke dia. Gitu”

Subjek merasa bahwa lingkungan pertemanannya justru membuatnya semakin melakukan hal buruk dan tidak merubahnya menjadi lebih baik.

“akutuh pernah yang.. terakhir deh kemaren deh tahun kemaren jadi aku ada masalah sama cewek gara-gara pacar aku gitu kan, sebenarnya ini cowoknya yang salah, dan akutuh gak salah disitu, tapi karena ini orang nih ganggu aku ngerasa “ini kenapa sih nih cewek ganggu banget nih” gitu kan, harusnya tuh urusin sama cowoknya gitu kan, kenapa harus aku gitu kan, terus aku marah banget terus memang ada hal yang bisa dibuli dari cewek itu gitu loh, banyak sih yang bisa

dibuli..., temenku ikut-ikutan lah ngata-ngatain itu cewek itu kan.”

“Iyaa.. jadi kayak apaansi akunih nyari temen nih biar bisa berubah biar bisa tobat, kok malah ketemuanya kayak kalian lagi kalian lagi , ya apaa sama ajaa, aku”

7. Riwayat gangguan mental

Subjek GS memiliki riwayat gangguan mental yakni Depresi yang telah didapatkan sejak SMA, lalu berubah menjadi BPD.

“Pokoknya yang pertama kali itu tuh depresi, depresi doang. Terus abis itu yang aku bunuh diri overdosis itutuh karna ini, Bipolar disitu diagnosanya.... aku ganti dokter terus terakhir kemaren itu jadi ganti BPD. Beda-beda dokter sih, beda dokter lagi gitu.”

“...kan aku juga di diagnosanya BPD kan kan terus emang kata dokternya tuh emang aku gak ngerasa ya tapi dia kan kayak ngejelasin gini gini, tapi aku yang “masa sih?” aku kayak gak ngerasa, cuman setelah aku pikir-pikir emang iyaa gitu, kan kita bakal punya satu orang yang kayak orang favorite person gitu apayaa, yang kita jadi kayak apa-apa dia, apa-apa dia gitu jadi kan ternyata itu ngeberatin orang itu juga, jadi dari yang awalnya aku yang sakit itu bisa orang itu juga ikutan stress gitu, dan itutuh ganti-ganti gituloh orang-orangnya tergantung apa yang lagi aku lakuin gitu, kayak sekarang aku punya pacar aku sama pacarku, kalo waktu aku kecil sama ibuku gitu-gitu, dan ujung-ujungnya hubunganku emang jadi renggang gitu kak.”

8. Bunuh diri sebagai jalan keluar dari masalah

Subjek GS masih berpikir bahwa bunuh diri merupakan jalan keluar dari masalahnya.

“kalo misalnya aku capek itu kan tadi aku bilang aku ngerem tuh gak mau bikin luka lagi di badan aku cuman jadinya tuh kalo stress tuh selalu ada pikiran yang misal aku kerja pulang malem gitu kan “ini pulang mampir kemana gitu yah, pengen yang bisa aku loncat” gitu kan, cuman untungnya belum sempet aku lakuin, cuman kayak pikiran-pikiran itutuh udah bolak-balik psikiater juga kayak masih gak ilang-ilang gitu.”

9. Keraguan terhadap Tuhan

Beberapa wawancara menunjukkan bahwa subjek GS menyatakan keraguannya terhadap Tuhan, diantaranya:

“Sebenarnya percaya-percaya cuman akutuh sering mempertanyakan aja, ini beneran ada gak sih? Kok aku gak ditolongin? Cuman balik lagi nanti bakal percaya lagi, karna kadang tuh antara dapet hal yang tiba-tiba, kalo aku mempertanyakan itu antara tiba-tiba aku dapet hal yang baik banget yang aku kayak “ohh ya beneran ada” atau aku sebaliknya, jadi dikasih yang susah, kayak aku ngomong ngawur gitu kan Sukanya “aku mau mati, aku mau mati” nanti langsung disakitin beneran, terus aku kayak “oh iya berarti beneran ada nih terus kayak ngedenger omongankuu” gitu, jadi kalo percaya masih percaya.”

Namun, dalam pernyataan subjek masih menunjukkan bahwa subjek masih percaya akan keberadaan Tuhan hanya saja subjek belum mendapatkan hal yang bisa membuatnya sepenuhnya mempercayai Tuhan.

