



## **Welas Asih Diri & Persepsi Dukungan Sosial: Prediktor Ide Bunuh Diri Pada Remaja**

**Dyan Theofilia Papilaya, Cicilia Tanti Utami**  
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
Email: [dyanpapilaya@gmail.com](mailto:dyanpapilaya@gmail.com), [cicil@unika.ac.id](mailto:cicil@unika.ac.id)

### **Abstrak:**

Penelitian ini mengeksplorasi peran welas asih diri dan persepsi dukungan sosial sebagai prediktor ide bunuh diri pada remaja melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan transformasi emosional dan sosial signifikan yang meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk ide bunuh diri. Menggunakan teknik purposive sampling, data dikumpulkan dari 85 remaja berusia 15-18 tahun melalui kuesioner daring yang mencakup Self-Compassion Scale (SCS), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), dan Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik purposive sampling untuk mengumpulkan data dari remaja berusia 15 hingga 18 tahun melalui kuesioner daring. Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa welas asih diri dan persepsi dukungan sosial secara simultan mampu memprediksi 73% varians ide bunuh diri ( $F=114.723$ ;  $p=0.000$ ). Welas asih diri menunjukkan pengaruh negatif yang lebih kuat ( $\beta=-0.661$ ;  $p=0.000$ ) dibandingkan persepsi dukungan sosial ( $\beta=-0.297$ ;  $p=0.000$ ), mengindikasikan bahwa peningkatan kedua variabel berkaitan dengan penurunan signifikan intensitas ide bunuh diri. Temuan ini mengonfirmasi bahwa welas asih diri berfungsi sebagai faktor pelindung internal yang kuat melalui mekanisme regulasi emosi dan penerimaan diri, sementara persepsi dukungan sosial memberikan ketahanan emosional tambahan melalui validasi eksternal dan rasa keterhubungan. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris penting dalam konteks Indonesia dengan menekankan urgensi pengembangan program intervensi berbasis welas asih diri dan penguatan jaringan dukungan sosial sebagai strategi pencegahan bunuh diri pada remaja. Implikasi praktis mencakup pengembangan modul edukasi kesehatan mental di sekolah, pelatihan regulasi emosi berbasis self-compassion, dan penguatan sistem dukungan keluarga serta teman sebaya.

**Kata kunci:** Welas asih diri; Persepsi dukungan sosial; Ide bunuh diri

### **Abstract:**

This study explored the role of self-compassion and perceived social support as predictors of suicidal ideation in adolescents through a quantitative approach with a predictive correlational design. Adolescence is a critical period characterized by significant emotional and social transformations that increase vulnerability to mental health problems, including suicidal ideation. Using a purposive sampling technique, data were collected from 85 adolescents aged 15-18 years through an online questionnaire that included the Self-Compassion Scale (SCS), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS). This study used a quantitative approach, with a purposive sampling technique to collect data from adolescents aged 15 to 18 years through an online questionnaire. Multiple linear regression analysis showed that self-compassion and perceived social support simultaneously predicted 73% of the variance in suicidal ideation ( $F=114.723$ ;  $p=0.000$ ). Self-compassion showed a stronger negative effect ( $\beta=-0.661$ ;  $p=0.000$ ) than perceived social support ( $\beta=-0.297$ ;  $p=0.000$ ), indicating that increases in both variables were associated with a significant decrease in suicidal ideation intensity. These findings confirm that self-compassion serves as a powerful internal protective factor through mechanisms of emotion regulation and self-

acceptance, while perceived social support provides additional emotional resilience through external validation and a sense of connectedness. This study provides an important empirical contribution in the Indonesian context by emphasizing the urgency of developing self-compassion-based intervention programs and strengthening social support networks as suicide prevention strategies in adolescents. Practical implications include the development of mental health education modules in schools, self-compassion-based emotion regulation training, and strengthening family and peer support systems.

**Keywords:** Self-compassion; Perceived social support; Suicidal ideation

---

*Corresponding:* Dyan Theofilia Papilaya

E-mail: [dyanpapilaya@gmail.com](mailto:dyanpapilaya@gmail.com)



## **PENDAHULUAN**

Tahap remaja adalah tahap transisi yang menjembatani kehidupan kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai dengan berbagai transformasi signifikan dalam bidang fisik (biologis), cara berpikir (kognitif), serta hubungan sosial dan emosional. (Santrock, 2007a). Hurlock (1980) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial, tidak hanya karena akibat yang akan terjadi baik secara langsung terhadap respon dan tindakan individu, tetapi juga pada implikasi ke depannya. Dalam periode ini, perubahan fisik dan psikologis memiliki peranan yang sama signifikan, menjadikan keduanya sebagai aspek penting yang saling memengaruhi dalam proses perkembangan remaja. Saarni (Santrock, 2007a) menyatakan bahwa salah satu bentuk kompetensi emosional pada tahap ini adalah kemampuan untuk mengelola emosi negatif secara adaptif, dengan menerapkan strategi pengendalian diri yang mampu menurunkan intensitas dan lamanya emosi tersebut dirasakan.

Menurut Havighurst (Hurlock, 1980), salah satu aspek krusial dalam perkembangan remaja adalah pencapaian kemandiria emosional, yakni proses pelepasan dari ketergantungan afektif pada orang tua dan figur yang lebih tua lainnya. Santrock (2007a) mengemukakan bahwa meskipun remaja pada tahap ini mulai memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengungkapkan emosi mereka, sebagian besar masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara optimal. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung lebih mudah mengalami ledakan emosi, kesulitan dalam pengendalian diri emosional, serta berisiko mengalami gangguan suasana hati seperti depresi. Werth (Santrock 2007b) menjelaskan bahwa depresi berhubungan erat dengan peningkatan kecenderungan untuk menghadapi risiko munculnya ideasi dan tindakan percobaan bunuh diri pada masa remaja.

