

Keterkaitan Antara Strategi Maladaptif Regulasi Emosi Kognitif Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi

Dinar Saputra¹, Sofia Tri Putri², Ratih Widiastuti³, Nurun Nadya Hidayah⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Falsafah dan Peradaban,
Universitas Paramadina, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Falsafah dan Peradaban,
Universitas Paramadina, Indonesia²

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Falsafah dan Peradaban,
Universitas Paramadina, Indonesia³

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Falsafah dan Peradaban,
Universitas Paramadina, Indonesia⁴

E-mail: dinar.saputra@paramadina.ac.id¹, sofia.putri@paramadina.ac.id²,
ratih.widiastuti@paramadina.ac.id³, nurun.hidayah@students.paramadina.ac.id⁴

Correspondent Author: Dinar Saputra, dinar.saputra@paramadina.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7571](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7571)

Abstrak

Mahasiswa psikologi sering menghadapi berbagai tantangan kompleks selama masa studi mereka, seperti tekanan akademik, tuntutan profesional, dan konflik pribadi. Ketidakmampuan dalam mengelola tantangan ini dapat memicu munculnya ide bunuh diri, yang berkisar dari keinginan pasif untuk mati hingga rencana bunuh diri yang lebih konkret. Dalam menghadapi tekanan tersebut, regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*/CER) berperan sebagai mekanisme penting yang membantu individu mengelola emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara strategi maladaptif CER dengan ide bunuh diri pada mahasiswa jurusan psikologi. Terdapat 149 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Mayoritas responden memiliki tingkat ide bunuh diri dan penerapan strategi maladaptif CER pada kategori sedang. Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai $r_{xy} = 0.477$, yang mengindikasikan hubungan positif dengan kekuatan sedang antara strategi maladaptif CER dan ide bunuh diri. Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan yaitu semakin tinggi skor strategi maladaptif CER, semakin tinggi pula kemungkinan munculnya ide bunuh diri.

Kata kunci: regulasi emosi kognitif, strategi maladaptif, ide bunuh diri, mahasiswa psikologi

Abstract

Psychology students often face a variety of complex challenges during their studies, such as academic pressures, professional demands, and personal conflicts. Inability to manage these challenges can lead to suicidal ideation, which ranges from passive wishes to die to more concrete suicide plans. In the face of such pressures, cognitive emotion regulation (CER) acts as an important mechanism that helps individuals manage their emotions. This study aimed to analyse the relationship between CER maladaptive strategies and suicidal ideation in psychology majors. There were 149 respondents who fulfilled the research criteria. The majority of respondents had a moderate level of suicidal ideation and application of CER maladaptive strategies. The results of Spearman's Rho correlation test showed a value of $r_{xy} = 0.477$, which indicates a positive relationship with moderate strength between CER maladaptive strategies and suicidal ideation. This study found a significant relationship that the higher the CER maladaptive strategies score, the higher the likelihood of suicidal ideation.

Keywords: cognitive emotional regulation, maladaptive strategies, suicidal ideation, psychology students

Info Artikel

Diterima Januari 2025, disetujui April 2025, diterbitkan Agustus 2025



PENDAHULUAN

Dalam masa menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan dan hambatan. Mahasiswa psikologi berhadapan dengan tantangan untuk menyeimbangkan kewajiban akademik, profesional, dan pribadi. Hal ini didukung oleh hasil studi pendahuluan bahwa kewajiban-kewajiban tersebut dapat memunculkan suatu tekanan dan permasalahan, seperti masalah akademik, finansial, keluarga, kejadian menekan dan traumatis, adanya tuntutan dari orang lain dan diri sendiri, kenyataan yang tidak sesuai ekspektasi, hubungan interpersonal, dan perundungan. Dengan demikian, hal tersebut dapat berdampak pada kehidupan mereka. Secara akademik, mahasiswa psikologi belajar teori dan juga cara memahami dan menjalin hubungan dengan orang lain. Selain itu, didukung juga oleh kurikulum pembelajaran yang sebetulnya dapat membangun kesadaran mahasiswa psikologi dalam mengenali isu kesehatan mental, termasuk ide bunuh diri. Namun faktanya, mereka tetap perlu memperhatikan kondisi kesehatan mental dari paparan stres. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis juga mengalami *countertransference*, simpati yang berlebihan terhadap klien, kelelahan, tidak fokus, dan tidak bisa membedakan masalah pribadi dengan masalah klien (Wulandari & Widiasavitri, 2021). Secara umum, *countertransference* mengacu pada suatu kejadian dalam konseling di mana konselor memproyeksikan, menanggapi setara perasaan-perasaan atau sikap konseli berdasarkan pada pengalaman masa lalu atau hubungan konselor dengan orang lain (Mappiare, 2006; Aulia et al., 2022). Didukung juga oleh pernyataan Hardy & Calhoun (Werz & Buechner, 2017) bahwa mahasiswa psikologi ternyata lebih khawatir dengan kesehatan mentalnya dan lebih mungkin untuk berkonsultasi dengan terapis daripada mahasiswa lainnya.

Mahasiswa lebih sering terpapar berbagai jenis stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademis, masalah sosial dan masalah keuangan. Dewasa muda atau mahasiswa lebih tinggi memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental, sebab kehidupan baru pada dunia perkuliahan dimulai pada masa tersebut (Pitil et al., 2020). Risiko lainnya adalah terkait dengan bunuh diri. Transisi ke perguruan tinggi menuntut perubahan signifikan dalam arti kemandirian, tuntutan sosial dan tantangan akademis di tengah berkurangnya tingkat dukungan orang tua (Holdaway et al., 2018), yang mengakibatkan semakin buruknya kompleksitas psikologis individu (Akram et al., 2020; Karyotaki et al., 2020; Gupta et al., 2024). Pada periode usia tersebut, banyak mahasiswa tiba-tiba harus menjelajahi lingkungan yang baru, lingkaran pertemanan yang semakin luas, tuntutan pendidikan atau karir yang semakin berat, hingga budaya yang bisa jadi sangat berbeda disertai dengan berbagai masalah dan konflik yang kerap muncul dari berbagai perubahan ini (Fadhilah et al., 2024). Ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, memunculkan kekhawatiran tentang kesehatan mental dan risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Di kalangan mahasiswa berusia 18-22 tahun terdapat 6,6% melaporkan pemikiran bunuh diri yang parah, 2,2% melaporkan rencana bunuh diri, dan 1,1% melaporkan mencoba bunuh diri dalam satu tahun terakhir (SAMHSA, 2019; Martínez-Líbano et al., 2021) walaupun data epidemiologi mengenai tingkat bunuh diri aktual di tiap perguruan tinggi masih sangat terbatas (Engin et al., 2009). Sebuah penelitian meta-analisis yang diterbitkan juga menunjukkan kisaran yang luas dari tingkat ide bunuh diri di kalangan mahasiswa yaitu 9,7% hingga 58,3% (Crispim et al., 2021). Sejalan dengan penelitian



