



## PERCEIVED STRESS, SELF-COMPASSION, DAN SUICIDAL IDEATION PADA MAHASISWA

Yane Febriana<sup>1✉</sup>, R. Urip Purwono<sup>2</sup>, Achmad Djunaedi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Jatinangor Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Jatinangor Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Disubmit 17 April 2021  
Direvisi 19 April 2021  
Diterima 25 April 2021

### Keywords:

*Stress, Suicidal Ideation, Self-Compassion, College Students*

### Abstrak

*Suicidal ideation* pada mahasiswa menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang berdampak negatif terhadap fungsi-fungsi kehidupan termasuk meningkatkan resiko perilaku bunuh diri. Akan tetapi penelitian mengenai *suicidal ideation* belum banyak ditemukan di Indonesia. Berbagai teori *suicidality* menjelaskan *perceived stress* sebagai faktor kerentanan individu untuk memiliki ide bunuh diri. Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa yang mengalami *stress* pada akhirnya memikirkan untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* yang dimoderasi *self-compassion*. Pengambilan data dilakukan kepada 261 mahasiswa aktif di perguruan tinggi dengan menggunakan *Perceived Stress Scale*, *Self-compassion Scale*, dan *Suicidal Ideation Scale*. Analisis statistik digunakan untuk menguji peran moderasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat efek moderasi *self-compassion* terhadap hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* ( $b_3 = -.019$ ,  $R^2 = 0.424$ ,  $p < .05$ ). *Self-compassion*, khususnya komponen *common humanity* dan *mindfulness* dapat melemahkan hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation*. Peranan *perceived stress* terhadap kemunculan *suicidal ideation* tergantung dari *self-compassion* yang dimiliki individu. Jika mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi maka kecenderungan persepsi *stress* berkembang menjadi ide bunuh diri menjadi berkurang.

### Abstract

*Suicidal ideation among college students was a mental health problem that caused negative impact to various life functions and also increasing suicide risk. Unfortunately, studies regarding suicidal ideation were still scarce in Indonesia. Various suicidality theories explained perceived stress as an individual's vulnerability factor to have suicidal ideation. Even so, not all college students who experience stress would develop suicidal ideation. The purpose of this study was to investigate the relationship between perceived stress and suicidal ideation moderated by self-compassion. Data collection was done on 261 active college students using Perceived Stress Scale, Self-compassion Scale and Suicidal Ideation Scale. Statistical analysis was used to test the moderation effect. The results support the notion that self-compassion act as moderating variable in relationship between perceived stress and suicidal ideation ( $b_3 = -.019$ ,  $R^2 = 0.424$ ,  $p < .05$ ). One's self-compassion especially common humanity and mindfulness had potential role for weaken the relationship between perceived stress and suicidal ideation. These findings highlighted the importance of self-compassion among college students. If a college student has a high level of self-compassion, the tendency of perceived stress developing into suicidal ideation will be reduced.*

## PENDAHULUAN

Bunuh diri (*suicide*) merupakan masalah kesehatan mental yang menyumbang total beban mental dan penyakit fisik khususnya pada generasi muda. Secara global, bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi urutan kedua pada kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2018). Sejalan dengan temuan tersebut angka bunuh diri di Indonesia tercatat lebih tinggi pada kelompok usia 20-29 tahun dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Konick & Gutierrez (2005) menemukan bahwa individu yang menjadi mahasiswa memiliki resiko bunuh diri yang lebih tinggi daripada individu yang tidak berkuliah.

Mahasiswa umumnya berada pada masa usia perkembangan dewasa awal yaitu antara 18-25 tahun. Arnett (2000) menyebutkan individu usia 18 hingga 25 tahun bukan lagi remaja, namun juga belum dewasa. Istilah *emerging adulthood* menggambarkan tantangan dan perubahan perkembangan terkait dengan periode waktu ini. Perubahan-perubahan dalam hidup dan masalah sehari-hari yang dialami dapat menjadi sumber *stress* (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Ketika mahasiswa merasakan tingkat *stress* yang tinggi, seringkali permasalahannya berpusat pada area performa dan kompetisi akademik, hubungan interpersonal (seringkali relasi romantis) dan merasa tidak yakin tentang masa depan (Hicks & Heastie, 2008). Pada sebagian mahasiswa, perubahan tersebut dimaknai sebagai situasi yang penuh tekanan dan ketegangan emosional sampai pada level tertentu, hingga akhirnya memilih untuk bunuh diri sebagai jalan keluar (Zhang, Wang, Xia, Liu, & Jung, 2012).