O'Connor dan Nock (2014) menyatakan bahwa perilaku suicida mencakup beragam bentuk pemikiran dan tindakan yang mencerminkan hasrat individu untuk mengakhiri kehidupannya. Fenomena bunuh diri dipandang sebagai permasalahan yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan secara linear atau sederhana. National Institute of Mental Health (2022) menggambarkan bunuh diri sebagai peristiwa fatal yang merupakan konsekuensi dari tindakan menyakiti diri sendiri dengan maksud mengakhiri hidup. Berdasarkan data dari WHO (2018), diperkirakan sekitar 800.000 jiwa secara global kehilangan nyawa setiap tahun karena

tindakan bunuh diri, yang setara dengan satu kasus kematian setiap 40 detik. Bunuh diri juga menempati posisi sebagai penyebab kematian terbesar kedua pada kelompok usia remaja, khususnya individu berusia 15 hingga 29 tahun, setelah kecelakaan lalu lintas. Mayoritas insiden tersebut berlangsung di negara-negara berpendapatan rendah hingga menengah (Wibowo, 2017).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian Republik Indonesia, tercatat sebanyak 1.226 kasus bunuh diri terjadi pada rentang waktu 1 Januari hingga 15 Desember 2023 (Kompas, 14 Maret 2024). Yurika Fauzia Wardhani, peneliti dari Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, ORK, menyatakan bahwasannya dari total 2.112 kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia selama periode 2012 hingga 2023, sebanyak 985 kasus melibatkan individu remaja, yang mencerminkan proporsi sekitar 46,63% dari keseluruhan kasus (BRIN, 21 November 2023). Data terkini dari Pusat Informasi Kriminal Nasional Bareskrim Polri menunjukkan bahwa hingga September 2024, terdapat 988 kasus bunuh diri yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia, dengan rata-rata tiga kejadian setiap harinya. Wilayah dengan jumlah kasus tertinggi tercatat berada di wilayah hukum Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Polda Jateng), yakni sebanyak 42 kasus (Pusiknas Polri, 24 September 2024).

Faktor prediktor yang paling signifikan dalam kasus percobaan mengakhiri bnyawa maupun kematian karena tindakan tersebut adalah adanya gagasan atau pikiran tentang mengakhiri hidup (Mann, 2002). Rudd, dkk (2011) mengartikan ideasi mengakhiri hidup sebagai spektrum pemikiran yang bervariasi, dari gagasan mengakhiri hidup secara tersembunyi (covert) hingga pikiran bunuh diri yang eksplisit dan sangat kuat (overt). Lebih lanjut Rudd, dkk (2011) menjelaskan lebih dalam mengenai dua dimensi dalam suicidal ideation ini yaitu keinginan untuk bunuh diri (suicidal desire) yang meliputi keinginan untuk mengakhiri hidup, merasakan beban yang berat dan perasaan ingin menyerah. Selanjutnya tahap perencanaan atau persiapan mengakhiri hidup (resolved plans/preparation) yang meliputi sejarah percobaan mengakhiri hidup atau tindakan yang hampir terlaksana, peningkatan intensitas dalam menyampaikan keinginan untuk mengakhiri hidup, serta penyusunan rencana konkret terkait cara untuk mengakhiri hidup. Selain itu, sering kali meyakini bahwa mengakhiri hidup dianggap sebagai satu-satunya solusi untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi, dan memiliki keyakinan kuat bahwa hidupnya memang akan diakhiri melalui tindakan tersebut.

Aulia, Yulastri dan Sasmita (2020) dalam hasil penelitiannya menjelaskan faktor yang memengaruhi munculnya ide untuk mengakhiri hidup saat remaja di antaranya yaitu usia, jenis kelamin dan faktor psikologis. Disebutkan faktor psikologis menjadi aspek yang paling mendominasi mencetuskan ide bunuh diri. Aspek psikologis teridentifikasi pada remaja adalah ansietan, tekanan mental, depresi, perasaan tidak mampu dan penggunaan zat terlarang. Stresor akut seperti masalah hubungan, kesulitan keuangan, atau masalah hukum dapat memicu pikiran untuk bunuh diri, terutama jika tidak ada mekanisme koping atau dukungan yang memadai (Harmer dkk, 2024). Pradipta & Valentina (2024) menjelaskan

aspek-aspek psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan pikiran untuk bunuh diri pada remaja di Indonesia, antara lain tekanan emosional, rasa putus asa, intimidasi, rendahnya harga diri, kepribadian neurotisme, kecemasan, tingkat depresi, stres, kesepian, dan perasaan tidak mampu.

Mengacu dalam penelitian awal yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 70 remaja ditemukan bahwa masih terdapat total 27% responden yang menunjukkan gagasan untuk mengakhiri hidup dengan intensitas sedang hingga tinggi. Dengan demikian, menjadi hal yang krusial bagi remaja untuk memiliki perasaan peduli dan penuh kasih kepada dirinya sendiri meski telah mengalami berbagai permasalahan di hidupnya. Perilaku mengasihani diri sendiri ini disebut welas asih diri (*self-compassion*).

Menurut Neff (2023), welas asih diri adalah kapasitas untuk menyayangi serta merawat diri dengan kelembutan, terutama saat menghadapi keterpurukan, kelemahan, atau rasa sakit secara pribadi. Ia juga menekankan bahwa welas asih diri mencerminkan cara kita memperlakukan dan merespons diri sendiri di tengah situasi sulit, sehingga individu dapat memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan, perhatian, dan dukungan yang sama seperti yang mereka tunjukkan kepada teman baik. Rodrigues dan Serrão (dalam Serrão, dkk., 2023) juga menjelaskan welas asih diri (*self-compassion*) sebagai suatu pemahaman yang mendalam tentang penderitaan sebagai pengalaman manusia yang memungkinkan munculnya perasaan hangat (cinta, kebaikan). Ketika individu memperlakukan dirinya secara baik, maka akan muncul emosi atau perasaan yang positif. Secara tidak langsung hal tersebut memberikan sesuatu kekuatan yang dinamakan kekuatan psikologis. Kekuatan psikologis berupa kebahagiaan, optimisme, efek positif, dan kesejahteraan psikologis. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketika individu mempunyai welas asih diri (*self-compassion*) yang tinggi dan kuat maka secara emosional mereka akan merasa lebih bahagia dan bersyukur (Anthony & Garvin, 2020).