“Pernah sih kak, paling aku coba untuk ibadah lagi gitu loh kak, jadi kayak aku yang.. kan aku kek yang gak pernah ibadah gitu loh kak modelnya, kayak males gitu pokoknya, terus aku kayak nyoba.. nyoba buat balik lagi yagitu, jadi kayak nyoba aja untuk ngontrol hidup aku buat kayak “coba deh ibadahnya dibenerin lagi” gitukan siapa tau bener.”

“Hasilnya tuh dua kemungkinan kan, kadang tuh yang kayak bener-bener langsung tenang baik banget atau yang malah jadi sebaliknya gitu loh kak, jadi kayak yang semakin aku ibadah malah semakin banyak masalah gitu.”

“Pernah.. tapi kadang semakin ibadah semakin dirapiin gitu, jadi 2 kemungkinan gitu loh kak dan yang bikin aku ragu mau “ini ibadah lagi gak ya?” tuh kayak aku dapetnya tuh yang zonk nya itu.”

“Masih sih, masih yakin.. kayak semau matii mau matiinya aku nih kayaknya Tuhan pasti bakal nolongin aku pas dah dipojok banget. Orang aku sering kayak gitu juga sih kak misalnya nih ini gaktau nanti kayak gimana terus yaudah mati aja kali ya, tapi nanti tiba-tiba ada solusinya aja gitu.”

Tema-tema pokok tersebut merefleksikan proses regulasi emosi subjek dan faktor-faktor yang mendorong subjek untuk melakukan percobaan bunuh diri sebagaimana keempat proses regulasi emosi yang diungkapkan oleh Patel dan Goyena (2019) mengenai proses regulasi emosi yang meliputi (1) Tahap

Identifikasi, yang mana merupakan tahap individu mengidentifikasi gap antara kesenjangan emosi aktual dan yang diinginkan, dengan menentukan respon emosi yang tepat, (2) Tahap Seleksi, yakni upaya individu untuk mampu memilih emosi yang tepat dan mampu menghindari situasi tertentu, (3) Tahap implementasi, yakni upaya individu untuk berpikir positif dan menentukan respon yang tepat, dan yang terakhir (4) Tahap monitor, yakni perubahan emosi menjadi lebih baik dengan belajar dari pengalaman-pengalaman serupa.

Adapun tema ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Guo dan Zhu (2019) tentang faktor bunuh diri, diantaranya: (1) faktor biologi, (2) gangguan mental, (3) karakter, (4) pengalaman hidup, (5) keluarga, (6) lingkungan sosial, (7) pola asuh, dan (8) budaya. Meskipun tema-tema ini diambil dari teori yang telah disebutkan namun peneliti tetap menyesuaikan tema tersebut berdasarkan hasil wawancara dari tiap subjek.

Bersamaan dengan temuan yang diperoleh terdapat kelemahan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini hanya dilakukan dengan proses satu kali wawancara sehingga kurang memperkaya data. Selain itu, pembahasan yang sensitif juga mengakibatkan peneliti sulit mencari subjek yang mau bercerita secara terbuka mengenai pengalamannya sehingga. Topik pembicaraan yang sensitif juga membuat beberapa subjek tampak tidak nyaman dan membuat peneliti sungkan untuk memperjelas pernyataan tertentu.

2. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Melakukan Tindakan Bunuh Diri

Kasus bunuh diri di Indonesia tentunya telah banyak memakan korban jiwa. Korban yang cukup banyak ialah remaja dan dewasa awal yang mana merupakan usia kebanyakan mahasiswa. Hal ini disebabkan karna banyaknya tekanan dan kewajiban sosial yang harus dipenuhi. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan resiko bunuh diri yaitu, tidak adanya kemampuan koping, menghindari stressor, dan kurangnya dukungan dari sekitar. Seseorang yang memiliki emosi negatif biasanya akan melakukan apapun untuk mengudahi

emosinya tanpa pikir panjang yang kemudian dapat berlanjut pada tindakan bunuh diri. Namun, tidak semua orang yang mengalami emosi negatif akan melakukan bunuh diri jika subjek mampu mengelola emosinya itu atau melakukan koping agar dapat mengatasinya.