O'Connor (2011) menjelaskan bahwa individu yang melakukan bunuh diri pada awalnya mengembangkan *suicidal ideation* (ide bunuh diri). *Suicidal ideation* merupakan

ekspresi yang luas dari keinginan untuk mati sampai pada perencanaan untuk melakukan bunuh diri. Ide ini biasanya disampaikan kepada orang lain ataupun hanya berupa dorongan-dorongan dari dalam diri (Rudd, 1989). Sangat disayangkan bahwa ide bunuh diri pada mahasiswa semakin umum ditemukan, dimana 12% dari 1.253 mahasiswa pernah memikirkan bunuh diri paling tidak 1 kali dalam 12 bulan terakhir (Wilcox et al., 2010). Hal ini tentu saja tidak bisa dibiarkan begitu saja. Ide bunuh diri yang terus dipertahankan tidak hanya meningkatkan resiko percobaan maupun tindakan bunuh diri, tetapi juga akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan menurunnya kepuasan hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *perceived stress* merupakan variabel yang konsisten berhubungan dengan *suicidal ideation*. Abdollahi, Carlbring, Khanbani, & Ghahfarokhi (2016) menemukan bahwa *perceived stress* merupakan faktor kerentanan yang dapat meningkatkan ide bunuh diri pada pasien depresi. Pada mahasiswa, hubungan yang serupa juga ditemukan, dimana semakin tinggi *perceived stress* maka semakin tinggi ide bunuh diri (Zhang et al., 2012). *Perceived stress* merupakan persepsi bahwa individu sedang mengalami situasi dimana ia tidak dapat memprediksi, tidak dapat mengontrol segala hal yang berkaitan dengan beban dan tidak memiliki keyakinan untuk bisa menghadapi masalah (Cohen et al., 1983). Penilaian demikian dianggap menghasilkan keadaan emosi yang negatif dan sangat berpengaruh terhadap solusi dan penyesuaian yang adaptif (Cohen et al., 1983).

Ide bunuh diri pada mahasiswa terkadang muncul secara singkat, intens, atau bahkan berulang (Drum, Brownson, Denmark, & Smith, 2009). Perbedaan kualitas kekuatan ide ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang berperan menurunkan atau meningkatkan kemunculan ide bunuh diri sebagai solusi dari *stress* pada mahasiswa.

Dixon, Heppner dan Rudd (1994) menyebutkan bahwa individu yang memiliki ide bunuh cenderung berfokus pada emosi negatif dan konsekuensi yang mungkin terjadi dibandingkan dengan mengontrolnya. Untuk itu, Bartle-Haring, Rosen, & Stith (2002) menekankan pentingnya menurunkan *stress* dengan mengembangkan persepsi yang positif mengenai diri sendiri dengan tujuan untuk menghindari respon *catastrophic* seperti memikirkan untuk bunuh diri.

Dalam beberapa tahun terakhir, *self-compassion* telah mendapat perhatian dalam etiologi kesehatan fisik dan mental. Neff (2003) menjelaskan konsep *self-compassion* sebagai sikap diri positif terutama ketika menghadapi penderitaan. *Self-compassion* telah terbukti berkorelasi positif dengan *psychological well being*, *quality of life*, dan kemampuan seseorang untuk dapat menghadapi kondisi pemicu *stress* dengan cara yang lebih sehat dan efektif (Jacobson, Wilson, Solomon Kurz, & Kellum, 2018). *Self-compassion* dapat digambarkan sebagai proses aktif dimana individu merasa termotivasi dan memiliki intensi untuk melepaskan diri dari penderitaan yang dialami. Individu yang *compassionate* akan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan (*self-kindness*) ketika menghadapi kegagalan atau kekurangan daripada menghakimi diri (*self-judgement*). Selain itu, individu juga akan melakukan pendekatan terhadap masalah dengan kesadaran penuh akan pemikiran, emosi dan pengalaman negatif yang dialami (*mindfulness*), dan menerima situasi yang tidak menyenangkan daripada menghindarinya (*over-identificaton*). Serta mengakui bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama (*common humanity*) daripada merasa terisolasi (*isolation*) oleh tekanan tersebut (Neff, 2003).

