

Ruminasi terhadap Ideasi Bunuh Diri pada Pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul: Studi Korelasional

Falakhul Darajatun Adzkiah¹, Rohmatus Naini²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia²

E-mail: falakhul2100001025@webmail.uad.ac.id¹, Rohmatus.naini@bk.uad.ac.id²

Correspondent Author: Falakhul Darajatun Adzkiah,

Falakhul2100001025@webmail.uad.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7615](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7615)

Abstrak

Tingginya ideasi bunuh diri di kalangan pelajar menuntut pemahaman faktor psikologis yang berkontribusi, khususnya ruminasi sebagai prediktor utama. Penelitian ini mengkaji pengaruh ruminasi terhadap ideasi bunuh diri pada pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul. Penelitian korelasional ini melibatkan 325 pelajar berusia 15-18 tahun dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner Ruminative Response Scale (RRS) dan Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ-15). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan pengaruh signifikan ruminasi terhadap ideasi bunuh diri ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,496$ dan kontribusi R^2 sebesar 24,6%. Persamaan regresi $Y = -14.167 + 0.671X$ dengan demikian, persamaan regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi tingkat ideasi bunuh diri apabila variabel ruminasi diketahui. Nilai konstanta sebesar -14.167 menunjukkan nilai dasar ideasi bunuh diri ketika skor ruminasi adalah nol. Temuan ini menekankan pentingnya peran guru bimbingan dan konseling dalam deteksi dini ruminasi untuk pencegahan ideasi bunuh diri. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan dalam memberikan dukungan kesehatan mental pelajar. Layanan BK perlu diperkuat dalam pencegahan ideasi bunuh diri melalui deteksi dan intervensi untuk mengatasi ruminasi, guna menciptakan sekolah yang lebih responsif terhadap kesehatan mental pelajar.

Kata Kunci: bimbingan konseling, ideasi bunuh diri, kesehatan mental, remaja, ruminasi

Abstract

The high suicidal ideation among students demands an understanding of the psychological factors that contribute, especially rumination, as the primary predictor. This study examines the influence of rumination on suicidal ideation in State High School students in Gunungkidul Regency. This correlational study involved 325 students aged 15-18, and data was collected using the Ruminative Response Scale (RRS) and the Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ-15). Data analysis using simple linear regression showed a significant influence of rumination on suicidal ideation ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.496$ and an R^2 contribution of 24.6%. The regression equation $Y = -14.167 + 0.671X$. Thus, this regression equation can predict the level of suicidal ideation if the rumination variable is known. The constant value of -14.167 indicates the baseline value of suicidal ideation when the rumination score is zero. These findings emphasize the importance of the role of guidance and counseling teachers in the early detection of rumination for the prevention of suicidal ideation. Guidance and Counseling Teachers (BK) play a role in providing mental health support for students. BK services need to be strengthened in the prevention of suicidal ideation through detection and intervention to overcome rumination, to create schools that are more responsive to students' mental health.

Keywords: counseling guidance, suicidal ideation, mental health, adolescents, rumination

Info Artikel

Diterima Februari 2025, disetujui Juni 2025, diterbitkan Agustus 2025



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu, periode ini ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan psikologis. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10-18 tahun, rentang usia ini sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Tugas perkembangan remaja mencakup berbagai aspek penting. Menurut Izzani et al., 2024 tugas tersebut meliputi penerimaan terhadap fisik diri sendiri, kemandirian emosional, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal dan pengembangan identitas pribadi. Namun, dalam proses ini remaja tidak lepas dari tantangan internal, Harahap et al., (2023) menjelaskan bahwa remaja sering menghadapi konflik internal akibat perubahan signifikan dalam kehidupannya, yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti budaya, norma masyarakat dan pengaruh negatif dari minuman keras, narkoba, serta pornografi.