meta-analisis sebelumnya juga menunjukkan bahwa masa remaja dikaitkan dengan insiden ide bunuh diri dan risiko bunuh diri yang lebih besar, yang menunjukkan bahwa ide bunuh diri, upaya bunuh diri, dan perilaku melukai diri sendiri merupakan prediktor kuat kematian akibat bunuh diri pada masa remaja sehingga meningkatkan risiko sekitar sepuluh kali lipat (Ougrin et al., 2015; Quintana-Orts et al., 2020). Akibatnya, semakin banyak penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki frekuensi dan alasan di balik bunuh diri remaja serta menciptakan inisiatif pencegahan bunuh diri di perguruan tinggi (Farabaugh et al., 2012).

Ide bunuh diri mengacu pada memikirkan atau merumuskan rencana untuk bunuh diri. Ide tersebut ada dalam spektrum intensitas, dimulai dengan keinginan umum untuk mati yang tidak memiliki metode, rencana, niat, atau tindakan konkret dan berlanjut ke ide bunuh diri aktif, yang melibatkan rencana terperinci dan niat yang kuat untuk bertindak berdasarkan ide tersebut. Ide bunuh diri merupakan pemikiran abstrak tentang kematian (ide pasif) hingga memiliki rencana bunuh diri yang spesifik (ide aktif) (Song & Bae, 2022). Terdapat dua dimensi dalam perkembangan ide bunuh diri yaitu faktor *covert* dan *overt*, di mana kedua faktor ini sebagai pendekatan dalam mengkategorikan risiko bunuh diri yang dilihat dari niat/keseriusan ide bunuh diri sebagai penentu utamanya. *Overt-resolved plans and preparations* diartikan sebagai yang mengenali pemikiran bunuh diri secara sadar yang dinyatakan secara eksplisit. Sedangkan *covert-suicidal desire* diartikan sebagai kondisi dimana bunuh diri dipahami secara implisit oleh individu tetapi tidak dinyatakan secara eksplisit (Artissy et al., 2022)

Kognisi yang semakin terdistorsi berkaitan dengan meningkatnya keparahan bunuh diri. Schotte dan Clum (Fazakas-Dehoog et al., 2017) menjelaskan bahwa peningkatan risiko ide bunuh diri dikaitkan dengan defisitnya kemampuan pemecahan masalah baik dalam domain impersonal maupun interpersonal. Dengan demikian, kurangnya coping adaptif dan pemecahan masalah dapat meningkatkan kemungkinan munculnya ide bunuh diri (Tang & Qin, 2015; Gupta et al., 2024). Coping adalah taktik kognitif dan perilaku untuk mengurangi stres dengan menemukan cara untuk bertahan dan meminimalkan dampak dari situasi pemicu stres dan emosi negatif (Al Dajani et al., 2022; Gupta et al., 2024). Mengenai proses coping, regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation/CER*) dapat dilihat sebagai bagian kognitif dari coping yang melibatkan pengelolaan informasi emosional (Quintana-Orts et al., 2020). CER mengacu pada cara berpikir yang biasa dilakukan individu dalam mengubah dan mengelola emosi sebagai respons terhadap peristiwa tertentu (Mitchell et al., 2023). Garnefski & Kraaij (2018) mendefinisikan CER sebagai jalur kognitif yang menangani masuknya informasi yang bersifat emosional dan mencerminkan bagian kognitif dari coping. Jelasnya, konsep pengaturan emosi secara sadar—yang melibatkan kemampuan kognitif, berkaitan erat dengan konsep coping kognitif. Regulasi emosi melalui kognisi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kognisi atau proses kognitif dapat membantu individu mengelola atau mengatur emosi atau perasaan, mengendalikan emosi, selama atau setelah mengalami peristiwa yang mengancam atau membuat stress.

Terdapat sembilan strategi yang cenderung digunakan oleh *individu* untuk mengatur emosi dalam situasi stres yang diklasifikasikan ke dalam dua kategori umum yaitu: strategi adaptif (*acceptance*/penerimaan, *positive reappraisal*/penilaian ulang yang positif, *refocusing on planning*/fokus kembali pada perencanaan, *positive refocusing*/pemfokusan ulang yang positif, dan *putting into perspective*/menempatkan ke



dalam perspektif) dan strategi maladaptif (*ruminating*/fokus pada pemikiran, *catastrophizing*/teror atau ancaman, *self-blame*/menyalahkan diri sendiri, dan *blaming others*/menyalahkan orang lain) (Garnefski & Kraaij, 2018). Sembilan strategi CER ini dibedakan berdasarkan teori dan empiris, di mana masing-masing mengacu pada apa yang dipikirkan individu setelah mengalami peristiwa yang mengancam atau membuat stress (Shahnaz et al., 2024).