Di sisi lain, Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* yang rendah berhubungan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, yakni ketika

pengalaman rasa sakit dan kegagalan yang dialami diperkuat dengan penghukuman diri yang berlebihan, perasaan terisolasi atau *over-identifikasi* pikiran dan emosi. Woo Kyeong (2013) menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai moderator hubungan antara *academic burnout* dengan depresi pada mahasiswa, dimana *self-compassion* berperan sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif saat menghadapi *distress*. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya juga disebutkan *self-compassion* dapat meminimalisir *outcome* negatif seperti gangguan depresi atau resiko bunuh diri. Dengan menerapkan *compassion* pada diri sendiri, individu dapat menoleransi emosi yang sulit untuk dihadapi (Gilbert et al., 2017). Dengan demikian, secara konseptual *self-compassion* memiliki peluang melemahkan hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation*. Akan tetapi, peneliti belum pernah menemukan penelitian yang membahas ketiga variabel tersebut di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* yang dimoderasi oleh *self-compassion* pada mahasiswa. Dengan demikian, diharapkan dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *suicidal ideation* dan pentingnya *self-compassion* untuk menunjang kesejahteraan psikologis, sebagai upaya penanganan ide bunuh diri dan pencegahan bunuh diri.

## METODE

Penelitian dilakukan kepada mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berusia 15-29 tahun dan bersedia mengikuti rangkaian penelitian secara daring. Sebelum dilakukan pengambilan data, partisipan diminta untuk membaca informasi serta petunjuk penelitian dan mengisi *informed consent*. Dilakukan *mood check* setelah pengisian kuesioner *suicidal ideation* untuk

memantau apakah partisipan mengalami emosi negatif setelah mengisi kuesioner tersebut. Teknik relaksasi melalui video dan audio juga telah disiapkan di bagian akhir *mood check*. Partisipan juga diperbolehkan untuk menghentikan pengisian jika tidak bersedia melanjutkan. *Reward* berupa uang elektronik diberikan kepada sejumlah partisipan terpilih.

*Suicidal ideation* diukur dengan *Suicidal Ideation Scale* (SIS) yang disusun oleh Rudd (1989). Nilai *cronbach alpha* SIS sebesar 0,952. Validitas dengan menggunakan *confirmatory factor analysis* menunjukkan nilai CFI 1,00; RMSEA 0,002; SRMR 0,03 dengan nilai *t-value* keseluruhan item >1,96, sehingga dapat dikatakan memiliki validitas yang baik. *Perceived stress* diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh (Cohen et al., 1983). Nilai *cronbach alpha* PSS sebesar 0,863. Validitas dengan menggunakan *confirmatory factor analysis* menunjukkan nilai CFI 0,89; RFI 0,84; IFI 0,89 dengan nilai *t-value* keseluruhan item >1,96, sehingga dapat dikatakan memiliki validitas yang baik. Variabel ketiga yakni *self-compassion* diukur dengan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Nilai *cronbach alpha* SCS sebesar 0,952. Validitas dengan menggunakan *confirmatory factor analysis* didapatkan CFI 0,90; RFI 0,86; IFI 0,90 dengan nilai *t-value* keseluruhan item >1,96, sehingga dapat dikatakan memiliki validitas yang baik. Analisis moderasi dilakukan untuk melihat keterkaitan antara variabel sesuai dengan hipotesis yang telah dikemukakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada 261 mahasiswa dengan rentang usia 15-29 tahun. Jumlah responden berjenis kelamin perempuan 77% (N = 201) dan laki-laki 33% (N = 60).

Tabel 1.  
Gambaran Variabel yang Diteliti (N = 261)

Variabel	Kategori	N	Persentase
<i>Perceived Stress</i>	Rendah	25	9,6%
	Sedang	209	80,1%
	Tinggi	27	10,3 %
<i>Self-compassion</i>	Rendah	25	9,6%
	Sedang	172	65,9%
	Tinggi	64	24,5%
<i>Suicidal Ideation</i>	Rendah	214	82%
	Serius	47	18%

Sebanyak 80,1% partisipan memiliki tingkat *stress* yang sedang. Sedangkan 10,3% menilai bahwa mereka mengalami situasi yang sangat tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikontrol, dan tidak memiliki keyakinan untuk menghadapi masalah. Berdasarkan *screening* ide bunuh diri, partisipan penelitian lebih banyak memiliki ide yang rendah. Meskipun demikian, 18% mahasiswa memiliki keinginan hidupnya berakhir, ingin menyerah, merasa terbebani, pernah melakukan percobaan bunuh diri, yakin bahwa hidupnya akan berakhir dengan bunuh diri, merasa bahwa permasalahannya tidak memiliki solusi selain bunuh diri atau pernah merencanakan ataupun mengkomunikasikan niatnya untuk bunuh diri dalam kategori yang intens. Kemudian, berdasarkan skala *self-compassion*, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self-compassion* sedang (*moderately self-compassionate*) hingga tinggi (*highly self-compassionate*).