Tahap perkembangan ini sering disebut sebagai “fase badai dan stres” yaitu perubahan fisik, intelektual, dan emosional yang signifikan pada masa remaja dapat memicu perasaan tidak puas, keraguan diri, serta konflik dengan lingkungan (Hapni et al., 2024). Tantangan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, sehingga menjadikan perkembangan remaja sebagai perhatian khusus dalam upaya optimalisasi tugas perkembangan. Ehring et al., 2024 menyatakan bahwa salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja adalah ruminasi. Ruminasi menjadi salah satu isu kesehatan mental yang signifikan pada remaja, Fadhilah & Hendriani, (2022) mendefinisikan ruminasi sebagai pikiran negatif yang berulang-ulang serta sering kali berkaitan dengan pengalaman masa lalu atau emosi dan biasanya relatif stabil dari waktu ke waktu. Menurut Dewajani dan Karneli (2020) ruminasi dapat berdampak negatif pada individu, seperti hambatan dalam menyelesaikan masalah, mengganggu kesejahteraan psikologis dan ruminasi juga dapat menurunkan performa akademik, kondisi ini dapat memicu depresi. Ruminasi juga dapat berdampak buruk pada performa akademik dan produktivitas remaja (Kartasasmita, 2017). Salah satu fenomena kesehatan mental ruminasi sering muncul di kalangan remaja dibandingkan dengan kelompok usia dewasa, menandakan bahwa masa remaja adalah periode rentan terhadap pemikiran negatif yang berulang, sehingga memerlukan perhatian khusus untuk mencegah risiko psikologis (Faizah dan Purnomo, 2019).

Ruminasi pada remaja sering kali dihubungkan dengan masalah emosional dan psikologis. Nurhaliza dan Nurmina (2023) menyatakan bahwa ruminasi mencerminkan ketidakstabilan emosi dan dapat mengindikasikan gejala depresi, berpotensi menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius jika tidak ditangani. Remaja yang mengalami ruminasi kronis cenderung menghadapi beberapa masalah, termasuk kehilangan dukungan sosial dan gejala depresi. Hal tersebut juga ditandai dengan menarik diri dari hubungan sosial, yang menghambat kemampuan mereka untuk memecahkan masalah dan menyebabkan disregulasi emosi. Tingkat ruminasi yang tinggi dapat memicu gejala depresi yang signifikan dan dapat menimbulkan adanya ideasi untuk bunuh diri (Nolen-Hoeksema et al., 2008) Ideasi bunuh diri merupakan isu serius yang memerlukan perhatian khusus. Krisnandita dan Christanti, (2022) mendefinisikan ideasi bunuh diri sebagai pemikiran atau rencana untuk mengakhiri hidup, yang sering kali diawali oleh



tekanan mental. Faktor- faktor yang memengaruhi ideasi bunuh diri meliputi tekanan akademis, isolasi sosial, perundungan, gangguan kesehatan mental, stigma terhadap pencarian bantuan dan *cyberbullying* (Karisma et al., 2024)

Indonesia mencatat 2.112 kasus bunuh diri selama 11 tahun terakhir, di mana 46,63% atau 985 kasus melibatkan remaja. Dalam 12 bulan terakhir, sebanyak 1,4% remaja melaporkan memiliki ide bunuh diri, 0,5% merencanakan tindakan tersebut, dan 0,2% mencoba untuk bunuh diri. Jumlah kasus bunuh diri di Indonesia terus meningkat, dari 772 kasus pada tahun 2018 menjadi 826 kasus pada tahun 2022, dan mencapai 971 kasus hingga Oktober 2023 (Kompas, 2023). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Dinas Kesehatan melaporkan adanya peningkatan signifikan dengan total 52 kasus bunuh diri hingga Oktober 2024, di mana mayoritas terjadi di Kabupaten Gunungkidul. Kasus bunuh diri di Gunungkidul naik dari 29 kasus pada tahun 2020 menjadi 38 kasus pada tahun 2021, dengan sebagian besar korban meninggal akibat gantung diri (detikNews, 2021). Berdasarkan Data dari Harian Jogja (2024) menunjukkan bahwa angka bunuh diri di Gunungkidul terus berfluktuasi, dengan 39 kasus pada tahun 2021, menurun menjadi 30 kasus pada tahun 2022. Namun, pada tahun 2024, hanya dalam tujuh bulan pertama, telah tercatat 17 kasus, menunjukkan tren yang mengkhawatirkan jika peningkatan ini berlanjut hingga akhir tahun.

Peneliti melakukan wawancara dengan pelajar dan guru bimbingan dan konseling serta survei di beberapa SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul untuk memahami pengaruh ruminasi terhadap ideasi bunuh diri. Guru Bimbingan dan konseling melaporkan bahwa beberapa pelajar menunjukkan gejala menarik diri, sulit tidur, dan menyendiri. Dalam konseling, beberapa pelajar mengungkapkan sering memikirkan kegagalan masa lalu hingga menyatakan keinginan untuk mengakhiri hidup. Wawancara dengan pelajar mengungkapkan bahwa tekanan akademis dan masalah keluarga menjadi pemicu utama ruminasi, di mana mereka merasa tertekan memenuhi ekspektasi orang tua dan takut gagal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nurhaliza dan Nurmina, 2023) yang menunjukkan ruminasi memicu depresi dan ideasi bunuh diri. Survei awal menggunakan kuesioner pikiran dan keinginan untuk bunuh diri pada 70 responden menemukan 37,5% memiliki indikasi pikiran, dorongan, atau niat bunuh diri. Meskipun mayoritas pelajar berada dalam kondisi stabil, tetapi beberapa menunjukkan frekuensi pikiran bunuh diri yang tinggi, kesulitan mengendalikan dorongan, dan rencana untuk bunuh diri.