Rasa kemanusiaan bersama, atau *common humanity*, merujuk pada pemahaman bahwa setiap individu pasti pernah mengalami kegagalan dan melakukan kesalahan sebagai bagian dari kehidupan. Kesadaran ini mencerminkan pengakuan bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang universal. Sebaliknya, sikap mengasingkan diri atau *self-isolation* muncul ketika seseorang meyakini bahwa kekurangan dan kegagalannya hanya dialami oleh dirinya sendiri. Perasaan terasing ini membuat individu cenderung melihat penderitaan pribadinya sebagai sesuatu yang terpisah dari pengalaman manusia secara umum. Sementara itu, *mindfulness* atau perhatian penuh, merupakan kemampuan untuk hadir dan menyadari keadaan saat ini apa adanya, tanpa terbawa reaksi emosional yang berlebihan terhadap rasa sakit atau kegagalan. Ini mencakup sikap menerima dan menyikapi kenyataan secara netral, tanpa menghakimi. *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk mengamati pengalaman secara jernih dan tidak memihak. Di sisi lain, *overidentification* atau keterlibatan emosional yang berlebihan muncul ketika individu gagal mempertahankan keseimbangan batin saat menghadapi kesulitan, sehingga mempersepsikan masalah atau rasa sakit secara berlebihan dan menjadikannya tampak lebih berat dari kenyataan yang sebenarnya.

Menumbuhkan welas asih terhadap diri sendiri menjadi aspek penting dalam kehidupan remaja, karena kemampuan ini dapat memperkuat daya tahan mereka dalam menghadapi lika-liku kehidupan. Menurut Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2007), sikap ini berperan dalam meredakan kecemasan, terutama ketika remaja berada dalam situasi yang menantang harga diri mereka. Lebih jauh lagi, Breines dan Chen (2012) menegaskan bahwa welas asih diri memungkinkan remaja untuk melihat masalah bukan sekadar sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang membentuk kedewasaan. Studi oleh Febriana, dkk (2021) mengindikasikan adanya korelasi negatif antara welas asih diri (self-compassion) dan kecenderungan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup (suicidal ideation). Studi ini mengungkap bahwa welas asih diri berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku bunuh diri, di mana individu yang belas kasih dirinya tinggi cenderung mengalami tekanan stress yang lebih ringan terkait dengan pikiran bunuh diri.

Selain belas kasih terhadap diri, variabel lain yang menunjukkan kemampuan signifikan dalam memprediksi munculnya ide bunuh diri adalah persepsi terhadap dukungan sosial (perceived social support), sebagaimana dikemukakan oleh Naila dan Takwin (2018). Hasil ini sesuai temuan penelitian oleh Kusumastuti, dkk (2021), yang menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial berperan dalam meredam gejala depresi faktor kunci yang kerap menjadi pemicu munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), persepsi terhadap dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi personal individu terkait dengan kualitas bantuan yang diterima, meliputi perhatian, penghargaan, dan dukungan konkret yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun individu signifikan lainnya. Dukungan sosial juga dipandang sebagai suatu bentuk transaksi sumber daya yang melibatkan dua atau lebih pihak, di mana penerima merasa bahwa interaksi tersebut berdampak positif terhadap kesejahteraannya. Lebih lanjut, persepsi dukungan sosial diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu: (1) dukungan keluarga (family support), yang mencakup bantuan dalam pengambilan keputusan dan pemberian dukungan emosional oleh anggota keluarga; (2) dukungan teman (friend support), berupa dukungan yang diberikan oleh teman dalam menjalani aktivitas sehari-hari; dan (3) dukungan dari individu yang bermakna (significant other support), yaitu bentuk dukungan dari seseorang yang memiliki makna penting dalam kehidupan individu dan memberikan rasa aman serta penghargaan diri. Hasil studi yang dilakukan Naila dan Takwin (2018) mengungkap bahwa bagaimana seseorang memandang dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam meramalkan munculnya pikiran untuk bunuh diri. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa penilaian terhadap dukungan sosial menyumbang kontribusi sebesar 11,3% terhadap ide tersebut. Mengutip Barrera (dalam Naila & Takwin, 2018), dukungan sosial hanya akan berdampak jika dirasakan cukup dan benar-benar dibutuhkan oleh individu. Inilah yang menjelaskan mengapa individu dengan persepsi positif terhadap dukungan sosial cenderung lebih tangguh dan berhasil mengelola tekanan hidup yang mereka hadapi.

Ide untuk bunuh diri sering muncul di masa remaja, terutama saat menghadapi tekanan besar. Biasanya, pikiran ini bersifat sementara dan tidak selalu menunjukkan adanya masalah

psikologis yang serius atau kebutuhan akan intervensi. Namun, jika ide-ide ini menjadi lebih kuat dan berlangsung lama, risiko terjadinya perilaku bunuh diri akan meningkat. Remaja cenderung lebih impulsif dan kurang matang secara emosional, sehingga remaja menghadapi kesulitan dalam menangani stres akut, seperti putus cinta, situasi yang memalukan, penolakan dari teman sebaya, kegagalan akademis, atau kehilangan orang terkasih. Kejadian-kejadian ini dapat menjadi pemicu bagi tindakan bunuh diri (Amaral, dkk., 2020). Penelitian ini penting dilakukan agar remaja dan masyarakat tidak menjadikan ide bunuh diri sebagai suatu hal yang tabu untuk dibicarakan sehingga stigma negatif berkaitan dengan bunuh diri berkurang.

Peneliti mencatat bahwa studi yang secara bersamaan mengaitkan antara welas asih diri dan persepsi dukungan sosial dengan ide bunuh diri masih tergolong langka. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung menelaah hubungan variabel-variabel ini secara terpisah, misalnya antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan pemikiran bunuh diri, atau antara self-compassion dengan kecenderungan tersebut. Di sisi lain, tingginya angka bunuh diri, khususnya di kalangan remaja selama lima tahun terakhir, menjadi perhatian serius dan menandakan perlunya eksplorasi yang lebih mendalam terhadap isu ini. Penelitian ini diharapkan mampu menumbuhkan dan meningkatkan welas asih diri pada remaja di Indonesia yang merasa tidak mampu menghadapi masalah-masalah di hidupnya serta menjadi pengingat bagi semua orang bahwa penting untuk selalu memberikan dukungan sosial yang positif kepada anak terutama remaja yang sedang menghadapi permasalahan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan ide bunuh diri sebagai variabel terikat, sedangkan welas asih diri dan persepsi dukungan sosial berperan sebagai variabel bebas. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang berfokus pada remaja akhir berusia 15 hingga 18 tahun, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner daring via Google Form. Kuesioner tersebut terdiri dari tiga instrumen utama, yaitu Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur welas asih diri, The Multidimensional Scale of Perceived Social Supports (MSPSS) untuk menilai persepsi dukungan sosial, dan Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS) untuk mengidentifikasi ide bunuh diri.

Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu diuji kelayakan ketiga instrumen tersebut untuk memastikan mereka memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas menggunakan batas minimal koefisien 0,30, di mana menurut Azwar (2000), nilai antara 0,30 hingga 0,50 sudah dianggap cukup baik dan bermakna dalam konteks praktis, meskipun tidak tergolong tinggi. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen benar-benar mengukur konsep yang dimaksud dan layak untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Selanjutnya, analisis data akan dilakukan dengan uji regresi berganda menggunakan software SPSS 26.0. Analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan dan pengaruh welas asih diri serta persepsi dukungan sosial sebagai prediktor terhadap ide bunuh diri pada remaja.

Dengan demikian, seluruh proses pengukuran dan analisis dirancang untuk memastikan bahwa temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Demografis Responden Penelitian

**Tabel 1. Data Demografis Responden Penelitian**

Variabel	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	17,7%
Perempuan	70	82,3%
Usia ( $\mu=16.83$ )		
15 Tahun	11	13,0%
16 Tahun	21	24,7%
17 Tahun	24	28,2%
18 Tahun	29	34,1%

Mengacu pada data demografis yang tercantum dalam Tabel 1, mayoritas responden remaja dalam studi ini adalah perempuan, yakni sebanyak 70 orang (82,3%), di sisi lain responden laki-laki berjumlah 15 orang (17,7%). Adapun rata-rata usia responden, baik laki-laki maupun perempuan, tercatat sebesar 16,83 tahun. Sebanyak 11 responden atau sebesar 13% berasal dari kelompok usia 15 tahun. Sementara itu, responden berusia 16 tahun berjumlah 21 orang, yang setara dengan 24,7%. Kelompok usia 17 tahun terdiri atas 24 responden atau 28,2%. Responden dengan jumlah terbanyak berada di 18 tahun, yaitu 29 orang, yang mewakili 34,1% dari total responden.

**Tabel 2. Norma Hipotetik Ide Bunuh Diri Remaja**

Ide Bunuh Diri Remaja	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	2	2,35
Tinggi	5	5,88
Sedang	10	11,76
Rendah	25	29,41
Sangat Rendah	43	50,58
Total	85	100

Data mengindikasikan bahwa mayoritas responden tergolong dalam kelompok kategori ide bunuh diri yang sangat rendah, yakni sebesar 50,58%, sementara hanya sebagian kecil responden yang menunjukkan tingkat ide bunuh diri sangat tinggi, yaitu sebesar 2,35%.

**Tabel 3. Norma Hipotetik Welas Asih Diri (Self-Compassion)**

Welas Asih Diri	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	4	4,70
Tinggi	21	24,70
Sedang	46	54,11
Rendah	11	12,94
Sangat Rendah	3	3,52
Total	85	100

Data mengungkapkan sebagian besar partisipan tergolong pada kategori tingkat welas asih diri yang sedang, dengan persentase sebesar 54,11% dan presentase kecil dengan tingkat welas asih diri yang sangat rendah (3,52%)

**Tabel 4. Norma Hipotetik Persepsi Dukungan Sosial (Perceived Social Support)**

Persepsi Dukungan Sosial	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	24	28,23
Tinggi	26	30,58
Sedang	21	24,70
Rendah	9	10,58
Sangat Rendah	5	5,88
Total	85	100

Data memperlihatkan mayoritas responden memiliki persepsi dukungan sosial pada tingkat tinggi, yakni sebesar 30,58%, sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat rendah, dengan persentase sebesar 5,88%.

## 2. Uji Asumsi Klasik

### 1) Uji Normalitas dan Linearitas

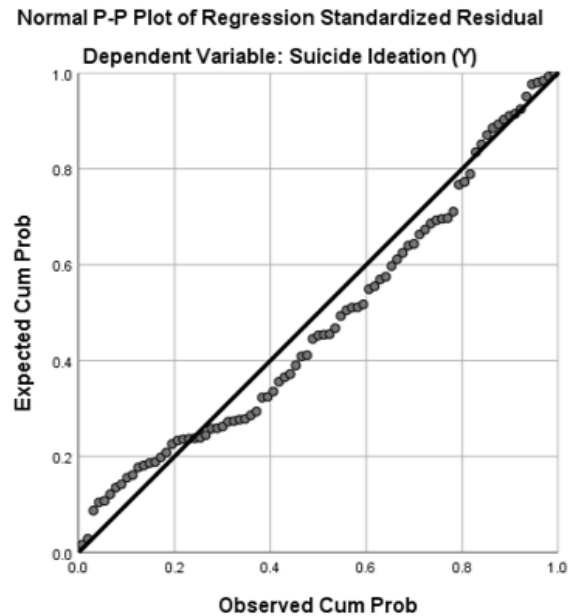
Pengujian dengan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov memperlihatkan bahwa data pada studi ini memenuhi asumsi distribusi norma., sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 5 ( $p = .192$ ,  $p > .05$ ).

Tabel 5. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorv Smirnov

Bagian Tes	Statistik	Unstandardized Residual
N (Jumlah Sampel)		85
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean (Rata-rata)	0.000000
	Std. Deviation (Simpangan Baku)	4.35259950
Most Extreme Differences	Absolute (Mutlak)	0.085
	Positive (Positif)	0.085
	Negative (Negatif)	-0.066
Test Statistic		0.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.192 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors significance correction

Distribusi data juga dapat dianggap normal apabila penyebaran titik pada grafik P-Plot mengikuti pola garis lintang miring, seperti yang terpapar pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Normal P-Plot

2) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah suatu metode yang digunakan dalam upaya mengidentifikasi apakah ada hubungan yang linier antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Model regresi yang ideal semestinya memperlihatkan bahwa variabel-variabel bebas bersifat independen dan tidak menunjukkan korelasi antarvariabel, agar hasil analisis menjadi lebih valid dan interpretasi koefisien regresi lebih akurat (Ghozali, 2018). Hasil pengujian multikolinearitas ditampilkan pada Tabel 6. Variabel bebas memiliki nilai Tolerance lebih dari ( $0,707 > 0.100$ ) dan VIF kurang dari ( $1,415 < 10,00$ ) yang berarti bahwa tidak ditemukan indikasi terjadinya multikolinearitas dalam model ini.

