YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i2.5163

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI TERHADAP *SUICIDE IDEATION* PADA DEWASA AWAL DI SUMATERA BARAT

The Contribution of Emotion Regulation to Suicide Ideation in Early Adulthood in West Sumatra

Shabrina Poetry Anastia & Yuninda Tria Ningsih
Universitas Negeri Padang
shabrinapoetryanastia@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Feb 12, 2025	Feb 23, 2025	Mar 8, 2025	Mar 13, 2025

Abstract

This study was conducted with the aim of seeing the contribution of emotional regulation to suicide ideation in early adulthood in West Sumatra. This study used an accidental sampling technique with 400 early adult respondents in West Sumatra who had had suicidal thoughts. This study used the revised-suicide ideation scale (R-SIS) and emotion regulation questionnaire (ERQ). The results of the study showed a contribution of emotional regulation to suicide ideation in early adulthood in West Sumatra, emotional regulation contributed 85,4% to suicide ideation.

Keywords: Emotionan Regulation, Suicide Ideation, Early Adulthood

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi regulasi emosi terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *accidental sampling* dengan 400 orang responden dewasa awal di Sumatera Barat yang pernah memiliki ide bunuh diri. Pada penelitian ini digunakan skala *revised-suicide ideation scale (*R-SIS) dan *emotion regulation questionnaire* (ERQ). Hasil penelitian menunjukkan adanya kontribusi regulasi emosi terhadap

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

suicide ideation pada dewasa awal di Sumatera Barat, regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 85,4% terhadap *suicide ideation.*

Kata Kunci: Regulasi emosi, *Suicide ideation,* Dewasa awal

PENDAHULUAN

Bunuh diri menjadi fenomena yang sedang marak belakangan ini. Bunuh diri bukanlah fenomena yang baru muncul, namun kasus bunuh diri selalu ada. Berdasarkan data dari WHO, rasio bunuh diri Indonesia tercatat sebanyak 2,4 per 100.000 warga negara, atau diperkirakan terdapat 6.544 kasus bunuh diri pada tahun 2019. Pusiknas (Pusat Informasi Kriminal Nasional) Polri mencatat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sejak Januari sampai Oktober 2023, jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2022 jumlah 900 kasus (Muhamad, 2023).

Sumatera Barat menjadi provinsi ke 8 dengan laporan kasus bunuh diri terbanyak dengan 26 kasus. Mengutip dari rakyatsumbar.id terkait tingginya kasus bunuh diri di Sumatera Barat, Dosen Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia Neny Andriani M. Psi., Psikolog menerangkan bahwa seseorang dapat melakukan aksi bunuh diri disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam mengelola konflik serta perasaan ditolak oleh lingkungan sosial yang mengakibatkan individu tidak mampu mengelola permasalahannya (Arief, 2023). Selain itu, adanya persaingan dalam bidang pendidikan, karir, ekspektasi dari keluarga serta masyarakat, dan aturan lingkungan sosial yang secara tidak sadar menjadi tekanan bagi individu karena menganggap aturan yang ada sebagai tuntutan. Hal tersebut sangat dirasakan oleh dewasa awal, di mana pada tahap ini muncul berbagai tanggung jawab baru dan ketika hal-hal tersebut tidak terpenuhi dapat menjadi stressor (Melvin Omnia et al., 2023) yang berdampak pada emosi mereka. Emosi yang tidak dikelola dan diekspresikan dengan baik dapat menjadi pendorong bunuh diri (Bazrafshan et al., 2014).

Pada tahun 2019, kematian pada kelompok usia 15-29 tahun disebabkan oleh bunuh diri yang berada di urutan keempat secara global (World Health Organization, 2019). WHO mengungkapkan bahwa kasus bunuh diri menunjukkan peningkatan yang signifikan sejak usia 15 tahun dan terus berkembang seiring bertambahnya usia hingga memasuki usia dewasa. Meskipun bunuh diri jarang terjadi pada usia kanak-kanak, namun terjadi

peningkatan pada usia remaja dan semakin tinggi seiring memasuki usia dewasa (Park dalam Santrock, 2011). Perubahan dari masa remaja menuju dewasa disebut dengan masa dewasa awal, yang dimulai pada usia 18 sampai 25 tahun (Santrock, J, 2011)).