Meskipun beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai ruminasi dan ideasi bunuh diri, penelitian yang berfokus pada pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul, masih terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih spesifik untuk memahami konteks lokal dan faktor-faktor yang mempengaruhi remaja di Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana ruminasi mempengaruhi ideasi bunuh diri di kalangan pelajar, yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang mendukung pengaruh antara ruminasi dan ideasi bunuh diri di kalangan pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul.

Pencegahan bunuh diri di kalangan remaja khususnya di sekolah memerlukan peran aktif guru bimbingan dan konseling dalam memberikan dukungan kesehatan mental, serta keterlibatan keluarga dan teman sebaya (Amiroh et al., 2024). Dukungan



komprehensif dapat mengurangi faktor risiko dan mendukung kesejahteraan psikologis pelajar (Stutey et al., 2021). Implikasi hasil penelitian ini terhadap bimbingan dan konseling berada pada pentingnya perkembangan kognitif remaja untuk difasilitasi secara tepat agar terhindar dari ruminasi. Dari sisi layanan, penelitian ini termasuk dalam bidang layanan pribadi, di mana remaja dengan pencapaian tugas perkembangan perlu dideteksi dini terhadap gangguan ruminasi dan ideasi bunuh diri. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling perlu merancang layanan preventif bagi pelajar untuk menjaga kesehatan mental pelajar. Penelitian ini penting dilakukan untuk deteksi awal gejala ruminasi dan ideasi bunuh diri serta untuk menguji hubungan korelasional di antara keduanya. Sehingga asesmen awal yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat pengaruh ruminasi terhadap ideasi bunuh diri di Kabupaten Gunungkidul penting untuk diteliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara ruminasi dan ideasi bunuh diri pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul. Subyek penelitian ini melibatkan 325 pelajar yang dipilih melalui pengambilan dengan metode teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah remaja berusia diantara 15-18 tahun, pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul, adanya izin penelitian oleh kepala sekolah direkomendasikan kepada guru bimbingan konseling dan pelajar bersedia menjadi subjek penelitian dibuktikan dengan mengisi *informed consent*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua instrumen, yaitu *ruminative response scale (RRS)* dan *suicidal ideation questionnaire-junior (SIQ-15)*. Prosedur pengumpulan data yakni, peneliti meminta izin kepada kepala sekolah dan mendapatkan rekomendasi dari guru bimbingan konseling untuk menghubungi pelajar, pelajar diberikan informasi tentang tujuan penelitian dan prosedur pengisian kuesioner, pelajar yang bersedia berpartisipasi menandatangani formulir *informed consent*, kuesioner dibagikan dalam bentuk cetak kepada pelajar dan diisi secara mandiri dalam pengawasan peneliti dan guru BK dan kuesioner yang telah diisi dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan pengolahan data lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip etika, termasuk menjaga kerahasiaan data responden dan hak responden untuk menarik diri dari penelitian kapan saja.

Untuk mengukur ruminasi peneliti menggunakan instrumen dalam penelitian ini yakni *Ruminative Response Scale (RRS)* adaptasi dari Shin et al., 2015 sebanyak 22 item dan menggunakan skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai.



Tabel 1.

Blueprint Ruminative Response Scale (RRS)

No	Aspek	Item	Jumlah
1.	<i>Depressive Rumination</i> (Ruminasi depresif)	1,2,3,5,6,8,9,17,19	9
2.	<i>Reflective Pondering</i> (Perenungan reflektif)	7,11,12,20,21,22	6
3.	<i>Brooding</i> (Perenungan negatif)	4,10,13,14,15,16,18	7
Total item			22

Sedangkan untuk mengukur ideasi bunuh diri peneliti menggunakan instrumen yakni *Suicidal Ideation Questionnaire-Junior* (SIQ-15) adaptasi dari William M. Reynolds 1987 sebanyak 15 item dan menggunakan skala intensitas dengan 7 alternatif jawaban, yaitu hampir setiap hari, beberapa kali dalam seminggu, sekitar sekali dalam seminggu, beberapa kali dalam sebulan, sekitar sekali dalam sebulan, saya punya pemikiran ini sebelumnya tetapi tidak dalam sebulan terakhir dan saya tidak pernah punya pemikiran seperti ini.