Pada populasi penelitian dari berbagai studi sebagian besar menunjukkan hasil bahwa munculnya kecemasan dan depresi pada individu karena berhubungan dengan semakin seringnya menggunakan strategi maladaptif yaitu *catastrophizing*, *ruminations*, dan *self-blame*, serta semakin sedikitnya menggunakan strategi adaptif seperti *positive reappraisal*. Begitu pun dengan kondisi lainnya seperti stres bahwa penggunaan strategi kognitif maladaptif seperti *blaming others* dan *ruminating* berhubungan positif dengan stres, sedangkan *positive reappraisal* dan *positive refocusing* berhubungan negatif dengan stress (Shahnaz et al., 2024). Beberapa strategi pengaturan emosi dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis sehingga semakin memperburuk kondisi pikiran menjadi semakin negatif (Kassel et al., 2007; Mitchell et al., 2023), misalnya *ruminating*. *Ruminating* melibatkan pemikiran negatif yang berulang, berkepanjangan, dan berulang tentang diri sendiri, perasaan, kekhawatiran pribadi, dan pengalaman yang mengecewakan, sehingga dapat menciptakan siklus disregulasi emosi. *Ruminating* juga dikaitkan dengan riwayat upaya bunuh diri (Grassia and Gibb, 2009; Polanco-Roman et al., 2015).

Strategi maladaptif berkaitan dengan masalah kesehatan mental dan perilaku berisiko, sedangkan strategi adaptif berkaitan dengan indikator kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Extremera et al., 2019; Singh & Singh, 2023; Ballabrera et al., 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ballabrera et al. (2024) pada sampel remaja yang menunjukkan bahwa perilaku bunuh diri menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan *perceived stress*, *impulsivity*, dan strategi CER maladaptif. Selain itu, hasilnya juga negatif jika dihubungkan dengan strategi CER adaptif. Hasil penelitian lain juga membuktikan bahwa peningkatan risiko ide bunuh diri berhubungan dengan penggunaan strategi coping yang maladaptif dan kesulitan dalam mengatur emosi. Kecerdasan emosi dan strategi CER adaptif menjadi sebuah peran protektif terhadap kemunculan dan perkembangan ide bunuh diri (Quintana-Orts et al., 2020).

Penelitian terdahulu banyak yang telah menunjukkan bahwa pengelolaan emosi melalui kognisi atau pikiran terkait erat dengan kehidupan manusia dan membantu individu untuk tetap mengendalikan emosi mereka selama atau setelah pengalaman peristiwa yang mengancam atau membuat stres. Misalnya saja ketika individu mengalami peristiwa kehidupan yang negatif, individu mungkin cenderung berpikir untuk menyalahkan diri sendiri atau justru akan menyalahkan orang lain. Mungkin juga sampai memikirkan perasaan yang sedang dirasakan dengan merenung (*ruminating*) ataupun dengan mencoba menerima atau menilai kembali situasi secara positif (*positive reappraisal*) (Garnefski & Kraaij, 2007). Dixon et al (Febriana et al., 2021) menyebutkan bahwa individu yang memiliki ide bunuh diri cenderung berfokus pada emosi negatif dan konsekuensi yang mungkin terjadi dibandingkan dengan mengontrolnya.

Penelitian mengenai CER dan ide bunuh diri penting untuk dilakukan dan dipelajari lebih lanjut karena fenomena mengenai bunuh diri masih sering terjadi, termasuk di kalangan mahasiswa. Gap riset yang terlihat dari beberapa studi literatur



sebelumnya adalah bahwa masih terbatas penelitian yang menspesifikan sampel penelitian kepada mahasiswa jurusan psikologi. Ide bunuh diri dapat dipandang sebagai bagian gunung es yang lebih signifikan dan tidak terlihat, sedangkan tindakan bunuh diri sebagai puncaknya yang terlihat. Dengan demikian, kedalaman keilmuan dari kedua variabel pun masih perlu diuji kembali untuk mempertajam hasil penelitian yang disesuaikan dengan kondisi terkini sehingga dapat mengevaluasi ide bunuh diri secara komprehensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Azwar (2017) memaparkan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang mempelajari sejauh mana keterkaitan variasi satu variabel dengan variasi variabel lainnya. Dengan demikian, tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel dan bagaimana pola hubungan kedua variabel tersebut. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *convenience sampling*, yang dimana cara pengambilan sampelnya berdasarkan atas ketersediaan maupun kesediaan sampel untuk menjadi responden penelitian. Peneliti memilih sampel yang dianggap cocok dengan kriteria dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian (Creswell, 2014). Peneliti menentukan responden yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini dan meminta persetujuan responden untuk menjawab pernyataan yang terdapat di dalam kuesioner. Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan menyebarkan kuesioner kepada responden dengan cara membuat tautan *google forms* kemudian menyebarkan melalui email, media sosial, maupun membuat eflyer. Peneliti akan mengusahakan sebanyak mungkin sampel untuk mendekati populasi dan mengurangi terjadinya kesalahan (error) yang mungkin terjadi dalam penelitian. Peneliti mendapatkan total responden sebanyak 160 responden. Kemudian dilakukan proses pengecekan terhadap kesesuaian data responden, dan memperoleh responden yang sesuai kriteria berjumlah 149 dengan karakteristik yaitu merupakan mahasiswa aktif program S1/S2/S3 jurusan psikologi dan berusia 18-40 tahun.

Dalam instrumen pengumpulan data, menggunakan alat ukur CERQ (*CER questionnaire*) yang dikembangkan oleh Garnefski dan Kraaij terdiri dari 18 item (CERQ-short) dengan skala Likert yang memiliki skor berkisar dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu) di mana semua item adalah *favorable*. CERQ-18 terbagi menjadi dua tipe strategi coping yaitu strategi adaptif dan strategi maladaptif untuk mengevaluasi proses kognitif yang digunakan individu ketika mengalami peristiwa negatif. Strategi adaptif diantaranya: *acceptance* (saya berpikir bahwa saya harus menerima atas apa yang telah terjadi), *positive reappraisal* (saya berpikir bahwa saya bisa belajar sesuatu dari situasi yang dialami), *refocusing on planning* (saya memikirkan rencana tentang apa yang dapat saya lakukan sebaik mungkin), *positive refocusing* (saya memikirkan hal-hal menyenangkan yang tidak ada hubungannya dengan peristiwa yang terjadi), dan *putting into perspective* (apa yang saya alami tidak terlalu buruk dibandingkan dengan hal lainnya). Di sisi lain, yang termasuk strategi maladaptif adalah: *rumination* (saya sering memikirkan bagaimana perasaan saya terhadap apa yang saya alami), *catastrophizing* (saya terus memikirkan betapa buruknya peristiwa yang saya alami), *self-blame* (Saya merasa bahwa sayalah yang harus bertanggung jawab atas apa yang telah terjadi), dan