Pada tahap dewasa awal, individu ada pada periode pencarian, penemuan, penguatan, serta masa produktivitas. Pada tahap ini, individu seharusnya sudah siap menerima peran, tanggung jawab, dan kedudukan di masyarakat, serta mulai bekerja, berpartisipasi dalam hubungan sosial masyarakat dan berhubungan dengan lawan jenis (Putri, 2018). Tugas perkembangan tersebut perlu dicapai oleh individu dewasa awal agar tidak terjadi masalah. Akan tetapi, pada peralihan dari masa remaja menuju dewasa ada banyak perubahan dan masalah-masalah baru terjadi dalam kehidupan individu yang dapat menimbulkan berbagai macam emosi pada dewasa awal. Tingginya beban tanggung jawab dewasa awal, seperti tanggung jawab terhadap orang tua, tanggung jawab pada penentuan karir serta tanggung jawab kepada lingkungan sekitar menjadi penyebab munculnya stress dan tantangan yang dialami dewasa awal (Melvin Omnia et al., 2023). Munculnya ide bunuh diri dikarenakan mereka menganggap bunuh diri jalan keluar dari masalah dan menganggap bunuh diri sebagai cara mengubah realita yang ada.

Keinginan dan pikiran untuk bunuh diri atau mengakhiri hidup biasanya muncul sebelum seseorang benar-benar melakukannya. Sebelum mengakhiri hidup, biasanya ide untuk bunuh diri atau mengakhiri hidup muncul terlebih dahulu. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh David Klonsky & May (2015) mengenai *Three-Step Theory* (3ST) *of Suicide,* yang menjelaskan tiga tahap dalam proses bunuh diri yaitu ide bunuh diri berkembang, ide bunuh diri kuat versus moderat, dan perkembangan ide yang mengarah pada upaya bunuh diri. Berdasarkan teori tersebut dapat diketahui bahwa tindakan bunuh diri dapat berkembang diawali dari munculnya ide bunuh diri (*suicide ideation*). *Suicide ideation* sendiri ialah suatu pemikiran individu untuk dapat mengakhiri hidupnya.

Suicide ideation adalah pemikiran seseorang mengenai perilaku dan niat bunuh diri, dan menjadi penanda resiko bunuh diri yang lebih serius (Reynolds, 1991). *Suicide ideation* mencakup pemikiran mengenai kematian, keinginan mengakhiri hidup, hingga pemikiran yang berkenaan dengan perencanaan dan pelaksanaan bunuh diri serta pemikiran mengenai bagaimana hasil dari perilaku bunuh diri tersebut. *Suicide ideation* merupakan istilah yang meliputi segala sesuatu mulai dari keinginan untuk mati hingga rencana bunuh diri yang terperinci (Joiner et al., 2003).

Individu dengan *suicide ideation* biasanya memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri baik yang disimpannya sendiri ataupun diungkapkannya pada orang lain. Hal tersebut searah dengan(Fortinash & Worret, 2012) yang mengatakan jika ide bunuh diri ini sebagai pikiran seseorang untuk mengakhiri hidup ataupun melukai dirinya yang diungkapkan secara verbal kemudian diekspresikan dengan memperlihatkan tulisan atau sejenisnya dengan tujuan untuk memperlihatkan pemikiran bunuh diri. Individu yang memiliki *suicide ideation* dikhawatirkan akan berkembang menuju tahap yang lebih berbahaya yaitu tindakan bunuh diri. Individu yang memiliki *suicide ideation*, baik secara aktif maupun pasif lebih rentan untuk melakukan percobaan bunuh diri di kemudian hari dibandingkan individu tanpa *suicide ideation* (May et al., 2015).