Dalam proses regulasi emosi, tentunya ada pengaturan dalam mengelola emosi positif maupun negatif yang akan muncul kapanpun sesuai dengan situasi yang sedang di hadapi oleh seseorang. Jika seseorang tidak mampu mengelola emosi negatifnya, maka subjek akan mengalami tekanan yang berat yang mengganggu dirinya dan menimbulkan stress hingga keinginan untuk bunuh diri. Jika hal tersebut tidak diatasi dari awal, maka keinginan tersebut akan berakhir menjadi tindakan nyata yang kemudian menimbulkan korban jiwa.

Penelitian ini menemukan bahwa subjek mahasiswa yang melakukan tindakan bunuh diri, dalam regulasi emosinya memiliki banyak kesamaan dalam strategi regulasi emosinya meskipun terdapat perbedaan latar belakang permasalahan. Subjek 1, 2, dan 3 sama-sama tidak mampu meregulasi emosi. Namun, subjek 1 mampu melewati tekanan yang subjek dapatkan dan mencoba untuk bangkit dari keadaannya sehingga ketika emosi negatif membawanya untuk melakukan tindakan bunuh diri, subjek 1 mampu mengatasinya dan menghentikan tindakannya itu. Sedangkan pada subjek 2 dan 3, sampai saat ini masih berpikir bahwa bunuh diri merupakan jalan keluar dan memiliki Riwayat melakukan tindakan bunuh diri hingga tak sadarkan diri.

Permasalahan dan tekanan yang didapatkan para subjek membuat subjek melakukan tindakan bunuh diri atas reaksi dari emosi negatif yang tidak mampu dikelola. Permasalahan ini tentunya berbeda-beda, seperti pada subjek 1 ARL yaitu berawal dari kehilangan figur lekat sehingga merasakan kesedihan mendalam lalu datangnya anggota keluarga baru yang belum bisa subjek terima sehingga membuatnya memutuskan untuk melakukan tindakan-tindakan menyakiti diri yang berujung bunuh diri untuk mengatasi masalahnya. Berbeda dengan subjek 1, subjek 2 RPW memutuskan untuk melakukan tindakan bunuh diri karena perilaku buruk dari orang tua dan juga keluarga besarnya yang subjek dapatkan dari kecil. Berbeda dengan ARL dan RPW, subjek 3 memutuskan untuk

melakukan tindakan bunuh diri karena kecenderungan bergantung pada orang lain dan ingin semua orang memvalidasi emosi negatifnya sehingga subjek akan melakukan apapun agar diperhatikan dan agar orang lain merasa bersalah kepadanya. Hal yang sama dari ketiga subjek ialah mengenai cara regulasi emosinya yaitu dengan menyakiti diri sendiri daripada harus melampiaskannya ke hal lain yang lebih aman.

Alasan mengapa subjek melakukan tindakan bunuh diri untuk menyelesaikan masalahnya ialah karena ketiga subjek sudah berada di fase putus asa dan merasa bahwa tidak ada jalan lain yang bisa menyelesaikan masalahnya selain bunuh diri. Selain itu, ketiga subjek juga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sesaat setelah mendapatkan masalah untuk melegakan emosinya dan agar merasa tenang. Subjek 1 ARL mengatakan bahwa ketika subjek mendapatkan suatu masalah yang membuatnya tertekan, subjek akan merasakan sakit di kepalanya yang membuat teringanya terasa berdengung dan berisik, menurutnya hal ini hanya akan bisa berhenti ketika subjek menyakiti diri dan melihat darah yang mengalir dari tubuhnya. ARL juga mengatakan jika subjek mencoba untuk menahan untuk tidak menyakiti dirinya, maka subjek akan merasakan gatal yang teramat di seluruh tubuhnya yang mendorongnya untuk menggaruk tubuhnya hingga luka. Sedangkan subjek 2 RPW mengungkapkan bahwa subjek mempercayai bahwa ada banyak “orang lain” dalam tubuhnya yang memiliki karakter berbeda, dari semua karakter itu terdapat satu karakter yang paling dominan yaitu yang selalu mengarahkannya untuk mengeluarkan respon negatif atas permasalahannya. “Karakter” inilah yang terus menerus membisikkan subjek perkataan yang mendorong untuk melakukan tindakan bunuh diri seperti “ayo mati aja” “kamutuh gak berguna” “kamutu anak sial” dan perkataan negatif lainnya yang memenuhi kepala subjek. Hal inilah yang kemudian membuat subjek tidak tahan dan memutuskan untuk menyakiti dirinya yang berujung pada tindakan bunuh diri.