Tabel 2.

Blueprint Suicidal Ideation Questionnaire-Junior (SIQ-15)

No	Aspek	Item	Jumlah
1.	<i>Minor Suicidal Ideation</i> (Ideasi bunuh diri ringan)	1,11,12,13,14 dan 15	6
2.	<i>Specific Suicidal Desire and Plans</i> (Keinginan dan rencana bunuh diri yang spesifik)	2,3,4,7,8,9 dan 10	7
3.	<i>Maladaptive Suicidal Ideation</i> (Ideasi Bunuh Diri yang maladaptif)	5 dan 6	2
Total Item			15

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dimulai dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas pada setiap skala variabel yang digunakan. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk setiap kuesioner. Hasil validitas masing-masing butir dinyatakan valid, karena setiap item memiliki korelasi signifikan dengan total skor ($p < 0.05$). Variabel ruminasi dan ideasi bunuh diri dinyatakan valid karena memiliki korelasi signifikan dengan total skor ($p < 0.05$). Untuk hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai sebesar 0.936 untuk skala Ruminative Response Scale (RRS) dan 0.893 untuk kuesioner Suicidal Ideation Questionnaire-Junior (SIQ-15). Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat di antaranya yakni uji normalitas dan uji linearitas. Untuk menguji hipotesis, digunakan analisis regresi linier sederhana ($p < 0.05$).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Data responden berdasarkan kategori jenis kelamin, usia dan tingkat kelas dapat dilihat pada tabel 3. Dibawah ini :

Tabel 3.
Deskripsi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	98	30.2%
Perempuan	227	69.8%
Usia		
15 Tahun	73	22.5%
16 Tahun	73	22.5%
17 Tahun	151	46.5%
18 Tahun	28	8.6%
Kelas		
X	105	32.3%
XI	105	32.3%
XII	115	35.4%

Berdasarkan data deskriptif responden dalam penelitian ini, mayoritas partisipan adalah perempuan, yaitu sebanyak 227 orang (69,8%), sementara laki-laki berjumlah 98 orang (30,2%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian ini dibandingkan laki-laki, yang kemungkinan dapat memengaruhi kecenderungan hasil terutama dalam isu yang berkaitan dengan aspek emosional seperti ruminasi dan ideasi bunuh diri, mengingat adanya perbedaan gender dalam cara menghadapi stres. Dilihat dari segi usia, responden terbanyak berada pada usia 17 tahun sebanyak 151 orang (46,5%), diikuti oleh usia 15 dan 16 tahun masing-masing 73 orang (22,5%), dan paling sedikit adalah usia 18 tahun sebanyak 28 orang (8,6%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam masa pertengahan remaja, yang merupakan fase perkembangan penting dan rentan terhadap tekanan psikologis, sehingga relevan untuk meneliti fenomena ruminasi dan ideasi bunuh diri pada kelompok usia ini. Dalam kategori tingkat kelas, jumlah responden relatif seimbang antara kelas X dan XI, masing-masing 105 orang (32,3%), sedangkan responden dari kelas XII sedikit lebih banyak yaitu 115 orang (35,4%). Persebaran yang cukup merata ini memberikan gambaran yang representatif mengenai kondisi psikologis siswa di seluruh jenjang kelas di SMA.

Statistik Deskriptif

Penelitian ini menganalisis variabel ruminasi dan ideasi bunuh diri menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi dan kecenderungan data. Analisis ini bertujuan untuk menyajikan informasi yang jelas mengenai karakteristik variabel yang diteliti. Statistik deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi, yang memberikan wawasan mengenai penyebaran serta kecenderungan data. Melalui



pendekatan ini, peneliti dapat memahami sejauh mana kedua variabel tersebut berfluktuasi dalam kelompok partisipan yang diteliti.

Tabel 4.