Menurut (Thompson, 1991) regulasi emosi merujuk kepada proses dari luar dan dari dalam yang bertujuan mengawasi, mengevaluasi serta merubah reaksi emosional. Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi merujuk pada cara individu berpikir atau memberikan respon terhadap emosi yang mereka rasakan, serta bagaimana mereka mengungkapkan dan mengalaminya. Kemampuan regulasi emosi bisa muncul secara sadar maupun tidak sadar agar mampu dikendalikan saat emosi muncul pada saat kondisi tertekan. Ketika individu berhasil meregulasi emosinya dengan baik, individu akan dapat menyelesaikan masalah dan juga menekan keinginan-keinginan negatif yang muncul. Dengan demikian, regulasi emosi dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, ataupun mengekspresikan emosinya dengan lebih stabil.

Individu yang dapat meregulasi emosi dengan baik mampu mengenali, mengungkapkan, mengontrol emosi, mengubah serta mengelola cara mereka berpikir, meredakan kondisi emosional yang dipengaruhi perasaan negatif, dan mampu mengungkapkan emosi mereka dengan tepat sesuai situasi dan kondisi sekitar sebagai upaya terwujudnya suasana yang stabil akibat emosi yang mereka rasakan. Namun, ketika individu tidak mampu meregulasi emosi akan berdampak negatif bagi individu tersebut. Berdasarkan hasil analisis Pamungkas et al (2024) ketidakmampuan meregulasi emosi akan sangat berdampak pada perilaku individu. Dampak yang timbul akibat ketidakmampuan meregulasi emosi pada penelitian tersebut meliputi munculnya perilaku agresif, stress akademik, *problematic internet use,* adiksi media sosial, perilaku menyakiti diri sendiri, dampak negatif pada psikososial, hingga perilaku bunuh diri.

Penelitian sebelumnya oleh Adinda & Prastuti (2021) didapatkan hasil bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap ide bunuh diri. (Gross, 1998) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk kepada bagaimana individu mendapat pengaruh dari emosi mereka, kapan emosi tersebut dirasakan, serta pengalaman emosi dan cara mereka mengungkapkan emosi. Kemampuan individu dalam regulasi emosi berhubungan dengan bagaimana pengelolaan dan pemahaman individu mengenai ekspresi emosi yang dialami. Pada proses regulasi emosi, terdapat pengelolaan baik terhadap emosi positif maupun negatif. Individu yang tidak mampu mengelola emosi negatif cenderung lebih rentan terhadap tekanan berat, yang dapat menyebabkan depresi bahkan dapat memicu munculnya *suicide ideation*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi Regulasi Emosi terhadap *Suicide Ideation* pada Dewasa Awal di Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi regulasi emosi terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif bersifat konkrit/empiris, terukur, teramati, dapat dikelompokkan, relative tetap serta memiliki hubungan sebab akibat (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, peneliti akan mengukur kontribusi yang diberikan regulasi emosi terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat. Penelitian ini menargetkan populasi individu dewasa awal di Sumatera Barat yang pernah memiliki ide bunuh diri. Pada penelitian ini jumlah populasi dewasa awal di Sumatera Barat diketahui, yaitu berdasarkan data dari BPS ada sebanyak 786.010 dewasa awal di Sumatera Barat pada tahun 2024, sehingga penentuan ukuran sampel penelitian akan menggunakan rumus *Slovin* berikut:

$$\text{n}= \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N= Ukuran populasi

e = Margin error 5%

Berikut perhitungan dalam menentukan jumlah sampel:

$$n = \frac{786.010}{1+786.010(0,05)^2}$$

n = 399,8

Berdasarkan perhitungan tersebut, ukuran sampel pada penelitian ini dibulatkan menjadi 400 orang, sehingga subjek penelitian ini terdiri dari 400 dewasa awal di Sumatera Barat yang pernah memiliki ide bunuh diri.

Pada penelitian ini, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara *online* via *google form*. Pada variabel *suicide ideation* digunakan alat ukur *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) oleh Rudd yang sudah diadaptasi Artissy & Pratama (2022). Sementara itu, untuk variabel regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross & John yang diadaptasi oleh Radde et al (2021).