Berbeda dengan subjek 1 dan 2, subjek 3 GS mengungkapkan bahwa subjek beserta keluarganya telah menyadari bahwa ada yang salah dalam regulasi emosinya sedari kecil yang dibuktikan oleh subjek yang sering tantrum

dan melampiaskan emosinya di manapun kepada siapapun. GS mengungkapkan bahwa subjek hanya bisa tenang jika subjek mengeluarkan emosi negatifnya, GS juga ingin semua orang tau mengenai rasa sakit yang subjek rasakan serta ingin orang lain mengerti mengenai permasalahan dirinya. Subjek 3 GS memutuskan untuk melakukan tindakan bunuh diri karena subjek ingin orang di sekitarnya merasa bersalah kepadanya.

Cara ketiga subjek dalam penelitian ini melampiaskan emosinya dengan cara menyakiti dirinya sendiri berkaitan dengan ketidakmampuan dalam meregulasi emosi. Hal ini signifikan dengan penelitian (Adinda & Prastuti, 2021) bahwa terdapat cukup banyak mahasiswa yang memunculkan emosi negatif ketika dihadapkan dengan permasalahan serta tekanan sehingga beresiko melakukan tindakan negatif seperti menyakiti diri sendiri yang mengarah pada tindakan bunuh diri.

Ketiga subjek juga mengungkapkan bagaimana perasaannya ketika dihadapkan oleh situasi yang menekan, seperti pada subjek ARL yang mengungkapkan bahwa ketika subjek mendapatkan masalah maka subjek akan merasakan sakit di kepalanya dan dengung di telinganya hingga pandangannya menjadi kabur dan merasakan tubuhnya gemetar. Perasaan ini kemudian mendorong subjek untuk melakukan *cutting* karena subjek merasa tenang ketika melihat darah keluar dari tubuhnya. Sedangkan subjek RPW yang ketika mendapatkan masalah subjek akan mendengar banyak suara di kepalanya yang mengatakan hal-hal negatif tentang dirinya dan menyuruhnya untuk mati sehingga subjek langsung berpikir mengenai cara untuk mengakhiri hidup agar terlepas dari masalahnya. Sedangkan subjek GS mengungkapkan bahwa ketika mendapat masalah maka subjek akan meledak-ledak mengeluarkan emosinya dan berpikir untuk mati namun karena subjek takut merasakan proses kematian yang sakit maka subjek akan menyakiti dirinya agar merasa lega. Ketiga subjek menunjukkan bahwa mereka sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan temuan yang berupa gambaran regulasi emosi mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri serta faktor-faktor yang mempengaruhi keinginan bunuh diri pada mahasiswa. Berikut ringkasan temuan penelitian ini:

1. Berdasarkan penelitian, ketiga subjek menunjukkan ketidakmampuan dalam regulasi emosi. Pada subjek 1, tidak mampu mengelola emosi negatif sehingga melakukan tindakan menyakiti diri sendiri agar merasa tenang. Subjek 2, tidak mampu memikirkan jalan keluar lain selain bunuh diri untuk menyelesaikan masalahnya. Subjek 3, tidak mampu menahan emosi negatifnya sehingga akan meledak-ledak dan tidak bisa berpikir jernih ketika mendapatkan masalah.
2. Berdasarkan tema yang didapat dari masing-masing subjek, tema-tema pokok tersebut merefleksikan proses regulasi emosi subjek dan faktor-faktor yang mendorong subjek untuk melakukan percobaan bunuh diri sebagaimana keempat proses regulasi emosi yang diungkapkan oleh Patel dan Goyena (2019) mengenai proses regulasi emosi yang meliputi (1) Tahap Identifikasi, yang mana merupakan tahap individu mengidentifikasi gap antara kesenjangan emosi aktual dan yang diinginkan, dengan menentukan respon emosi yang tepat, (2) Tahap Seleksi, yakni upaya individu untuk mampu memilih emosi yang tepat dan mampu menghindari situasi tertentu, (3) Tahap implementasi, yakni upaya individu untuk berpikir positif dan menentukan respon yang tepat, dan yang terakhir (4) Tahap monitor, yakni perubahan emosi menjadi lebih baik dengan belajar dari pengalaman-pengalaman serupa.
3. Adapun tema ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Guo dan Zhu (2019) tentang faktor bunuh diri, diantaranya: (1) faktor biologi, (2) gangguan mental, (3) karakter, (4) pengalaman hidup, (5) keluarga, (6) lingkungan sosial, (7) pola asuh, dan (8) budaya.
4. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi juga berdampak buruk bagi kesehatan mental yang kemudian membuat subjek memutuskan untuk bunuh