Tabel 2.

Gambaran Partisipan Berdasarkan Sub-komponen *Self-compassion*

Komponen	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	Persentase	N	Persentase	N	Persentase
<i>Self-kindness</i>	11	4,2%	108	41,4%	142	54,4%
<i>Self-judgment</i>	60	23%	138	52,9%	63	24,1%
<i>Common humanity</i>	5	1,9%	69	26,4%	187	71,6%
<i>Isolation</i>	101	39,7%	110	42,1%	50	19,2%
<i>Mindfulness</i>	1	0,4%	87	33,3%	173	66,3%
<i>Overidentification</i>	89	34,1%	129	49,4%	43	16,5%

Pada komponen positif yakni *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* ditemukan bahwa sebagian besar partisipan termasuk dalam kategori tinggi. Partisipan memiliki *self-kindness* yang sedang (41,4%) dan tinggi (54,5%). Sedangkan pada komponen *common humanity* sebagian besar partisipan menunjukkan kategori tinggi (71,6%). Sama halnya dengan komponen *mindfulness* dimana hampir seluruh partisipan termasuk dalam kategori sedang (33,3%) dan tinggi (66,3%). Dengan demikian, komponen positif berupa *common humanity* dan *mindfulness* menjadi komponen dengan skor persentase terbesar dari keseluruhan *self-compassion* yang dimiliki partisipan. Hal ini berarti sikap mengakui bahwa manusia tidak sempurna, tidak merasa satu-satunya yang mengalami penderitaan, memahami bahwa kegagalan dan ketidaksempurnaan adalah suatu hal yang normal dapat menjadi kekuatan utama mahasiswa dalam menjalani kehidupannya. Begitu pun dengan mempertahankan pemikiran dan perasaan dalam kesadaran diri yang seimbang daripada

memikirkan hal negatif secara berlebihan dan berlarut-larut menjadi faktor ketahanan mental mahasiswa.

Tabel 3.

## Tabulasi Silang Antar Variabel

		<i>Suicidal Ideation</i>		Total
		Rendah	Serius	
<i>Perceived</i>	Rendah	25 (9,6%)	0 (0%)	(9,6%)
	Sedang	181 (69,3%)	28 (10,7%)	80,1%
<i>Stress</i>	Tinggi	8 (3,1%)	19 (7,3%)	10,3%
	Total	214 (82%)	47 (18%)	(100%)

		<i>Suicidal Ideation</i>		Total
		Rendah	Serius	
<i>Self-compassion</i>	Rendah	6 (2,3%)	19 (7,3%)	(9,6%)
	Sedang	141 (54%)	24 (9,2%)	62,3%
<i>sion</i>	Tinggi	67 (25,7%)	4 (1,5%)	27,2%
	Total	214 (82%)	47 (18%)	(100%)

Pada tabel 3 terlihat bahwa partisipan dengan tingkat *stress* rendah menunjukkan *suicidal ideation* yang rendah (9,6%) dan tidak memiliki ide bunuh diri yang serius (0%). Persentase skor terbesar ditunjukkan mahasiswa dengan tingkat *stress* sedang dengan ide bunuh diri yang rendah (69,3%) dan mahasiswa dengan *self-compassion* sedang dengan ide bunuh diri rendah (54%).

Tabel 4.

Rata-rata Skor *Suicidal Ideation* pada Mahasiswa

	<i>Self-compassion</i> Rendah			<i>Self-compassion</i> Sedang			<i>Self-compassion</i> Tinggi		
	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	PS	
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Suicidal Ideation</i>	-	28,8*	28,4*	12,6	14,8	27,8*	10,9	12,3	10

\*Kategori Ide Serius

Secara lebih rinci, data menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *suicidal ideation* yang lebih tinggi pada kondisi dimana

*perceived stress* sedang atau tinggi dengan *self-compassion* rendah. Selain itu, *suicidal ideation* yang lebih tinggi juga tampak pada

kondisi dimana *perceived stress* tinggi dengan *self-compassion* sedang. Hal yang menarik adalah pada mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi, rata-rata skor *suicidal ideation* rendah meskipun *perceived stress* yang dialami tinggi.