blaming others (saya merasa orang lain bertanggung jawab atas apa yang telah terjadi). Semakin tinggi skor pada masing-masing subskala, maka menunjukkan semakin besar juga frekuensi penggunaan strategi tersebut. Skor *cronbach alpha* pada subskala strategi adaptif sebesar 0.84 dan pada subskala maladaptif sebesar 0.76 (Garnefski & Kraaij, 2006; Ballabrera et al., 2024).

Alat ukur lainnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) terdiri dari 10 item yang mengukur dua dimensi dari ide bunuh diri yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Artissy et al. (2022) dan secara keseluruhan memiliki skor reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu $\alpha = .943$. R-SIS juga memiliki nilai reliabilitas yang sangat baik pada masing-masing dimensi dengan nilai $\alpha = .9$ dan $.92$. R-SIS menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu) di mana semua item adalah *favorable*. Kedua dimensi tersebut adalah *overt-resolved plans and preparations* (saya telah memikirkan cara untuk bunuh diri) dan *covert-suicidal desire* (hidup ini terasa hancur hingga saya merasa ingin menyerah saja).

Sebelum menguji hipotesis, peneliti akan mengecek asumsi dengan uji hipotesis parametrik. Jika data bersifat normal (parametrik), peneliti akan menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment*. Sedangkan jika data bersifat tidak normal (non-parametrik), peneliti akan menggunakan teknik *Spearman's Rho*. Berdasarkan data yang sudah diolah menghasilkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji hipotesis menggunakan teknik korelasi sederhana *Spearman's Rho* untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Terdapat dua jenis korelasi, yaitu korelasi positif dan korelasi negatif. Hubungan searah disebut korelasi positif, sedangkan hubungan berlawanan arah disebut korelasi negatif (Anwar, 2009). Dalam penelitian ini, jika diketahui terdapat hubungan positif berarti semakin tinggi nilai strategi maladaptif pada CER, maka semakin tinggi pula nilai ide bunuh diri. Sebaliknya, jika diketahui korelasi negatif berarti semakin tinggi nilai strategi maladaptif CER maka nilai ide bunuh diri menurun. Dalam pengujian hipotesis, untuk dapat menerima atau menolak hipotesis, maka perlu memeriksa nilai *p* (*probabilitas*) yang dihasilkan dari perhitungan korelasi (*r*). Penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Oleh karena itu, jika nilai *p* kurang dari 0,05, maka hipotesis null (*H₀*) akan ditolak dan hipotesis alternatif (*H_a*) akan diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Dapat diketahui bila data dikatakan normal yaitu dengan cara membandingkan nilai signifikansi statistik dengan nilai signifikansi > 0.05 . Berdasarkan hasil uji normalitas nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel ide bunuh diri (SI) diperoleh 0.000 artinya nilai tersebut dinyatakan tidak memenuhi syarat uji normalitas, karena nilai $p < 0.05$. Kemudian nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel strategi maladaptif pada CER (CER_M) diperoleh sebesar 0.059 artinya nilai tersebut dinyatakan memenuhi syarat uji normalitas, karena nilai $p > 0.05$. Maka dapat disimpulkan, bahwa penelitian ini tidak memenuhi syarat keparametrian. Sehingga dalam menganalisa data penelitian, tidak dapat menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank-Spearman*.



Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank-Spearman* dikarenakan hasil uji normalitas pada variabel SI tidak berdistribusi normal. Menurut Sugiyono (2013) apabila uji korelasi tidak berdistribusi normal, maka uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank-Spearman*. Penggunaan korelasi *Rank-Spearman* diasumsikan bahwa data tidak harus berdistribusi normal. Korelasi *Rank-Spearman* digunakan untuk mengetahui atau pengaruh antara dua variabel berskala ordinal, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Skala ordinal atau skala urutan yang skala digunakan jika terdapat hubungan, biasanya ditandai dengan \leq atau kurang dari sama dengan. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat dikatakan berkorelasi.

Tabel 1.
Uji Hipotesis

			CER_M	SI
Spearman's rho	CER_M	Correlation	1.000	.477**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	149	149

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

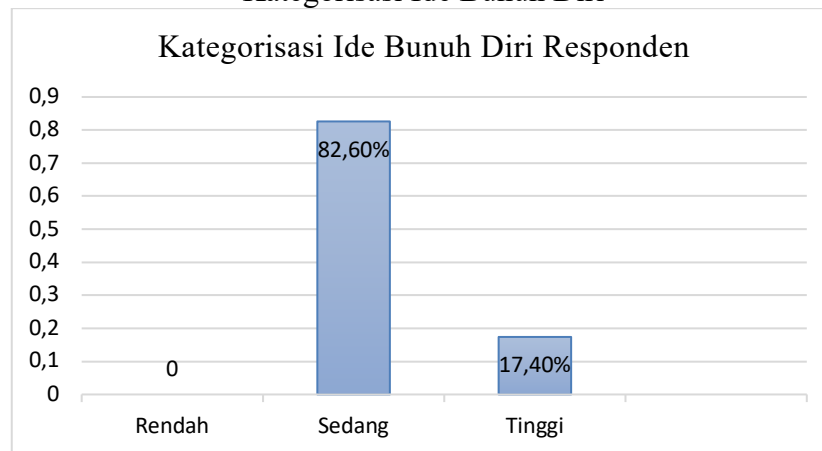
Berdasarkan tabel 1 hasil uji Korelasi Spearman's Rho dapat diketahui hasil rxy adalah 0.477 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Nilai rxy sebesar 0.477 menandakan adanya hubungan positif dan kekuatan hubungan yang sedang antara variabel strategi maladaptif pada CER dengan variabel ide bunuh diri (Sugiyono, 2013). Selain itu, hasil uji signifikansi p sebesar 0.000 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel strategi maladaptif pada CER dengan variabel ide bunuh diri. Oleh karena itu, hipotesis alternatif yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Kategorisasi Responden

Berdasarkan data pada grafik 1, dapat diketahui bahwa sebanyak 123 responden memiliki ide bunuh diri dalam kategori sedang dengan persentase (82.6%). Kemudian, sebanyak 26 responden memiliki ide bunuh diri yang tinggi dengan persentase (17.4%), dan sebanyak 0 responden yang berada dalam kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat ide bunuh diri yang sedang.