Tabel 6. Uji Multikolinearitas

Model	Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	57.481	2.538		22.652	0.000		
	Self-Compassion (X1)	-0.442	0.045	-0.661	-9.799	0.000	0.707	1.415
	Perceived Social Support (X2)	-0.152	0.035	-0.297	-4.400	0.000	0.707	1.415

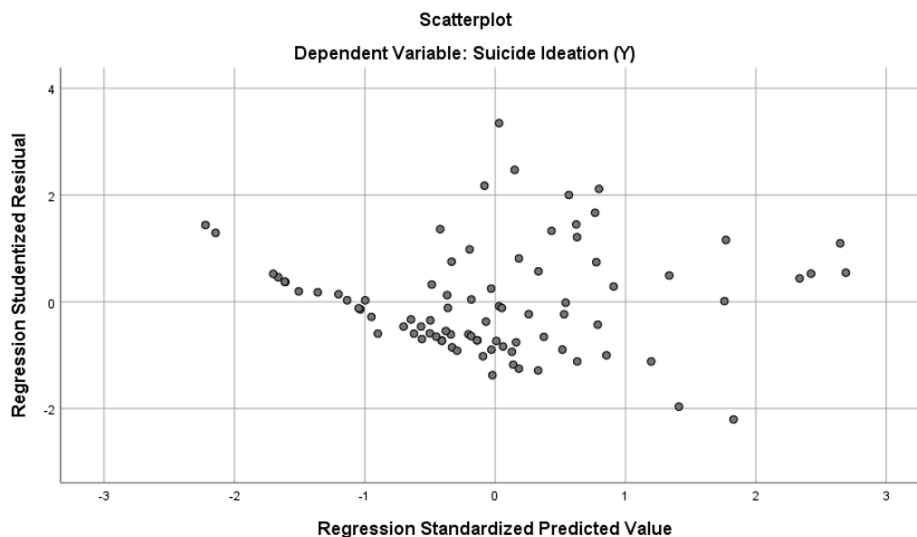
a. Variabel Dependen: Suicide Ideation (Y)

3) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan varians residual (galat) antar pengamatan dalam suatu model regresi. Jika varians residual konsisten atau sama pada setiap tingkat pengamatan, kondisi ini

disebut homoskedastisitas. Di sisi lain, jika variansnya tidak sama atau bervariasi, maka terjadi heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah model yang memenuhi asumsi homoskedastisitas, karena ketidaksamaan varians dapat mengganggu validitas hasil estimasi (Ghozali, 2018).

Hasil pengujian heteroskedastisitas ditampilkan melalui grafik Scatterplot pada Gambar 2. Sebaran titik-titik terlihat tampak tidak teratur dan bersifat non-pola, dengan distribusi yang menyebar di atas dan di bawah garis nol pada sumbu y. Hal ini mengindikasikan bahwa model tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.



Gambar 2. Grafik Scatterplot

Selain itu, hasil pengujian heteroskedastisitas juga dapat diamati melalui tabel koefisien hasil uji Glejser, di mana variabel independen diregresikan terhadap nilai absolut residual (ABS\_RES), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Uji Glejser

Model	Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	6.557	1.527		4.295	.000
	Self-Compassion (X1)	-0.023	0.027	-0.109	-0.857	.394
	Perceived Social Support (X2)	-0.029	0.021	-0.179	-1.411	.162

Mengacu dari tabel koefisien yang telah ditampilkan, diketahui bahwa tingkat signifikansi untuk variabel welas asih diri sebesar 0,394 dan untuk variabel persepsi dukungan sosial sebesar 0,162, yang keduanya berada di atas ambang batas 0,05. Merujuk pada temuan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ditemukan indikasi adanya gejala heteroskedastisitas dalam model ini.

### 3. Uji Hipotesis

#### 1) Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linier berganda merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menilai sejauh mana dua atau lebih variabel bebas memengaruhi satu variabel terikat.

Pendekatan ini berlandaskan asumsi adanya keterkaitan linier antara variabel terikat dan masing-masing variabel bebas, sehingga memungkinkan peneliti untuk menilai kontribusi kolektif variabel-variabel tersebut terhadap variabel yang sedang dikaji (Janie, 2012).

Dalam konteks penelitian ini, regresi linier berganda diterapkan untuk mengetahui besarnya pengaruh gabungan antara welas asih diri dan persepsi dukungan sosial terhadap ide bunuh diri pada remaja. Hasil analisis yang diperoleh melalui perangkat lunak SPSS disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	57.481	2.538		22.652	
Welas Asih Diri	-.442	.045	-.661	-9.799	.000
Persepsi Dukungan Sosial	-.152	.035	-.297	-4.400	.000

Merujuk pada hasil di atas, persamaan regresi dalam format koefisien standar dapat disajikan sebagai berikut.:

$$Y = 57.481 - 0.661 X1 - 0.297 X2 + e$$

Keterangan:

- Y = Ide Bunuh Diri  
 X1 = Welas Asih Diri  
 X2 = Persepsi Dukungan Sosial  
 e = Variabel pengganggu  
 α = Konstanta

Berdasarkan hasil dari persamaan regresi, dapat diuraikan sebagai berikut:

- Nilai koefisien regresi untuk variabel X1 (Welas Asih Diri) adalah -0,661, yang menunjukkan arah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat welas asih diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan munculnya ide bunuh diri akan semakin rendah. Sebaliknya, jika welas asih diri lemah, maka risiko munculnya ide bunuh diri cenderung meningkat.
- Untuk variabel X2 (Persepsi Dukungan Sosial), diperoleh koefisien regresi sebesar -0,297 dengan arah negatif pula. Ini mengindikasikan bahwa semakin besar persepsi remaja terhadap dukungan sosial yang mereka terima, maka semakin rendah pula kemungkinan munculnya ide untuk bunuh diri. Namun, apabila persepsi terhadap dukungan sosial melemah, maka kecenderungan ide bunuh diri akan meningkat.