Statistik Deskriptif variabel ruminasi dan ideasi bunuh diri

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Ruminasi	325	22	88	55	11
Ideasi Bunuh Diri	325	15	105	60	15

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada Tabel 4, terlihat bahwa baik variabel ruminasi maupun ideasi bunuh diri menunjukkan sebaran data yang cukup luas, dengan standar deviasi yang tinggi (SD ruminasi = 11; SD ideasi bunuh diri = 15). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat keragaman tingkat ruminasi dan ideasi bunuh diri dalam diri peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul. Rentang skor yang luas dan standar deviasi yang besar menunjukkan adanya variasi individu yang signifikan, yang mencerminkan bahwa tidak semua remaja mengalami tingkat ruminasi atau ideasi bunuh diri pada level yang sama. Variasi ini penting untuk diperhatikan karena menunjukkan bahwa kedua variabel ini tidak bersifat homogen dalam populasi yang diteliti, sehingga analisis kategorisasi menjadi langkah yang relevan untuk memahami karakteristik partisipan secara lebih mendalam (Azwar, 2016). Selain itu, penyebaran data yang cukup lebar juga dapat mencerminkan bahwa ruminasi dan ideasi bunuh diri sebagai konstruksi psikologis memang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor internal maupun eksternal, seperti stres akademik, kondisi keluarga, dan dukungan sosial (Nolen-Hoeksema, 2000).

Kategorisasi Data

Berdasarkan data yang diperoleh, ruminasi dan ideasi bunuh diri dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dasar pembagian kategori ini menggunakan teknik equal range, yaitu dengan menghitung selisih antara skor tertinggi dan terendah, lalu membaginya dengan jumlah kategori. Kategorisasi lengkap untuk ruminasi dan ideasi bunuh diri disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Variabel Ruminasi dan Ideasi Bunuh Diri

Variabel	Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase
Ruminasi	Rendah	1-44	42	13%
	Sedang	45 - 66	236	73%
	Tinggi	67-88	47	14%
TOTAL			325	100%
Ideasi bunuh diri	Rendah	1-44	0	0%
	Sedang	45 -75	288	89%
	Tinggi	76-105	37	11%
TOTAL			325	100%

Hasil analisis skala ruminasi menunjukkan bahwa 42 pelajar (13%) memiliki ruminasi kategori rendah, 236 pelajar (73%) kategori sedang, dan 47 pelajar (14%)



kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul memiliki tingkat ruminasi dalam kategori sedang. Pada variabel ideasi bunuh diri, berdasarkan hasil distribusi frekuensi, tidak terdapat pelajar yang masuk kategori rendah. Seluruh responden berada pada kategori sedang (89%) dan tinggi (11%). Ketidakhadiran kategori rendah ini menunjukkan kecenderungan bahwa pelajar yang memiliki pikiran atau kecenderungan bunuh diri sudah berada pada tingkat keparahan sedang hingga tinggi. Berdasarkan analisis deskriptif, skor ruminasi memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 55 dan standar deviasi (SD) sebesar 11, sedangkan skor ideasi bunuh diri memiliki mean sebesar 60 dan SD sebesar 15. Data ini menunjukkan penyebaran skor yang cukup merata di antara responden, mendukung validitas penggunaan teknik kategorisasi berdasarkan interval skor.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul memiliki tingkat ruminasi yang rendah sebanyak 42 pelajar (13%), sementara kategori sedang sebanyak 236 pelajar (73%) dan kategori tinggi sebanyak 47 pelajar (14%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar cenderung mengalami pikiran berulang mengenai masalah mereka, meskipun tidak dalam tingkat yang ekstrem. Ruminasi yang tinggi dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi, yang dalam jangka panjang bisa mengganggu kesejahteraan mental individu (Hoeksema et al., 2008). Menurut Shin et al., (2015) ruminasi merupakan pemikiran yang berulang dan berfokus pada tema yang sama, seringkali terkait mengenai emosi negatif seperti kesedihan atau kecemasan. Hal ini menunjukkan proses kognitif yang dapat mengganggu dan seringkali tidak produktif. Dalam hal tersebut ruminasi dapat memperburuk gejala depresi dan kecemasan. Pola pikir ini telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor signifikan yang berkontribusi terhadap munculnya ideasi bunuh diri (Fitria et al., 2022).

Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan sebagai prasyarat analisis untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dalam regresi linier sederhana. Karena nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk variabel ruminasi (X) dan ideasi bunuh diri (Y) berikut hasil analisis uji normalitasnya.

Tabel 6.

Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Ruminasi	0.108	Normal
Ideasi bunuh diri	0.067	Normal

Data dikategorikan berdistribusi normal jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0.05. Hasil uji menunjukkan bahwa pada variabel ruminasi $p = 0.108$ ($p > 0.05$) dan variabel ideasi bunuh diri $p = 0.067$ ($p > 0.05$), sehingga kedua data pada variabel penelitian dikatakan normal. Berdasarkan hasil tersebut, kedua variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Hasil lengkap pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel yang disajikan.