Grafik 1.
Kategorisasi Ide Bunuh Diri



Selain itu, pada grafik 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 59 responden menggunakan strategi maladaptif CER dalam kategori rendah dengan persentase (39.6%). Kemudian, sebanyak 42 responden dengan persentase (28.19%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 48 responden dengan persentase (32.21%) dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian menggunakan strategi maladaptif CER dalam kategori rendah.

Grafik 2.
Strategi Maladaptif CER

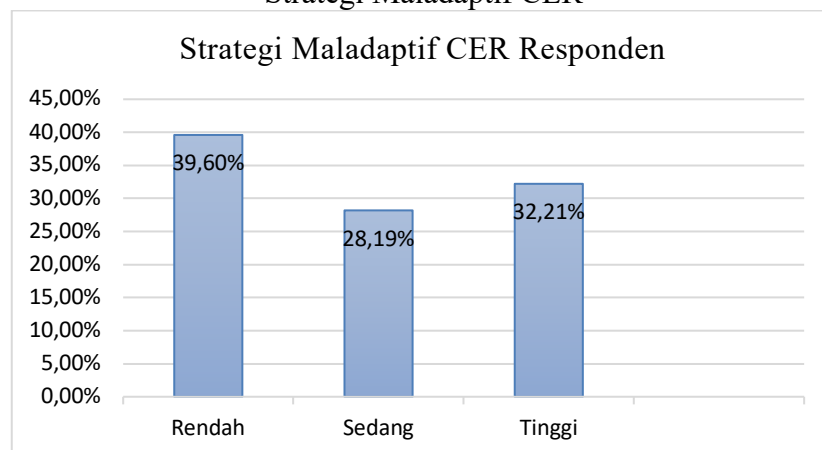


Table 2.
Uji Beda Terhadap Ide Bunuh Diri Ditinjau
Dari Status Pernikahan dan Status Pekerjaan

	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Status Pernikahan	698.500	0.024
Status Pekerjaan	2220.000	0.113



Hasil uji beda pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ide bunuh diri pada mahasiswa jurusan psikologi ditinjau dari status pernikahan (menikah dan tidak menikah) ($U=698.5$, $\text{sig}(p)=0.024<0.05$), namun tidak terdapat perbedaan ide bunuh diri pada mahasiswa jurusan psikologi ditinjau dari status pekerjaan (bekerja dan tidak bekerja) ($U=2220$, $\text{sig}(p)=0.113>0.05$).

Table 3.
Uji Beda Terhadap Strategi Maladaptif CER Ditinjau
Dari Status Pernikahan dan Status Pekerjaan

	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Status Pernikahan	1271.000	0.916
Status Pekerjaan	2507.500	.654

Hasil uji beda Mann Whitney U pada tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan skor strategi maladaptif CER bila ditinjau dari status pernikahan (belum menikah, menikah) ($U = 1271$, $\text{sig}.p=0.916>0.05$) dan status pekerjaan (bekerja, tidak bekerja) pada mahasiswa ($U=2507.5$, $\text{sig}.p=0.654>0.05$).

Setelah dilakukan pengujian korelasi *Rank-Spearman* untuk setiap variabel, terdapat korelasi (positif) yang signifikan antara variabel strategi maladaptif pada CER dengan variabel SI ($r = 0.477$, $p<0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa hasil bersifat (positif) atau searah artinya, semakin tinggi skor strategi maladaptif CER pada mahasiswa psikologi maka semakin tinggi pula kemungkinan munculnya ide bunuh diri. Kemudian hasil koefisien korelasi 0.477 menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang antara strategi maladaptif CER dengan ide bunuh diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ballabrera et al (2024; Turton et al., 2021; Quintana-Orts et al., 2020) bahwa mahasiswa yang memilih strategi maladaptif pada CER dalam memecahkan masalahnya berpengaruh terhadap kemunculan ide bunuh diri. Hal ini bisa disebabkan karena mahasiswa yang menerapkan strategi maladaptif cenderung berfokus pada emosi negatif dibandingkan positif dan konsekuensi yang mungkin terjadi dibandingkan dengan mengontrolnya (Dixon, Heppner dan Rudd, 1994; (Febriana et al., 2021). Sementara pada penelitian lain menjelaskan bahwa, CER juga mampu menjelaskan variabel *Suicidal Ideation* dan perilaku psikopatologis akibat pengalaman negatif di masa anak-anak (McLafferty et al., 2020). Hal ini mendukung gagasan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan menjadi faktor untuk permasalahan kesehatan mental (Fernandez et al., 2016).

Pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa ide bunuh diri termasuk ke dalam kategori sedang untuk kedua dimensi (*overt-resolved plans and preparations*, dan *covert-suicidal desire*) pada mahasiswa jurusan psikologi dari berbagai universitas. Artinya, mahasiswa jurusan psikologi masih cukup mampu mengontrol pemikiran negatifnya sehingga ide bunuh diri yang terbersit tidak dilakukan dalam bentuk percobaan bunuh diri. Hal ini diperjelas dari paparan tentang tingkat risiko bunuh diri kategori tinggi, sedang, dan rendah yang dikutip dari The Minnesota Department of Health (2019) tentang *Suicidal Ideation Risk Assessment*. Pada kategori tinggi, individu berpotensi melakukan percobaan bunuh diri mematikan atau ide yang gigih dengan niat yang kuat atau latihan bunuh diri. Sedangkan pada kategori sedang, pemikiran bunuh diri sudah dengan rencana, tetapi tidak ada niat atau perilaku ke arah percobaan bunuh diri. Kemudian pada kategori



rendah, individu memiliki pikiran tentang kematian namun tanpa rencana, niat, atau perilaku ke arah bunuh diri.