diri. Hal ini juga diikuti beberapa faktor lain seperti ekonomi, keadaan keluarga, dukungan sosial,

5. Keinginan untuk mengakhiri hidup yang dirasakan mahasiswa tidak semata-mata muncul dari satu peristiwa yang baru saja terjadi, melainkan dari masalah yang telah lama muncul dan ketidakmampuannya dalam meregulasi emosi. Subjek 1, memutuskan bunuh diri setelah kehilangan ibunya dan tidak memiliki dukungan sosial yang cukup dari keluarganya. Subjek 2, memutuskan untuk bunuh diri karena perlakuan buruk dari orang tua dan keluarga besarnya dari kecil. Subjek 3, memutuskan untuk bunuh diri karena ketidakmampuan regulasi emosi yang telah dialaminya sedari kecil dan kecenderungannya terlalu bergantung pada orang lain.

B. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai regulasi emosi pada mahasiswa yang pernah melakukan percobaan bunuh diri, peneliti ingin mengajukan beberapa hal untuk dijadikan acuan bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini:

1. Bagi Subjek

Keinginan bunuh diri tentunya muncul karena banyak faktor yang telah terjadi dalam hidup kita. Hal-hal tersebut tentunya sangat sulit untuk kita hindari dan memang tidak mudah untuk dihadapi. Salah satu hal yang mendorong untuk melakukan tindakan bunuh diri ialah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi negatif. Ketidakmampuan regulasi emosi dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya peneliti menyarankan subjek untuk mencari cara dalam meregulasi emosinya secara adaptif, hal ini dapat dilakukan dengan memahami apa itu emosi secara mendalam. Setelah memahami konsep emosi, partisipan dapat mencari cara-cara efektif untuk mengelola emosi tersebut. Selain itu, partisipan disarankan untuk membuka komunikasi dengan keluarga dan orang-orang terdekat agar mereka dapat menyampaikan perasaan yang sedang dialaminya. Terakhir, partisipan juga perlu mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri untuk menghindari perilaku menyakiti diri sendiri agar dapat terhindar dari pemikiran bunuh diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat memperluas temuan mengenai regulasi emosi pada mahasiswa yang berisiko melakukan percobaan bunuh diri. Peneliti diharapkan dapat memperdalam pertanyaan wawancara serta melibatkan pandangan dari orang terdekat subjek untuk memperoleh perspektif sosial mengenai regulasi emosi subjek yang lebih komprehensif. Selain itu, peneliti juga dapat menambah jumlah subjek dengan latar belakang dan jenis kelamin yang berbeda serta menggunakan desain eksperimen agar dapat mengembangkan program pelatihan yang dapat mengurangi ide bunuh diri pada mahasiswa yang berisiko tinggi melakukan bunuh diri.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: Sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. In Universitas muria Kudus. January 2019, 2–131.
- Amanda, R., Sulistyaningsih, W., & Yusuf, E. A. (2018). The involvement of father, emotion regulation, and aggressive behavior on adolescent. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 3(3), 145–147.
- Anand, A. K., & Bharti, J. (2021). Social maturity: Key of well-being. *GIS Science Journal*, 8(3), 862–867. <https://www.researchgate.net/publication/352721856>
- Asiyani, G., Asiah, S. N., & Rina Hatuwe, O. S. (2023). Pengaruh hubungan orangtua dan anak dalam pembentukan karakter anak. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 3(2), 61–72. <https://doi.org/10.15575/azzahra.v3i2.20915>
- Ayu, W. T. (2020). Konsep diri, regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1754>
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: developmental, interpersonal, and individual considerations. *emotional development and Emotional Intelligence*, January 1997, 168–195.
- Creswell, J. W. (2013). *Penelitian kualitatif dan desain research (Memilih di antara lima pendekatan)* (S. Z. Qudsy (Ed.); ketiga). Pustaka Belajar.
- Diananda, A. (2020). Kelekatan anak pada orang tua dalam meningkatkan perkembangan kognitif dan harga Diri. *Journal Istighna*, 3(2), 141–157. <https://doi.org/10.33853/istighna.v3i2.47>
- Epivania, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan emosi dan perilaku melukai diri pada mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337–7344.
- Fadlin, I. (2021). Perkembangan psikologis anak usia pendidikan dasar; emosional, kognitif, dan psikomotor. *Jurnal Al-Fikrah*, 10(2), 180–192.
- Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., & ... (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Riset ...*, 7(1), 19–27. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/15697>