Teknik analisis data yang digunakan ada dua yaitu uji prasyarat, digunakan beberapa uji yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas, kemudian dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear berganda.

HASIL

1. Kategorisasi Data Penelitian

a. Variabel Regulasi Emosi

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Skor	Kategorisasi	F	Persentase
50 ≤ X	Tinggi	121	30.25%
30 ≤ X <50	Sedang	144	36%
X < 30	Rendah	135	33.75%
Total		**400**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 144 responden (36%), pada kategori tinggi terdapat sebanyak 121 responden (30,25%), dan pada kategori rendah sebanyak 135 responden (33,75%).

b. Variabel *Suicide Ideation*

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Suicide Ideation*

Skor	Kategorisasi	F	Persentase
36.6 ≤ X	Tinggi	132	33%
23.4≤ X <36.6	Sedang	153	38.25%
X < 23.4	Rendah	115	28.75%
Total		**400**	**100%**

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 153 responden (38,25%), diikuti oleh kategori tinggi dengan 132 responden (33%), dan kategori rendah dengan 115 responden (28,75%).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan sebagai penentu apakah data berdistribusi normal atau tidak, dan sebagai uji prasyarat sebelum analisis data. Digunakan yaitu uji normalitas Kolmogorov smirnov dalam penelitian ini. Data dikategorikan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi > 0,05, sementara ketika nilai signifikansi > 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Penelitian

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Unstandardized Residual	N	Kolmogorov-Smoirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
	400	1.182	.122

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa skala regulasi emosi dan *suicide ideation* dengan nilai *Asymp. Sig.* (2-tailed) sebesar 0,122 yang menandakan nilai sig > 0,05 sehingga kesimpulannya adalah data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan sebagai penentu apakah ada hubungan bersifat linear antara variabel independen dan variabel dependen, dan digunakan sebagai uji prasyarat sebelum melanjutkan analisis data. Ketentuan uji linearitas berdasarkan nilai signifikansi, ketika nilai signifikansi pada *linearity* < 0,05 dan *deviation from linearity* > 0,05, kesimpulan yang diperoleh adalah adanya hubungan linear antara kedua variabel.

Tabel 4. Uji Linearitas Data Penelitian

Uji Linearitas			
*Suicide Ideation** Regulasi Emosi		F	Sig
	Linearity	2394.090	.000
	Deviation from Linearity	1.243	.123

Melalui tabel 4, terlihat nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,123 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Suatu uji regresi berganda memiliki syarat terbebas dari multikolinearitas yaitu terjadinya hubungan kuat atau sempurna antar variabel independen. Maka, perlu dilakukan uji multikolinearitas pada data penelitian. Untuk melihat terjadinya multikolinearitas, perlu melakukan analisis pada variabel independen dengan menghitung nilai tolerance serta variance inflation factor (VIP) dengan rumus menunjukkan bahwa ketika nilai VIF < 10 dan tolerance > 0,1 maka tidak ada multikolinearitas pada data tersebut (Mardiatmoko, 2020).

Tabel 5. Uji Multikolinearitas Data Penelitian

Variabel x (Strategi Regulasi Emosi)	*Tolerance*	VIF	Keterangan
Cognitive Reappraisal	.404	2.475	Tidak terjadi multikolinearitas
Expressive Suppression	.404	2.475	

Berdasarkan tabel di atas, terlihat pada strategi *cognitive reappraisal* nilai *tolerance* sebesar 0,404 > 0,10 dan VIF 2,475 < 10. Kemudian pada strategi *expressive suppression* nilai *tolerance* sebesar 0,404 > 0,10 dan VIF 2,475 < 10. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa tidak adanya masalah multikolinearitas antar kedua strategi regulasi emosi pada penelitian ini.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini dilakukan untuk memeriksa apakah ditemukan ketidakcocokan pada varian residual semua pengamatan dalam penelitian maka dilakukan uji heteroskedastisitas. Data uji regresi berganda diharapkan tidak ditemukan heteroskedastisitas dan sebaiknya bersifat homoskedastisitas. Digunakan uji

glejser untuk menguji heteroskedastisitas dengan cara melakukan uji regresi pada variabel independen dan dikaitkan dengan nilai absolute residual (Abs_RES). Data yang tidak terjadi heteroskedastisitas memiliki nilai sig. > 0,05 (Mardiatmoko, 2020).