Pemikiran negatif mengenai kondisi diri tentunya dapat dialami oleh mahasiswa di jurusan manapun, tidak terbatas pada mahasiswa jurusan psikologi saja. Namun pada jurusan psikologi, kurikulum pembelajaran yang sudah dirancang, dapat membuat mahasiswa lebih mampu mengenali dan memahami mengenai isu-isu kesehatan mental, termasuk ide bunuh diri. Dikutip dari penelitian Werz & Buechner (2017) menjelaskan bahwa pengalaman hidup terkait yang dialami langsung dan terapi juga dapat memotivasi individu untuk belajar lebih banyak tentang bagaimana menangani masalah diri sendiri, serta membantu orang lain dengan cara serupa, baik diri sendiri, keluarga atau lainnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi memiliki berbagai pengalaman hidup terkait yang di mana pengalaman hidup tersebut bisa saja tercermin dalam isi studi mereka untuk dipahami lebih lanjut sebagai dasar proses pengembangan diri. Hal ini diperkuat juga dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Stewart et al. (2005) bahwa beberapa alasan mengapa mahasiswa memilih jurusan psikologi adalah untuk: a) memahami mengapa individu melakukan hal-hal yang mereka lakukan, b) mencari tahu dan memahami tentang diri sendiri, keluarga, maupun teman, dan c) materi/pembahasan dalam psikologi sudah menjadi minat pribadi.

Oleh karenanya, tingkat ide bunuh diri yang berada pada kategori sedang pada mahasiswa jurusan psikologi harapannya tidak menjadi lebih parah karena mereka memiliki faktor pelindung berupa pengetahuan/studi keilmuan mengenai kesehatan mental serta kemudahan akses untuk mendapatkan penanganan dari dosen dan pihak profesional. Seperti yang diketahui bahwa faktor pelindung dapat melindungi individu dari pikiran dan perilaku bunuh diri. Beberapa faktor pelindung yang bersifat internal, seperti penanganan dan manajemen stres, keyakinan spiritual, toleransi terhadap frustrasi, kepuasan hidup, memiliki tujuan/cita-cita, dan lainnya. Sedangkan faktor protektif yang bersifat eksternal, diantaranya seperti hewan peliharaan, orang yang dicintai, sumber daya untuk penyembuhan, dan sebagainya (*The Minnesota Department of Health*, 2019).

Mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi namun memiliki tingkat *self-esteem* dan *subjective well-being* yang rendah, memiliki kecenderungan untuk menunjukkan perilaku bunuh diri, baik berupa ideasi dan/ atau upaya (Owusu-Ansah et al., 2020). Lebih lanjut, mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki tingkat kepuasan yang rendah terhadap kehidupannya serta *psychological distress* yang lebih tinggi. *Subjective well-being* yang lebih tinggi diharapkan dapat mencegah ideasi dan/ atau upaya bunuh diri, mengingat tingginya *subjective well-being* berkaitan dengan tingginya persepsi bahwa individu memiliki kontrol terhadap pilihan penting dalam hidupnya.

Mahasiswa jurusan psikologi memiliki peluang yang lebih besar untuk menangani persoalan psikologis, termasuk ide bunuh diri, dengan bekal wawasan dalam bidang kesehatan mental yang mereka pelajari. Namun, hal ini tidak membuat mahasiswa jurusan psikologi menjadi kebal terhadap persoalan psikologis. Menurut Sherry (2024), psikolog menempati peringkat keempat tertinggi dalam perilaku bunuh diri di kalangan profesi kesehatan. Selain itu, ada peningkatan yang terjadi dibandingkan penelitian tahun 1994, dari 1.000 psikolog yang menjadi sampel pada penelitian tahun 2002, 62% responden memiliki masalah depresi dan 42% dari populasi yang mengalami depresi memiliki ide bunuh diri ataupun perilaku bunuh diri. Dapat dikatakan bahwa orang-orang yang berada



dalam lingkup kesehatan mental pun berpotensi memiliki ide bunuh diri, termasuk di dalamnya adalah mahasiswa jurusan psikologi. Mereka memiliki faktor risiko umum yang mencakup gangguan mental, penyakit fisik, isolasi, konflik keluarga, perasaan tidak berdaya, serta impulsivitas (Sherry, 2024).

Selain itu, dilakukan juga pengujian terhadap perbedaan gambaran ide bunuh diri ditinjau dari status pernikahan menghasilkan nilai $\text{sig}(p) = 0.024$, $U = 698.5$. Artinya, terdapat perbedaan ide bunuh diri pada mahasiswa psikologi yang berstatus menikah dan tidak menikah. Dari pengujian tersebut diperoleh bahwa mahasiswa psikologi yang tidak menikah memiliki risiko lebih tinggi terhadap ide bunuh diri dibandingkan yang menikah, walaupun memang dari kedua kondisi tersebut stres tetap akan sama-sama dirasakan dan sulit dihindari. Seperti yang diketahui bahwa hubungan sosial adalah kebutuhan dasar dalam psikologi manusia dan keberadaan serta kualitas dari hubungan sosial ini penting bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis individu (Berkman et al., 2000; Astuti, 2019). Membina hubungan romantis bahkan sampai pada tahap pernikahan, merupakan salah satu faktor pelindung karena merupakan bentuk dari dukungan sosial. Dukungan sosial sebagai salah satu keuntungan pernikahan dapat meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi kekebalan tubuh. Individu dengan dukungan sosial tinggi akan mampu mengatasi stres karena individu tersebut mengetahui akan ada orang yang menolong, sehingga individu akan merubah responnya terhadap sumber stres (Smet, 1994; Christie et al., 2013). Dukungan sosial yang berkualitas, baik dalam keluarga maupun komunitas, dapat membantu individu menciptakan sumber dukungan dan resiliensi dari berbagai tekanan hidup. Individu yang memiliki kepuasan hidup, *coping* positif, penilaian diri yang positif, dan dukungan sosial yang cukup dilaporkan memiliki tingkat depresi dan risiko bunuh diri yang rendah (Gusmunardi et al., 2023).