Uji Linearitas

Peneliti melakukan uji linearitas menggunakan nilai *deviation from linearity* dengan acuan pengambilan keputusan berdasarkan tabel Anova, standar signifikansi adalah > 0.05 . Hal ini bertujuan untuk menentukan apakah data bersifat linear atau memiliki keterkaitan searah. Detail hasil uji ini disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7.
 Uji Linearitas

		Anova Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ideasi bunuh diri*Ruminasi	(Combined)	17.226	45	0.383	1.335	0.192
	Between Groups	3.839	1	3.839	13.383	0.001
	Linearity Deviation from linearity	13,387	44	0.304	1.061	0.434
	Within Groups	9.753	34	0.287		
	Total	26.979	79			

Berdasarkan hasil uji linearitas terhadap kedua variabel, ruminasi (X) dan ideasi bunuh diri (Y), diperoleh nilai deviation from linearity sebesar 0.434, yang lebih besar dari 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa data memiliki keterkaitan searah dan hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel ruminasi (X) memiliki hubungan yang linear dengan variabel ideasi bunuh diri (Y).

Uji Heteroskedastisitas

Untuk menguji ada atau tidaknya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi, hasil analisis dengan metode Glejser disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8.
 Uji Heteroskedestisitas Metode Glejser

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
1 (Constan)	0.514	0.258		1.991	0.047
Ruminasi	-.003	0.004	-.032	-.571	0.568

Hasil analisis heteroskedastisitas yang ditampilkan dalam Tabel 8, menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. untuk variabel ruminasi adalah 0.054. Karena nilai ini lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada residual. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria validitas dan dapat diandalkan untuk analisis lebih lanjut. Ketiadaan masalah heteroskedastisitas juga menunjukkan bahwa variabel ruminasi secara



konsisten memengaruhi variabel dependen. Dengan demikian, hasil analisis dapat dimaknai secara akurat tanpa adanya bias akibat perbedaan dalam varians kesalahan.

Uji Hipotesis Penelitian

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan tujuan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Adapun pengambilan keputusan jika nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel X dan Y, memiliki pengaruh yang signifikan. Berikut untuk hasil uji hipotesis yang telah dilakukan.

Tabel 9.
 Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
1	0.496	0.246	0.244	11.68669

Hasil uji hipotesis pada tabel 9. menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa ruminasi berpengaruh signifikan terhadap ideasi bunuh diri dengan nilai $p < 0.05$. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.496 mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara ruminasi dan ideasi bunuh diri. Sementara itu, nilai R Square (R^2) sebesar 0.246 menunjukkan bahwa ruminasi berkontribusi sebesar 24.6% dalam menjelaskan variasi ideasi bunuh diri. sedangkan sisanya 75,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 10.
 ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	14398.074	1	14398.074	105.420	0.000
	Residual	44114.929	323	136.579		
	Total	58513.003	324			

Berdasarkan hasil analisis ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Nilai ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini secara statistik signifikan dalam menjelaskan pengaruh variabel ruminasi terhadap ideasi bunuh diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara ruminasi terhadap ideasi bunuh diri pada pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul. Nilai signifikansi yang sangat rendah ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak terjadi secara kebetulan, melainkan mencerminkan adanya keterkaitan yang konsisten dalam populasi yang diteliti. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian, bahwa semakin tinggi tingkat ruminasi yang dialami pelajar, maka semakin tinggi pula kecenderungan pelajar tersebut untuk mengalami ideasi bunuh diri.



Tabel 11.
 Hasil Uji Regresi Sederhana Nilai Koefisien Beta dan Nilai t Variabel Independen terhadap Variabel Dependen

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std.Error	Beta		
1	(Constans)	-14.167	3.757		-3.771	0.000
	Ruminasi (X)	0.671	065	0.496	10.267	0.000

a. Dependent Variable: Ideasi bunuh diri (Y)

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana pada Tabel 11, diperoleh bahwa variabel ruminasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ideasi bunuh diri pada pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bukan disebabkan oleh kebetulan, melainkan memiliki dasar statistik yang kuat. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = -14.167 + 0.671 X$, yang dapat digunakan untuk memprediksi skor ideasi bunuh diri berdasarkan skor ruminasi. Nilai konstanta sebesar -14.167 menunjukkan bahwa jika skor ruminasi bernilai nol, maka skor ideasi bunuh diri diprediksi sebesar -14.167. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat ruminasi yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk mengalami ideasi bunuh diri.