## 2) Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi, yang dilambangkan sebagai  $R^2$ , merupakan indikator statistik dalam analisis regresi linier berganda yang menggambarkan tingkat proporsi perubahan pada variabel dependen yang dapat diterangkan oleh variabel-variabel independen dalam model. Nilai  $R^2$  berada dalam rentang 0 hingga 1. Semakin tinggi nilainya mendekati 1, semakin kuat model tersebut menjelaskan variasi data. Sebaliknya, jika nilai  $R^2$  mendekati 0, maka kemampuan model dalam memprediksi atau menjelaskan variabel dependen tergolong lemah. Dalam konteks regresi linear berganda,  $R^2$  juga sering disesuaikan (adjusted  $R^2$ ) untuk

memperhitungkan jumlah variabel dalam model, sehingga mencegah overestimasi imbas penambahan variabel yang tidak signifikan (Ghozali, 2018).

Besaran koefisien determinasi dapat diketahui melalui nilai Adjusted R Square yang tercantum dalam Tabel 9 berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Determinasi Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.858 <sup>a</sup>	.737	.730	4.405

a. Predictors: (Constant), Perceived Social Support (X2), Self-Compassion (X1)

b. Dependent Variable: Suicide Ideation (Y)

Berdasarkan tabel yang disajikan, temuan analisis memperlihatkan bahwa nilai Adjusted R Square mencapai 0,730. Artinya, variabel welas asih diri dan persepsi dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 73,0% dalam menjelaskan variasi ide bunuh diri pada remaja (Y). Sebagian lainnya, yaitu 27%, diterangkan oleh variabel lain di luar penelitian ini yang turut memengaruhi kemunculan ide bunuh diri di kalangan remaja.

### 3) Uji F

Secara umum, Uji F berfungsi untuk mengevaluasi apakah keseluruhan variabel bebas yang dimasukkan dalam model regresi secara kolektif memberikan pengaruh pada variabel terikat. Dengan kata lain, uji ini digunakan untuk menguji efek simultan dari variabel-variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018). Tabel di bawah ini menyajikan hasil Uji F berdasarkan perhitungan statistik menggunakan software SPSS.

Tabel 10. Hasil Uji F ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4452.916	2	2226.458	114.723	.000 <sup>b</sup>
Residual	1591.390	82	19.407		
Total	6044.306	84			

a. Dependent Variable: Suicide Ideation (Y)

b. Predictors: (Constant), Perceived Social Support (X2), Self-Compassion (X1)

Mengacu pada tabel di atas, diperoleh nilai F hitung sebesar 114,723 untuk pengaruh gabungan antara welas asih diri dan persepsi dukungan sosial terhadap ide bunuh diri remaja sebagai variabel dependen. Nilai probabilitasnya tercatat 0,000, yang berada di bawah ambang signifikansi 5% (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut secara simultan memberikan pengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri remaja (Y). Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap valid dan layak digunakan.

### 4) Uji t

Dalam analisis regresi linier berganda, uji t digunakan untuk menilai kontribusi setiap variabel bebas secara mandiri terhadap variabel terikat. Tujuan dari uji ini untuk menilai apakah koefisien regresi dari masing-masing variabel independen memiliki signifikansi statistik dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen (Ghozali, 2018). Rincian hasil uji t pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 11 yang berasal dari output SPSS berikut:

Tabel 11. Hasil Uji t

Model	Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	57.481	2.538		22.652	.000		
	Self-Compassion (X1)	-.442	.045	-.661	-9.799	.000	.707	1.415
	Perceived Social Support (X2)	-.152	.035	-.297	-4.400	.000	.707	1.415

a. Dependent Variable: Suicide Ideation (Y)

Berdasarkan angka signifikansi yang tercantum dalam tabel output SPSS “Coefficients” di atas, nilai Sig. Untuk variabel Welas Asih Diri (X1) dan Persepsi Dukungan Sosial (X2) adalah 0,000. Hal ini menegaskan bahwa kedua variabel bebas tersebut memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap variabel terikat secara terpisah.

### Efek Sinergi Welas Asih Diri dan Persepsi Dukungan Sosial

Kolaborasi antara welas asih diri dan persepsi dukungan sosial dalam mereduksi ide bunuh diri dapat dilihat dari hasil analisis regresi linear berganda, yang menyajikan nilai Adjusted R Square sebesar 0,730 ( $F = 114.723$ ;  $p = 0,000$ ). Temuan ini memperlihatkan bahwa welas asih diri dan persepsi dukungan sosial secara simultan mampu menjelaskan 73% variasi dalam ide bunuh diri pada remaja. Koefisien negatif yang teramati pada kedua variabel mengindikasikan bahwa peningkatan pada tingkat welas asih diri dan persepsi dukungan sosial berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi intensitas ide bunuh diri. Temuan ini konsisten dengan studi-studi terdahulu yang menegaskan bahwa perpaduan antara faktor psikologis internal dan dukungan sosial eksternal menghasilkan efek protektif yang lebih kuat dibandingkan pengaruh masing-masing variabel secara terpisah (Khotimah, Rahmawati, Priyanggasari & Supraba, 2025; Yang, Ma, Zhang, Xue & Hu, 2023).

Mekanisme sinergi ini dapat dijelaskan melalui dua jalur utama. Pertama, welas asih diri membentuk landasan emosional yang memungkinkan remaja menerima dukungan sosial tanpa perasaan bersalah atau beban. Individu yang menunjukkan tingkat welas asih diri yang tinggi umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih optimal, yang tercermin dari peningkatan aktivitas di korteks prefrontal dibandingkan dengan aktivitas di amigdala (Suh & Jeong, 2021).

Kondisi ini memudahkan mereka untuk memproses empati dan saran dari lingkungan sosial sebagai bentuk bantuan, bukan belas kasihan yang merendahkan (Anthony & Garvin, 2020).

Kedua, persepsi dukungan sosial berfungsi sebagai penguat eksternal yang memvalidasi nilai diri remaja. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas memberikan perspektif objektif bahwa masalah yang dihadapi bukanlah kegagalan personal, melainkan bagian dari pengalaman manusia yang universal (Djajadisastra, Ma, Musabiq & Geshica, 2025; Febriana, Purwono & Djunaedi, 2021). Interaksi ini menciptakan siklus positif: welas asih diri meningkatkan keterbukaan terhadap dukungan sosial, sementara dukungan sosial

memperkuat keyakinan individu untuk bersikap lebih welas diri saat menghadapi krisis (Yang, Ma, Zhang, Xue & Hu, 2023).