Lebih lanjut, untuk memahami ide bunuh diri penelitian mengenai *diathesis-stress model* juga telah dilakukan. Hal ini juga dapat menjelaskan berbagai stres atau peristiwa negatif yang dialami oleh mahasiswa jurusan psikologi yang tidak menikah yang berdampak pada kehidupannya sehingga lebih berisiko memunculkan ide bunuh diri. Model ini menjelaskan bahwa faktor kerentanan psikologis (*psychological vulnerability*) apabila diaktifkan oleh stres, maka dapat mengakibatkan ketegangan psikologis (*psychological distress*), di mana hal ini bisa muncul dalam bentuk ide bunuh diri atau percobaan bunuh diri (O'Connor & O'Connor, 2003; Joiner, 2005; Astuti, 2019).

Analisis tambahan lainnya juga dilakukan berdasarkan analisis uji beda terkait ide bunuh diri yang dilihat dari status pekerjaan, yaitu diperoleh hasil bahwa tidak adanya perbedaan ide bunuh diri pada mahasiswa psikologi yang bekerja dan tidak bekerja ($U = 2220$, $\text{sig}(p) = 0.113$). Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Herawati et al. (2020) bahwa individu yang memasuki usia dewasa telah mampu untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi selagi menjalani perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung. Pada usia ini, individu membuat pilihan apa yang akan dilakukan, cara menginvestasikan waktu dan sumber daya, mengevaluasi aspek-aspek dalam kehidupan yang hendak diubah.

Fokus penelitian ini adalah strategi maladaptif CER pada mahasiswa psikologi. Penggunaan CER maladaptif pada responden terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa psikologi menerapkan strategi maladaptif CER dalam



tingkatan sedang. Artinya selama masa studi mereka berhadapan dengan kondisi yang penuh tekanan baik dari internal maupun eksternal seperti tekanan akademik, tuntutan profesional, masalah keuangan, penurunan dukungan orang tua atau bahkan konflik pribadi (Wulandari & Wideasavitri, 2021), menggunakan strategi maladaptif CER dalam tingkatan sedang untuk mengelola beban emosional dari tekanan-tekanan yang dihadapi. Semasa studinya mahasiswa psikologi memiliki kesempatan untuk mempelajari perilaku baru melalui interaksi dengan dosen psikologi dan interaksi dengan teman sebayanya. Ketika mahasiswa psikologi menyadari perilakunya kurang sesuai, maka mereka akan mencontoh perilaku lain yang lebih sesuai dan menggunakan kemampuan kognitifnya untuk mencari penyelesaian masalahnya secara adaptif. Hal ini sejalan dengan konsep Bandura, bahwa individu mampu mempelajari perilaku baru sepanjang kehidupannya (Feist, 2006). Selanjutnya, peneliti menemukan bahwa tidak adanya perbedaan skor strategi maladaptif CER bila ditinjau dari status pernikahan dan juga status pekerjaan. Sejauh pengetahuan peneliti, belum ada penelitian yang menguji secara spesifik peran yang dimainkan oleh strategi maladaptif CER terkait dengan status pengangguran dan pekerjaan.

KESIMPULAN

Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai $rs=0.477$, yang mengindikasikan hubungan positif dengan kekuatan sedang antara strategi maladaptif CER dan ide bunuh diri. Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan yaitu semakin tinggi skor strategi maladaptif CER, semakin tinggi pula kemungkinan munculnya ide bunuh diri. Terdapat dua kategori dari ide bunuh diri yaitu sedang dan tinggi. Sebagian besar dari responden memiliki nilai ide bunuh diri yang sedang. Ditinjau dari status pernikahan, mahasiswa psikologi yang tidak menikah memiliki risiko ide bunuh diri dibandingkan mahasiswa psikologi yang menikah. Sementara pada status pekerjaan, tidak ditemukan adanya perbedaan ide bunuh diri pada mahasiswa psikologi yang bekerja dan tidak bekerja.