Prevalensi pelajar yang memiliki ideasi bunuh diri pada kategori rendah tidak ada pelajar yang termasuk dalam kategori ideasi bunuh diri rendah, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 288 pelajar (89%) dan kategori tinggi sebanyak 37 pelajar (37%). Pelajar dalam kategori tinggi memerlukan intervensi segera untuk mencegah risiko yang lebih besar. Menurut Reynolds (1987) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai pemikiran yang dimiliki individu yang memiliki niat dan perilaku bunuh diri, serta sebagai indikator utama yang menandai potensi munculnya perilaku bunuh diri. Menurut Kurniasari dan Rahmasari (2020) ideasi bunuh diri adalah pemikiran yang berfokus pada kematian, di mana individu merencanakan secara spesifik untuk mengakhiri hidupnya. Pernyataan ini menunjukkan bahwa bunuh diri melibatkan pemikiran yang terencana untuk mengambil nyawa dengan cara tersebut. Perilaku bunuh diri selalu berkembang seiring waktu, dan salah satu tahap awal yang dapat mengarah pada perilaku bunuh diri adalah ide bunuh diri itu sendiri. Terdapat rangkaian yang menggambarkan munculnya perilaku bunuh diri, mulai dari ide bunuh diri, gerakan bunuh diri, percobaan bunuh diri, hingga bunuh diri itu sendiri.

Ruminasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ideasi bunuh diri berdasarkan dari hasil analisis regresi lebih lanjut menunjukkan bahwa ruminasi berkontribusi 24,6% dengan signifikansi statistik ($p < 0.05$). Berdasarkan teori ruminasi yang dikemukakan oleh (Nolen-Hoeksema et al., 2008), ruminasi merupakan pola berpikir berulang yang berfokus pada penyebab dan konsekuensi dari emosi negatif. Individu yang sering mengalami ruminasi cenderung terjebak dalam lingkaran pemikiran yang memperburuk kondisi emosional mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko ideasi bunuh diri. Hal ini sejalan dengan teori Beck's Cognitive Triad yang menyatakan bahwa individu dengan pola pikir negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan



masa depan lebih rentan mengalami depresi serta ideasi bunuh diri (Marchetti dan Pössel, 2023).

Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara ruminasi dan ideasi bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Holdaway et al., (2018) bahwa ruminasi memiliki pengaruh signifikan terhadap ideasi bunuh diri. Penelitian menguatkan temuan tersebut dengan menyatakan bahwa *brooding* (merenung secara negatif) memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap ideasi bunuh diri pada pelajar. Dalam penelitian ini, mayoritas pelajar memiliki ruminasi dalam kategori sedang (73%) sejalan dengan temuan dari Rogers dan Joiner, 2017 yang mengidentifikasi bahwa individu dengan tingkat ruminasi tinggi lebih cenderung mengalami keinginan untuk mengakhiri hidup dibandingkan individu dengan tingkat ruminasi rendah.

Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini terhadap gejala ruminasi, khususnya pada pelajar. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat strategis dalam mendeteksi tanda-tanda awal ruminasi pada pelajar. Dengan menggunakan alat asesmen yang valid, guru BK dapat memberikan intervensi berupa layanan konseling individu maupun kelompok untuk membantu pelajar mengembangkan strategi coping yang efektif. Intervensi ini dapat diarahkan pada penguatan kemampuan berpikir positif dan pemecahan masalah, yang bertujuan untuk mencegah munculnya ideasi bunuh diri serta meningkatkan kesejahteraan emosional pelajar. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, populasi penelitian yang digunakan adalah pelajar di Kabupaten Gunungkidul, perlu diterapkan penelitian yang sama di wilayah lain untuk meyakinkan hasil penelitian lebih lanjut. Faktor budaya, lingkungan sosial, dan kondisi ekonomi juga dapat mempengaruhi hasil penelitian, yang mungkin berbeda di wilayah lain. Kedua, penelitian ini hanya mengkaji satu variabel independen, yaitu ruminasi, tanpa mempertimbangkan faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap ideasi bunuh diri, seperti dukungan sosial, stres akademik, atau tekanan keluarga. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen kuesioner, yang mungkin memiliki keterbatasan dalam menangkap aspek emosional yang lebih kompleks dari pelajar dan peneliti tidak mengukur aspek psikologis lainnya seperti stres. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain, faktor seperti dukungan sosial, stres akademik, tekanan keluarga, dan kesehatan mental lainnya perlu diteliti lebih lanjut untuk memahami faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh antara ruminasi dan ideasi bunuh diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ruminasi berpengaruh terhadap ideasi bunuh diri pada pelajar SMA, sehingga memiliki implikasi penting bagi layanan pribadi di sekolah. Konselor perlu melakukan deteksi dini terhadap siswa yang cenderung berpikir negatif secara berulang, serta memberikan layanan konseling yang fokus pada pengelolaan pikiran dan emosi, seperti melalui pendekatan kognitif-perilaku dan teknik *mindfulness*. Selain itu, penting untuk membangun kerja sama dengan guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa. Program *peer counselor* juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya preventif untuk mencegah munculnya ideasi bunuh diri. Temuan ini diharapkan dapat memperkuat layanan pribadi agar lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.



KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ruminasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ideasi bunuh diri pada peserta didik SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul, dengan kontribusi sebesar 24,6%, sedangkan sisanya 75,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, depresi, tekanan akademik, atau kondisi keluarga. Semakin tinggi tingkat ruminasi yang dialami peserta didik, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami ideasi bunuh diri. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki tingkat ruminasi dalam kategori sedang (73%), sementara 14% termasuk dalam kategori tinggi yang memerlukan perhatian khusus. Selain itu, 89% peserta didik memiliki ideasi bunuh diri dalam kategori sedang, dan 11% dalam kategori tinggi. Guru BK perlu melakukan deteksi dini dan penanganan psikologis terhadap peserta didik yang menunjukkan gejala ruminasi dan ideasi bunuh diri, peserta didik yang menunjukkan gejala ruminasi dan ideasi bunuh diri yang kemungkinan ditimbulkan oleh proses ruminasi yang berlarut-larut. Implikasi praktis dari temuan ini berada dalam layanan responsif pada bidang pribadi dalam Bimbingan dan Konseling (BK). Layanan konseling individual maupun kelompok dapat diberikan untuk membantu peserta didik mengembangkan strategi coping yang sehat serta mengurangi intensitas pikiran negatif yang bersifat berulang. Sekolah juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental melalui kolaborasi antara guru BK, wali kelas, orang tua, dan tenaga profesional lain. Dengan demikian, pencegahan ideasi bunuh diri pada peserta didik dapat dilakukan secara lebih dini, tepat, dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiroh, S. N., Alyan, W. L., & Rama Wijaya Abdul Rozak. (n.d.). Analisis dukungan sosial terhadap ide bunuh diri pada remaja. 263–274.
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 339–344. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42415>
- Fadhilah, R., & Hendriani, W. (2022). Faktor Lingkungan dan Biologis dari Ruminasi. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i1.13741>
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Fitria, Y., Nirly, D. Y., & Kunci, K. (2022). Gagal “Move On”: Peran Ruminasi pada Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian Failed to “Move on”: Role of Rumination on Loneliness and Psychological well-being in Divorce. 10(1), 54–63.
- Hapni, E., Akbar, F., & Ardimen, A. (2024). Bimbingan Konseling Islam Dalam Membangun Religiusitas Remaja Di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 120. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2.12726>
- Harahap, I. P., Gustina, S., Dalimunthe, R. Y., & Wahyuni, S. (2023). Tugas Perkembangan Remaja Tahap Awal Dan Akhir. *Jurnal.Um-Tapsel.Ac.IdS WahyuniThiflun: Jurnal Pendidikan Dasar, 2023*•*jurnal.Um-Tapsel.Ac.Id*, 62(2),



- 1–6. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Thiflun/article/view/14527>
- Holdaway, A. S., Luebbe, 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>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Kartasmita, S. (2017). Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 248. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358>
- Krisnandita, G. O., & Christanti, D. (2022). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 3362–3371.
- Kurniasari, A. ., & Rahmasari, D. (2020). Ide Bunuh Diri pada Korban Bullying. *Jurnal Psikologis, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unesa*, 7(3), 1–15. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i03.36075>
- Marchetti, I., & Pössel, P. (2023). Cognitive Triad and Depressive Symptoms in Adolescence: Specificity and Overlap. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(4), 1209–1217. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01323-w>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nurhaliza, N., & Nurmina, N. (2023). Gambaran Ruminasi Pada Remaja Di Kota Padang. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 3, 6191–6200. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5508>
- Reynolds, W. M. (1987). Suicidal Ideation Questionnaire Junior.
- Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2017). Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 21(2), 132–142. <https://doi.org/10.1037/gpr0000101>
- Shin, K. M., Cho, S. M., & Kim, K. H. (2015). A validation study of the Korean-Ruminative response scale in Korean adolescents. *Psychiatry Investigation*, 12(4), 508–515. <https://doi.org/10.4306/pi.2015.12.4.508>
- Stutey, D. M., Cureton, J. L., Severn, K., & Fink, M. (2021). Suicide Protective Factors: Utilizing SHORES in School Counseling. *The Professional Counselor*, 11(1), 16–30. <https://doi.org/10.15241/dms.11.1.16>
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>