### **Dinamika Welas Asih Diri Sebagai Faktor Pelindung Terhadap Ide Bunuh Diri**

Analisis statistik mengungkapkan bahwa variabel welas asih diri memiliki koefisien regresi sebesar  $\beta = -0,661$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan keterkaitan negatif signifikan secara statistik antara peningkatan welas asih diri dan penurunan ide bunuh diri. Hasil analisis ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai pentingnya kemampuan individu dalam memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan dan pengertian saat menghadapi kegagalan atau tantangan sebagai faktor utama dalam mengurangi munculnya ide bunuh diri. Hasil penelitian ini sejalan dengantemuan sebelumnya yang dilakukan oleh Suh dan Jeong (2021), yang menemukan korelasi moderat antara welas asih diri dan ide bunuh diri. Dengan demikian, kapasitas untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam situasi sulit dapat berfungsi sebagai penyangga psikologis yang efektif dalam menghambat pemikiran bunuh diri.

Penelitian neuropsikologis terkini yang dilakukan oleh Liu, dkk (2024) mengungkapkan bahwa penerapan welas asih diri berperan dalam mengaktivasi wilayah otak yang berhubungan dengan pengaturan emosi, khususnya korteks prefrontal, sekaligus menurunkan aktivitas di amigdala, yang merupakan pusat otak yang mengendalikan respons terhadap stres. Mekanisme ini menjelaskan mengapa remaja dengan welas asih diri yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif seperti rasa malu atau putus asa-Scadua faktor yang sering memicu ide bunuh diri. Mekanisme protektif welas asih diri terhadap keinginan untuk bunuh diri dapat dijelaskan melalui studi dari Sun, dkk. (2020), komponen dari welas asih diri dapat meringankan penderitaan psikologis dengan mengubah penilaian negatif terhadap diri menjadi penerimaan dan pemahaman.

### **Kontribusi Persepsi Dukungan Sosial dalam Mengurangi Ide Bunuh Diri**

Analisis regresi mengungkapkan koefisien sebesar  $\beta = -0,297$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk variabel persepsi dukungan sosial, menandakan hubungan berbanding terbalik dengan ide bunuh diri. Walaupun efeknya lebih kecil dibandingkan welas asih diri, hasil ini tetap signifikan dan mengonfirmasi peran dukungan sosial yang dipersepsikan dalam mengurangi ide bunuh diri pada remaja. Meski pengaruhnya lebih kecil, persepsi akan adanya keluarga/teman yang siap mendengar ternyata crucial dalam mencegah remaja mengambil jalan pintas (Scardera, dkk., 2020; Siahaan & Scarvanovi, 2024).

Hasil ini menguatkan temuan dari Darvishi, Poorlajal, Azmi-Naei, dan Farhadi (2024) yang melakukan meta-analisis terhadap 118 studi dengan total peserta sebanyak 692.266 orang. Mereka menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan ide bunuh diri. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan korelasi negatif antara dukungan sosial dengan perencanaan bunuh diri, upaya bunuh diri, serta kematian akibat

bunuh diri, yang menegaskan pentingnya peran dukungan sosial sebagai faktor penentu untuk memperkirakan kecenderungan perilaku bunuh diri.

Penelitian dengan desain longitudinal yang dilakukan oleh Scardera et al. (2020) mengungkapkan bahwa dewasa muda yang merasakan tingkat dukungan sosial lebih tinggi melaporkan masalah kesehatan mental yang lebih sedikit setahun kemudian, termasuk ide dan upaya bunuh diri. Setiap peningkatan satu standar deviasi dalam dukungan sosial terkait dengan penurunan sebesar 41% kemungkinan timbulnya ide bunuh diri dan 40% penurunan risiko percobaan bunuh diri. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Kusumastuti, Jusup, Fitrikasari, dan Hadiati (2021) di Indonesia menemukan hubungan signifikan antara ide bunuh diri dengan persepsi dukungan dari keluarga serta teman sebaya. Temuan ini selaras dengan bukti empiris terkini yang menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial yang kuat mampu berperan sebagai pelindung pada ide bunuh diri dalam konteks sosial dan budaya Indonesia.

### **Implikasi Teoretis dan Praktis**

Hasil penelitian ini membawa dampak penting baik secara konseptual maupun aplikatif. Dari sudut pandang teoretis, temuan ini memperdalam wawasan mengenai proses psikologis yang berperan sebagai pelindung bagi remaja agar terhindar dari munculnya ide bunuh diri. Welas asih diri, khususnya, muncul sebagai konstruk psikologis yang menjanjikan yang dapat dikembangkan untuk intervensi pencegahan bunuh diri. Secara praktis, penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program intervensi berbasis welas asih diri dan penguatan jaringan dukungan sosial bagi remaja. Sebuah uji klinis yang dibuat oleh Bianchini dan Bodell (2024) menunjukkan kelayakan dan penerimaan intervensi welas asih diri yang singkat dan sepenuhnya online, menandakan potensi untuk penyebaran intervensi berbasis welas asih diri secara luas.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik bagaimana welas asih diri dan persepsi dukungan sosial berinteraksi untuk mencegah ide bunuh diri. Studi longitudinal dan eksperimental diperlukan untuk menetapkan hubungan kausal yang lebih kuat. Selain itu, pengembangan peran moderator variabel budaya (misalnya: nilai kekeluargaan dalam masyarakat Indonesia) dalam memperkuat efek protektif dukungan sosial (Naila & Takwin, 2018).