Dalam penelitian ini, aspek jenis kelamin dan tingkat sosio-ekonomi dan tahun studi luput untuk dijadikan data demografis responden. Maka diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengikutsertakan aspek-aspek tersebut ke dalam data demografis responden. Selain itu, penelitian ini mengamati hubungan antara strategi maladaptif CER secara umum dengan ide bunuh diri. Sebagai langkah selanjutnya, disarankan untuk menganalisa hubungan setiap dimensi dari strategi maladaptif CER (*ruminatation, catastrophizing, self blame, others blame*) dengan ide bunuh diri secara lebih terperinci. serta penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi bagaimana masing-masing dimensi ini berhubungan dengan intensitas dan frekuensi ide bunuh diri pada mahasiswa. Selanjutnya penelitian ini dapat lebih mendalam dengan mempertimbangkan faktor-faktor moderasi dan moderator yang dapat mempengaruhi hubungan antara dimensi CER dan ide bunuh diri seperti: *stress, self-esteem*, kecemasan, atau perasaan tidak berdaya. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu merancang upaya preventif atau intervensi yang lebih spesifik dan efektif untuk mencegah ide bunuh diri pada mahasiswa baik oleh pihak universitas maupun para pendidik di jurusan psikologi, seperti pengembangan program dukungan mental, penggunaan strategi CER adaptif yang lebih banyak diperkenalkan dalam kurikulum, atau upaya kolaborasi dengan tenaga profesional lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. (2009). Statistika untuk penelitian pendidikan dan aplikasinya dengan SPSS dan excel. IAIT Press.
- Artissy, M. N., Gimmy, A., & Siswadi, P. (2022). Adaptasi alat ukur revised-suicide ideation scale (R-SIS). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 71–81.
- Astuti, Y. D. (2019). Kesenian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35–58. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4>
- Aulia, D., Hariko, R., & Karneli, Y. (2022). Resolusi perasaan kontratransferensi dalam konseling. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(3). <https://doi.org/10.23916/081847011>
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Pustaka Pelajar.
- Ballabrera, Q., Gómez-Romero, M. J., Chamarro, A., & Limonero, J. T. (2024). The relationship between suicidal behavior and perceived stress: The role of cognitive emotional regulation and problematic alcohol use in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 29(9), 950–962. <https://doi.org/10.1177/13591053231207295>
- Christie, Y., Hartanti, & Nanik. (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches fourth edition. SAGE Publications.
- Crispim, M. de O., Dos Santos, C. M. R., Frazão, I. da S., Frazão, C. M. F. de Q., de Albuquerque, R. C. R., & Perrelli, J. G. A. (2021). Prevalence of suicidal behavior in young university students: A systematic review with meta-analysis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29(e3495), 1. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5320.3495>
- Engin, E., Gurkan, A., Dulgerler, S., & Arabaci, L. B. (2009). University students' suicidal thoughts and influencing factors. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(4), 343–354. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2008.01377.x>
- Fadhilah, C. R., Lubis, I. S. L., Nisfiary, R. K., Fitria, S., & Sarah, C. (2024). Psikoedukasi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 1–12.
- Farabaugh, A., Bitran, S., Nyer, M., Holt, D. J., Pedrelli, P., Shyu, I., Hollon, S. D., Zisook, S., Baer, L., Busse, W., Petersen, T. J., Pender, M., Tucker, D. D., & Fava, M. (2012). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychopathology*, 45(4), 228–234. <https://doi.org/10.1159/000331598>
- Fazakas-Dehoog, L. L., Rnic, K., & Dozois, D. J. A. (2017). A cognitive distortions and deficits model of suicide ideation. *Europe's Journal of Psychology*, 13(2), 178–193. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i2.1238>
- Febriana, Y., Purwono, R. U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived stress, self-compassion, dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi Jurusan Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70.
- Feist, J. & F. G. J. (2006). Theories of personality. McGraw Hill.



- Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion Regulation: A Transdiagnostic Perspective on a New RDoC Domain. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 426–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9772-2>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401–1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Gupta, S., Fischer, J., Roy, S., & Bhattacharyya, A. (2024). Emotional regulation and suicidal ideation—Mediating roles of perceived social support and avoidant coping. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377355>
- Gusmunardi, Sarfika, R., & Sasmita, H. (2023). Faktor resiko dan faktor protektif resiko bunuh diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1455–1466. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Herawati, T., Pranaji, D. K., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-Faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213–227. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>
- Holdaway, A. S., Luebke, A. M., & Becker, S. P. (2018). Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality? *Journal of Affective Disorders*, 236, 6–13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.087>
- Martínez-Líbano¹, J., Mercedes, M., & Cabrera³, Y. (2021). Suicidal ideation and suicidal thoughts in university students during the covid-19 pandemic: A systematic review. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXX(N^o2), 390–405. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.4038>
- McLafferty, M., Bunting, B. P., Armour, C., Lapsley, C., Ennis, E., Murray, E., & O'Neill, S. M. (2020). The mediating role of emotion regulation strategies on psychopathology and suicidal behaviour following negative childhood experiences. *Children and Youth Services Review*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105212>
- Mitchell, E., Rosario-Williams, B., Yeshchenko, I., & Miranda, R. (2023). Cognitive emotion regulation strategies among emerging adults with different self-harm histories. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 1. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100638>
- Owusu-Ansah, F. E., Addae, A. A., Peasah, B. O., Oppong Asante, K., & Osafo, J. (2020). Suicide among university students: prevalence, risks and protective factors. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 8(1), 220–233. <https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1766978>
- Pitil, P. P., Kadir, N. S. B., & Emeih Wahed, W. J. (2020). Quality of Life Among Malaysian University Students: A Cross-Sectional Study. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(6), 11–18. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i6.423>



- Polanco-Roman, L., Jurska, J., Quiñones, V., & Miranda, R. (2015). Brooding, Reflection, and Distraction: Relation to Non-Suicidal Self-Injury versus Suicide Attempts. *Archives of Suicide Research*, 19(3), 350–365. <https://doi.org/10.1080/13811118.2014.981623>
- Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Rey, L., Neto, F., & Extremera, N. (2020). Untangling the emotional intelligence-suicidal ideation connection: The role of cognitive emotion regulation strategies in adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 1–18. <https://doi.org/10.3390/jcm9103116>
- Shahnaz, S., Singh, N., & Kataria, D. (2024). Relationship of Cognitive Emotional Regulation Strategies with Stress, Anxiety and Depression in Caregivers of Persons with Schizophrenia: A Hospital-Based Cross Sectional Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 2317–2327. <https://doi.org/10.25215/1202.200>
- Sherry, S. (2024). Why are psychologist at greater risk of suicide. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/psymon-says/202302/why-are-psychologists-at-greater-risk-of-suicide>
- Song, H. S., & Bae, S. M. (2022). The moderating effects of the facets of mindfulness on the relationship between daily life stress and suicidal ideation among Korean college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 136–151. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00345-6>
- Stewart, R., Hill, K., Stewart, J., Bimler, D., & Kirkland, J. (2005). Why I am a psychology major: An empirical analysis of student motivations. *Quality and Quantity*, 39(6), 687–709. <https://doi.org/10.1007/s11135-005-4484-9>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- The Minnesota Department of Health. (2019). *Suicidal Ideation Risk Assessment Steps And Resources For Exploring Thoughts Of Suicide*.
- Werz, J., & Buechner, V. L. (2017). The psychologist's troubled background: Major related life experiences of psychology and law students. *Psychology Teaching Review*, 23(2), 42–50.
- Wulandari, G. A., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Self-care mahasiswa sarjana psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis. *Psycho Idea*, 19(2), 137–150.