Tabel 6. Uji Heteroskedastisitas Data Penelitian

Variabel	Sig	Keterangan
Cognitive Reappraisal	.564	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Expressive Suppression	.070	

Melalui tabel di atas, diperoleh informasi nilai sig *cognitive reappraisal* sebesar 0,564 > 0,05 dan nilai sig *expressive suppression* sebesar 0,070 > 0,05 yang berarti tidak terjadinya heteroskedastisitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu uji regresi linear berganda.

Tabel 7. Uji Regresi Linear Berganda

Model Summary			
Model	R	R Square	Adjusted R square
	.924	.854	.853

Melalui tabel 7, diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 0,854, yang menandakan variabel regulasi emosi berkontribusi terhadap variabel *suicide ideation* sebesar 85,4%.

Tabel 8. Uji F Simultan

ANOVA			
Model		F	Sig
	Regression	1156.626	.000

Berdasarkan tabel 8, diketahui nilai F hitung sebesar 1156,626 dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05 yang artinya variabel regulasi emosi secara signifikan berkontribusi terhadap *suicide ideation.*

Tabel 9. Uji t Parsial

Coefficient		
Model	B	Sig
(Constant)	54.055	.000
Cognitive reappraisal	-.582	.000
Expressive suppression	-.658	.000

Berdasarkan tabel di atas, nilai *Constant* tercatat sebesar 54,055. Koefisien regresi untuk *cognitive reappraisal* adalah -0,582 dan signifikansi 0,000 < 0,05 yang memperlihatkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memberikan kontribusi signifikan terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat. Selanjutnya, koefisien regresi untuk *expressive suppression* adalah -0,658 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang artinya strategi regulasi emosi *expressive suppression* memberi kontribusi secara signifikan terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat kontribusi regulasi emosi terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat. Penelitian ini melibatkan 400 dewasa awal yang pernah memiliki *suicide ideation* di Sumatera Barat, 279 diantaranya adalah perempuan dan 121 adalah laki-laki. Pada variabel *suicide ideation* mayoritas subjek berada dewasa awal di Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Penelitian oleh Adinda & Prastuti (2021) juga menemukan hasil *suicide ideation* pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya pemikiran untuk mengakhiri hidup pada individu namun tidak pada tingkat yang sangat parah. Pada variabel regulasi emosi mayoritas subjek berada dewasa awal di Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Penelitian oleh Annisa Putri Dimas et al (2023)juga mendapatkan hasil regulasi emosi pada dewasa awal pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola emosi mereka, namun masih mengalami tantangan dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara konsisten dalam situasi tertentu.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini ialah terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat. Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa ketidakmampuan dalam regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap munculnya *suicide ideation*. Individu yang tidak memiliki keterampilan dalam

mengelola emosi mereka cenderung mengalami perasaan terisolasi, depresi, atau kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup, yang akhirnya memicu munculnya *suicide ideation.* Penelitian Ong & Thompson (2019) juga memperkuat temuan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan perilaku bunuh diri. Kemampuan untuk mengelola dan memberikan respon emosi dengan cara yang sehat sangat penting dalam melindungi individu dari kecenderungan melakukan perbuatan yang bisa merugikan diri sendiri.

Berdasarkan hasil pengujian data, terlihat adanya kontribusi negatif regulasi emosi terhadap *suicide ideation.* Sejalan dengan penelitian dari Adinda & Prastuti (2021) yang mengemukakan bahwa perilaku bunuh diri terjadi karena individu menghindar atau menghapus emosi negatif yang mereka rasakan. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola emosinya ketika berhadapan dengan stres emosional, dan juga memperlihatkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penting dalam kehidupan individu terkait dengan *suicide ideation.* Oleh karena itu, individu yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup menunjukkan bahwa mereka kurang mampu mengatur emosi dengan baik.