### **KESIMPULAN**

Temuan dari penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai pentingnya peran welas asih diri dan persepsi dukungan sosial sebagai pelindung pada munculnya ide bunuh diri pada remaja. Koefisien regresi yang bernilai negatif untuk kedua variabel, dengan pengaruh welas asih diri yang lebih dominan, menegaskan bahwa penguatan kemampuan welas asih terhadap diri sendiri serta peningkatan dukungan sosial harus menjadi bagian krusial dalam upaya pencegahan bunuh diri. Hasil ini memperkaya khazanah penelitian dengan menyajikan data spesifik dalam konteks remaja Indonesia, sekaligus melengkapi kajian internasional mengenai faktor-faktor pelindung pada ide bunuh diri. Oleh karena itu,

pengembangan program intervensi yang menitikberatkan pada welas asih diri dan penguatan jejaring dukungan sosial sangat penting untuk mengurangi angka bunuh diri di kalangan remaja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Wibowo, T. (2017). Ketimpangan Pendapatan dan Middle Income Trap. *Kajian Ekonomi dan Keuangan*, 20(2), 111–132. <https://doi.org/10.31685/kek.v20i2.184>
- Amaral, A. P., dkk. (2020). Depression and suicidal ideation in adolescence: implementation and evaluation of an intervention program. *Enfermeria Global*, 19(59): 1-12. <https://doi.org/10.6018/eglobal.402951>
- Anthony & Garvin. (2020). Self-Compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri. *Psibernetika*, 13(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2311>
- Aulia, N., Yulastri, & Sasmita, H. (2020). Faktor Psikologi Sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri pada Remaja di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11: 48-52. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk110>
- Azwar, S. (2000). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bianchini, G., & Bodell, L. P. (2024). An open trial of a brief, self-compassion intervention targeting thwarted belongingness and perceived burdensomeness. *Archives of suicide research*, 28(4), 1390-1402. DOI: <https://doi.org/10.1080/13811118.2024.2307894>.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Brin.go.id. (2023, 21 November). BRIN Bahas Kondisi Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia dari Aspek Psikososial. Diakses pada 10 Maret 2024, dari <https://www.brin.go.id/news/116807/brin-bahas-kondisi-kesehatan-jiwa-remaja-indonesia-dari-aspek-psikososial>
- Darvishi, N., Poorolajal, J., Azmi-Naei, B., & Farhadi, M. (2024). The role of social support in preventing suicidal ideations and behaviors: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Health Sciences*, 24(2), e00609. DOI: <https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.144>
- Djajadisastra, F. W., Ma, J. S., Musabiq, S., & Geshica, L. (2025). Relationship Between Self-Compassion, Thwarted Interpersonal Needs, and Suicidal Thoughts Among Indonesian Young Adults. *Mindfulness*, 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02540-9>
- Febriana, Y., Purwono, R. U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–69. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (9th Ed). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga

- Janie, D. N. A. (2012). *Statistik Deskriptif & Regresi Linear Berganda dengan SPSS*. Semarang: Semarang University Press
- Khotimah, H., Rahmawati, A., Priyanggasari, A. T. S., & Supraba, D. (2025). Linking Self-compassion to Suicidal Ideation: Mediating Effects of Resilience and Moderating Effects of Social Support in Emerging Adult. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 14(14). DOI: <https://doi.org/10.5812/ijhrba-156725>.
- Kompas.id. (2024, 14 Maret). Menyelidik Problematika Kasus Bunuh Diri. Diakses pada 10 Maret 2024, dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/03/14/menyelidik-problematika-kasus-bunuh-diri>
- Kusumastuti, P., Jusup, I., Fitrikasari, A., & Hadiati, T. (2021). The Correlation between Perceived Social Support with Suicide Ideation. *Diponegoro International Medical Journal*, 2(2), 41–45. <https://doi.org/10.14710/Dimj.V2i2.10540>
- Liu, G., Hao, G., Das, N., Ranatunga, J., Schneider, C., Yang, L., & Quevedo, K. (2024). Self-compassion, self-referential caudate circuitry, and adolescent suicide ideation. *Translational psychiatry*, 14(1), 334. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-024-03037-0>.
- Mann, J. J. (2002). A Current Perspective of Suicide and Attempted Suicide. *Ann Intern Med*, 136, 302-311. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-136-4-200202190-00010>
- Naila, S., & Takwin, B. (2018). Perceived Social Support as Predictor of Suicide Ideation in Gunung Kidul High School Students. Conference: Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017), volume 139, 47-52. <http://dx.doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.8>
- National Institute of Mental Health. (2022). Suicide. Diakses dari <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide>
- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74:193-210. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-03104>
- O'Connor, R. C., & Knock, M. K. (2014). Suicide 2. The psychology of suicidal behavior. *Lancet Psychiatry*, 1, 73-85. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)70222-6](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)70222-6)
- Pradipta, I. M. R. & Valentina, T. D. (2024). Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide Bunuh Diri Remaja di Indonesia. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2): 8092 – 8109. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9966>
- Pusiknas Polri. (2024, 24 September). Tindakan Bunuh Diri Nyaris Capai Seribu Kejadian dalam 9 Bulan. Diakses pada 29 September 2024, dari [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/tindakan\\_bunuh\\_diri\\_nyaris\\_capai\\_seribu\\_kejadian\\_dalam\\_9\\_bulan](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/tindakan_bunuh_diri_nyaris_capai_seribu_kejadian_dalam_9_bulan)

- Rudd, M. D., Luxton, D. D., Reger, M. A., & Gahm, G. A. (2011). A Psychometric Study of the Suicide Ideation Scale. *Archives of Suicide Research*, 15(3), 250-258. <http://dx.doi.org/10.1080/13811118.2011.589720>
- Santrock, J., W. (2007). *Remaja (Jilid 1, Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Santrock, J., W. (2007). *Remaja (Jilid 2, Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., ... & Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA network open*, 3(12), e2027491. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.27491>.
- Serrão, C., Andreia, V., Ana, R. R., & Ivone, D. (2023). Mediation of Self-Compassion on Pathways from Stress and Anxiety to Depression among Portuguese Higher Education Students. *Healthcare*, 11, 2494. <https://doi.org/10.3390/healthcare11182494>
- Siahaan, L. J., & Scarvanovi, B. W. (2024). The Correlation of Perceived Social Support with Suicidal Ideation through Loneliness as a Mediator in University Students. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 29(2). DOI: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss2.art9>. <https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/31216>
- Suh, H., & Jeong, J. (2021). Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self injury: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 633482. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>.
- Sulistiani, W., Fajrianti., & Kristiana, I. K. (2022). Validation of The Indonesian Version of The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1): 89 – 103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Sun, R., Ren, Y., Li, X., Jiang, Y., Liu, S., & You, J. (2020). Self-compassion and family cohesion moderate the association between suicide ideation and suicide attempts in Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 103-111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.010>.
- Yang, X., Ma, H., Zhang, L., Xue, J., & Hu, P. (2023). Perceived social support, depressive symptoms, self-compassion, and mobile phone addiction: a moderated mediation analysis. *Behavioral Sciences*, 13(9), 769. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13090769>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S.G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)