Tabel 5.  
Analisis Moderasi

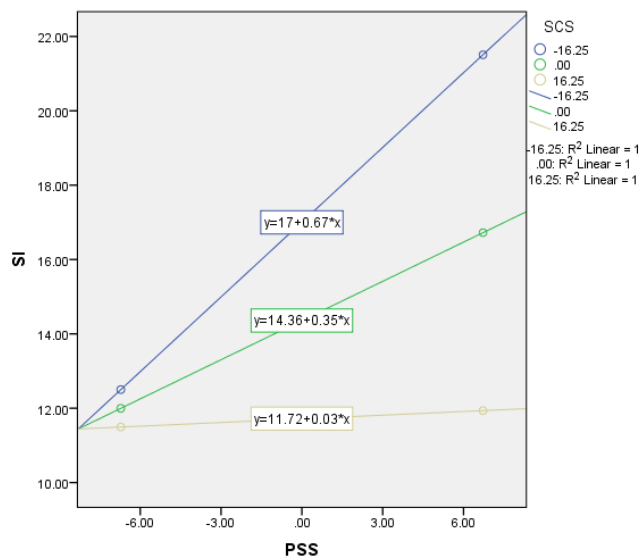
IV	Y (SI)		
	coeff	SE	P
Constant	14,3599	,454	,000
X (PS)	b <sub>1</sub> ,351	,078	,000
W (SC)	b <sub>2</sub> -,162	,033	,000
X*W	b <sub>3</sub> -,019	,003	,000

R<sup>2</sup> = ,4207  
F (3, 257) = 62,206, p= ,000

Catatan: SI = *Suicidal Ideation*, PS = *Perceived Stress*, SC = *Self-compassion*

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation*, dimana *perceived stress* berkorelasi positif dengan *suicidal ideation* (b<sub>1</sub>= .351, p<.05). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan skor *perceived stress* akan diikuti

dengan meningkatnya skor *suicidal ideation*. Semakin individu mempersepsi situasi sebagai ancaman terhadap kesejahteraan diri dan mempersepsi bahwa ia tidak bisa mengontrol keadaan, maka kecenderungan individu untuk memiliki ide bunuh diri semakin meningkat. Ditemukan juga korelasi negatif yang signifikan pada variabel *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* (b<sub>2</sub>= -,162, p<.05). Artinya semakin rendah level *self-compassion* maka kecenderungan memiliki ide bunuh diri semakin meningkat. Uji hipotesis model moderasi menunjukkan terdapat efek moderasi *self-compassion* terhadap hubungan antara *perceived stress* dan *suicidal ideation* pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 42%. Hal ini dapat diartikan bahwa peranan *perceived stress* terhadap kemunculan ide bunuh diri tergantung dari *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa. Untuk dapat melihat lebih jelas mengenai efek moderasi terhadap hubungan antar variabel yang dihasilkan, maka dapat dilihat grafik moderasi sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Moderasi *Self-compassion*

Pada grafik terlihat bahwa *self-compassion* berperan melemahkan hubungan

antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* (b<sub>3</sub>= -,019, p<.05). Mahasiswa yang

memiliki level *self-compassion* tinggi menunjukkan persepsi *stress* dan ide bunuh diri yang relatif stabil, dimana hal ini berarti meskipun *stress* yang dialami cenderung tinggi tetapi ide bunuh diri tidak terlalu meningkat. Sebaliknya, pada mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah, semakin tinggi *stress*, maka semakin tinggi ide bunuh diri yang dialami. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa level *self-compassion* mempengaruhi kuat lemahnya hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation* pada mahasiswa. Dapat terlihat bahwa secara umum hasil penelitian sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya

Cohen, Kessler & Gordon (1997) menyatakan bahwa semakin berat persepsi *stress* yang dimiliki seseorang maka dapat berkontribusi pada onset gangguan psikologis. Mahasiswa yang memiliki tingkat *stress* sedang ditemukan tidak memiliki ide bunuh diri sama sekali, telah mengembangkan pemikiran untuk bunuh diri pada tingkat rendah bahkan hingga memiliki ide bunuh diri yang serius atau disertai dengan riwayat percobaan bunuh diri. Hubungan yang bertolak belakang tampak pada mahasiswa dengan *perceived stress* rendah dan tinggi. Tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat *stress* rendah yang memiliki ide bunuh diri yang serius. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *stress* tinggi lebih banyak memiliki ide bunuh diri yang serius. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat hubungan yang positif antara persepsi terhadap *stress* dan ide bunuh diri (Chen & Kuo, 2020).