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa kemampuan melakukan regulasi emosi dapat membantu individu mengatur emosi sehingga mampu menghindari pemikiran untuk bunuh diri. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu memahami keadaan yang dihadapi serta mengubah cara mereka memandang atau menilai situasi dengan cara yang lebih positif, yang dalam penelitian ini menghadapi situasi secara positif adalah dengan tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri ketika menghadapi suatu permasalahan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat tergolong pada kategori sedang. Ini memperlihatkan bahwa individu memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup tetapi tidak pada tingkat sangat parah. Meski demikian, *suicide ideation* pada kategori apapun perlu dianggap serius dan memerlukan perhatian serta intervensi yang tepat. Regulasi emosi pada dewasa awal di Sumatera Barat tergolong dalam kategori sedang. Ini memperlihatkan bahwa individu mempunyai kemampuan yang cukup untuk mengelola emosi mereka, namun masih mengalami tantangan dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara konsisten dalam situasi tertentu. Berdasarkan uji hipotesis

didapatkan kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 85,4% terhadap *suicide ideation* pada dewasa awal di Sumatera Barat.

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

Annisa Putri Dimas, Dian Novita Siswanti, & Wilda Ansar. (2023). Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *2*(6), 1133–1140. https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2388

Arief. (2023). *Gawat, Sumbar Salah Satu Provinsi Kasus Bunuh Diri Tertinggi di Indonesia*. Rakyatsumbar.Id. https://rakyatsumbar.id/gawat-sumbar-salah-satu-provinsi-kasus-bunuh-diri-tertinggi-di-indonesia/

Artissy, M. N., & Pratama, A. G. (2022). Adaptasi Alat Ukur Revised - Suicide Ideation Scale (R-SIS). *Jurnal Psikologi Malahayati*, *4*(1), 71–81. https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5959

Bazrafshan, M.-R., Jahangir, F., Mansouri, A., & Kashfi, S. H. (2014). Coping Strategies in People Attempting Suicide. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, *3*(1), 1–6. https://doi.org/10.5812/ijhrba.16265

David Klonsky, E., & May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, *8*(2), 114–129. https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114

Fortinash & Worret, H. (2012). *Psychiatric mental health nursing*. Elsevier.

Gross, J. . (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2 (3)*, 271–299.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Joiner, T. E., Steer, R. A., Brown, G., Beck, A. T., Pettit, J. W., & Rudd, M. D. (2003). Worst-point suicidal plans: A dimension of suicidality predictive of past suicide attempts and eventual death by suicide. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(12), 1469–1480. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00070-6

Mardiatmoko, G.-. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, *14*(3), 333–342. https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342

May, C. N., Overholser, J. C., Ridley, J., & Raymond, D. (2015). Passive suicidal ideation: A clinically relevant risk factor for suicide in treatment-seeking veterans. *Illness Crisis and Loss*, *23*(3), 261–277. https://doi.org/10.1177/1054137315585422

Melvin Omnia, M., Niman, S., Sihombing, F., Xaverius Widiantoro, F., & Parulian, S. (2023). Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda. *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(1), 103–110.

Muhamad, N. (2023). *Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/d46526aff6a2134/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah

Ong, E., & Thompson, C. (2019). The Importance of Coping and Emotion Regulation in the Occurrence of Suicidal Behavior. *Psychological Reports*, *122*(4), 1192–1210. https://doi.org/10.1177/0033294118781855

Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematik. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 15. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35. https://doi.org/10.23916/08430011

Radde, H. A., Nurrahmah, A, N., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Constract Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, *1*(2), 156–160. https://journal.unibos.ac.id/jpk

Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics of the Adult Suicidal Ideation Questionnaire in College Students. *Journal of Personality Assessment*, *56*(2), 289–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9

Santrock, J, W. (2011). *life-span development (perkembangan masa hidup)*. Erlangga.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*, 269–307.

World Health Organization. (2019). Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates. In *World Health Organization,Geneva*. https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1350975/retrieve