- Fauziah, N. R., & Franz, Y. L. K. (2017). Pengalaman berduka pascaperistiwa bunuh diri ibu sebuah studi kualitatif fenomenologis dengan interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati, Oktober*, 6(4), 266–275.
- Fitrianingsih, F., Lasan, B. B., & Indreswari, H. (2020). peningkatan keterampilan mengelola emosi marah melalui strategi emotional literacy. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 1032. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13826>
- Giombini, L. (2015). handbook of emotion regulation. in *advances in eating disorders* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross & Thompson, R. (2007). emotion regulation: conceptual foundations. handbook of emotion regulation. *Emotion, July*.
- Guo, M., & Zhu, T. (2019). Research on social media user suicide influencing factors, active recognition and intervention. in *lecture notes in computer science (including subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics): Vol. 11354 LNCS*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15127-0_38
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hurlock, E. (1990). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (R. Sijabat (Ed.); kelima). Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan: sepanjang rentang kehidupan* (R. M. Sijabat (Ed.); kelima). Erlangga.
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>
- John, O., & Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67–75. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/17104>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>

- Nafsiroh, A. (2024). *Penyuluhan mengenai pengendalian emosi terhadap kemunculan ide bunuh diri pada remaja*. 3(2), 152–162.
- Oktaria Safitri, D., & Kusumawardhani, A. (2021). Aspek neurobiologi dan neuroimaging bunuh diri. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(8), 289. <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i8.1445>
- Patel, & Goyena, R. (2019). Emotion regulation in self and others. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2), 9–25.
- Pereira, A., & Cardoso, F. (2015). Suicidal ideation in university students: Prevalence and association with school and gender. *Paideia*, 25(62), 299–306. <https://doi.org/10.1590/1982-43272562201503>
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* (A. Yulianto (Ed.); ketiga). Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Pendidikan Psikologi (LPSP3), Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Pratiwi EHR. (2020). Pandangan masyarakat terhadap bunuh diri melalui peran agama di Indonesia. *J Cakrawala*, 9(2), 167–183.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rasyid, M., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(3), 1–7.
- Ratih, A., & Tobing, D. (2020). Konsep diri pada pelaku percobaan bunuh diri pria usia dewasa muda di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 56–70.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Santrock, J. W. (2007). *Child development, eleventh edition* (W. Hardani (Ed.); eleventh).
- Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion regulation strategies and stress in Irish college students and Chinese international college students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4), 853–873. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516>
- View of analisis hubungan faktor risiko bunuh diri dengan ide bunuh diri pada remaja.pdf*. (n.d.).

- W.Santrock, J. (2007). Bunuh diri. *Perkembangan Anak*, 22.
- Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret peran keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja yang diasuh oleh ibu tunggal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 165. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68791>
- Wilcox, H. C., Arria, A. M., Caldeira, K. M., Kathryn, B., Pinchevsky, G. M., & Grady, K. E. O. (2011). *and Attempts During College*. 127, 287–294. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.04.017>.Prevalence
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>
- Zhang, N., Zhang, K., Wang, J., & Sun, X. (2022). distract or reappraise? the mechanism of cognitive emotion regulation choice and its influential factors. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(December), 3699–3708. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389835>
- Zulaikha, A., & Febriyana, N. (2018). Bunuh diri pada anak dan remaja. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.20473/jps.v7i2.19466>