Diketahui tidak semua mahasiswa yang mengalami *stress* mengembangkan ide dan pemikiran untuk bunuh diri. Ketika dihadapkan pada situasi *stressful* dan menilai bahwa akan berdampak negatif pada dirinya, maka mahasiswa akan menggunakan strategi koping untuk menanggulangi dan mengatasinya. Koping yang efektif akan

mengubah emosi negatif yang dirasakan menjadi lebih positif. Terdapat 3 jenis koping yang berhubungan dengan kemunculan dan pemeliharaan emosi positif yakni *positive reappraisal*, *goal-directed problem-solving* dan *infusing positive meaning* (Folkman & Moskowitz, 2000). Dalam kondisi *stress*, emosi negatif cenderung lebih dominan, tetapi keberadaan koping yang menghasilkan emosi positif dapat memberikan efek *psychological break* yang pada akhirnya mendukung koping berkelanjutan dan mengisi kembali sumber daya yang telah terkuras (Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, 1980). Berdasarkan hasil penelitian, peranan ini ditempati oleh variabel *self-compassion*. *Self-compassion* yang merupakan bentuk sikap positif dan aktif dapat mendorong *positive reappraisal* sehingga individu termotivasi dan memiliki intensi untuk melepaskan diri dari penderitaan yang dialami.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk koping pendekatan emosional yang produktif daripada menghindari situasi/*avoidance*. Penelitian Sentani (2020) menemukan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan koping yang berfokus pada emosi dan masalah maka dapat menurunkan tingkat *stress* dan merubah penilaian dari *stressful* menjadi tantangan, *irrelevant* atau positif sehingga simtom-simtom gangguan kesehatan mental berkurang yang menunjukkan perubahan kondisi mahasiswa mengarah pada kondisi sehat mental. Secara bersamaan, komponen *self-compassion* mempengaruhi kekuatan emosional ketika berhadapan dengan situasi *stressful* dan kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan situasi.

Gilbert et al., (2017) menjelaskan bahwa ketika seseorang bersikap *compassion* pada diri, terjadi mekanisme *soothing effect* pada sistem saraf parasimpatetik yang berperan dalam "*rest and digest*". Hal ini menimbulkan perasaan aman dan tenang yang kemudian mengaktifasi pernapasan dalam dan

ritmis, sehingga menurunkan detak jantung. Kondisi ini memiliki kesamaan dengan *maternal bonding* yang menimbulkan perasaan rileks dan membantu mengatur perasaan terancam. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung dapat mempertahankan *mood* positif sehingga pada akhirnya mendorong upaya *problem solving* yang lebih adaptif. Neff, Hsieh dan DeJitterat (2005) menemukan bahwa dalam mengatasi kegagalan, mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi lebih melihat kegagalan sebagai suatu kesempatan untuk pembelajaran. Ketika persepsi *stressful* ini dapat dimodifikasi maka diharapkan kecenderungan untuk menunjukkan respon *catastrophic* seperti memikirkan untuk bunuh diri atau melukai diri menjadi berkurang dan berfokus pada mempelajari keterampilan koping baru dan memupuk persepsi pertumbuhan pribadi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-compassion* menjadi faktor protektif untuk *suicidal behavior*. Pada mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, meningkatnya *perceived stress* yang dialami tidak diikuti dengan meningkatnya *suicidal ideation* secara signifikan. Sebaliknya, pada individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah, meningkatnya *perceived stress* yang dialami diikuti dengan meningkatnya *suicidal ideation* secara signifikan. Temuan ini juga sejalan dengan temuan Hirsch et al. (2019) yakni dalam kondisi-kondisi dimana *self-compassion* cenderung rendah, afek negatif lebih mendominasi sehingga mengarah pada melemahnya ketetapan hati dan mengikis kepercayaan diri untuk bisa mengontrol situasi. Salah satu dampaknya adalah peningkatan simptomatologi termasuk memikirkan untuk bunuh diri.

Individu yang lebih banyak memahami diri mereka sendiri (*self-kindness*), mengakui mereka tidak sendirian dalam penderitaan mereka (*common humanity*) maupun menerima tanpa berlebihan

(*mindfulness*) ternyata memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk memiliki ide bunuh diri. Adanya emosi positif dapat memperluas fokus atensi, meningkatkan kreativitas dan fleksibilitas dalam berpikir dan pemecahan masalah (Folkman & Moskowitz, 2000). Hal ini menjadi suatu hal yang sangat berpengaruh mengingat ide bunuh diri seringkali mewakili pemikiran yang terpolarisasi, kaku, tidak fleksibel dan menyempit (Rudd, 1989). Dengan menerapkan *compassion* pada diri sendiri, mahasiswa dapat menoleransi emosi sulit pada *immediate situation* (Neff, 2003). Sebaliknya, level *self-compassion* yang rendah menghambat mahasiswa untuk menenangkan diri sendiri, menghambat berpikir lebih positif dan meningkatkan perasaan isolasi sosial.

Hasil penelitian ini dapat berimplikasi dalam proses terapi terhadap klien dengan *suicide ideation*. Sikap *common humanity* yakni mengakui bahwa manusia tidak sempurna, tidak merasa satu-satunya yang mengalami penderitaan serta memahami bahwa kegagalan sebagai hal yang normal ditemukan menjadi kekuatan utama mahasiswa dalam menjalani kehidupannya. Dengan menekankan *common humanity*, *isolation* akan berkurang dan *interconnectedness* meningkat. Selain itu, komponen *mindfulness* yakni mempertahankan pemikiran dan perasaan dalam kesadaran diri yang seimbang daripada memikirkan hal negatif secara berlebihan dan berlarut-larut juga menjadi faktor ketahanan mental mahasiswa. Dalam menghadapi klien dengan *suicidal ideation*, psikolog dapat memprioritaskan untuk meningkatkan dan melatih *self-compassion* khususnya komponen *common humanity* dan *mindfulness*.

Diantara kedua komponen tersebut, intervensi disarankan untuk menyoal *mindfulness* terlebih dahulu. Hal ini didasarkan pada Neff & Germer (2018) yang menyebutkan bahwa untuk menjadi *self-compassionate*, *mindfulness* adalah langkah



pertama yang harus diambil yaitu menghadirkan pemikiran untuk merespon situasi dengan cara yang baru. *Mindfulness* diperlukan untuk mempersiapkan *mental distance* untuk memisahkan pengalaman negatif sehingga *self-kindness* dan *common humanity* dapat muncul. *Mindfulness* juga memberikan kontribusi langsung kepada 2 komponen tersebut melalui sikap *non-judgmental*/tidak menghakimi, memisahkan diri dari *self criticism* dan meningkatkan pemahaman diri. Hal ini membuat *mindfulness* dapat meningkatkan *self-kindness*. Selain itu, *mindfulness* juga membuat individu menggunakan perspektif yang seimbang dan melawan egosentrisme yang menyebabkan perasaan terisolasi sehingga meningkatkan perasaan *interconnectedness*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memoderasi hubungan antara *perceived stress* dengan *suicidal ideation*. Semakin tinggi *perceived stress*, maka semakin tinggi *suicidal ideation*. Sebaliknya, semakin rendah *perceived stress*, maka semakin rendah *suicidal ideation*. *Self-compassion* berperan sebagai moderator hubungan antara keduanya. Peranan *perceived stress* terhadap kemunculan ide bunuh di tergantung dari *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa. Pada mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi, *suicidal ideation* yang dialami cenderung rendah meskipun *perceived stress* yang dialami tinggi. Adanya *self-compassion* membuat efek *stress* terhadap *suicidal ideation* menjadi tidak seberapa besar.

Dalam menghadapi klien yang memiliki ide bunuh diri, disarankan untuk mempertimbangkan *self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*) sebagai faktor yang menjadi sumber coping positif dalam menghadapi *stressor*. Dengan mengintervensi persepsi terhadap *stress*,

diharapkan akan berdampak pada intensitas dan kemunculan ide bunuh diri. Selain itu, sikap positif mahasiswa terhadap diri untuk meningkatkan dan menjaga kondisi yang sehat mental dan pencegahan bunuh diri juga perlu ditekankan, misalnya melalui program-program di pelayanan bimbingan dan konseling, kampanye-kampanye di media sosial dan lain-lain.

Sebagian besar partisipan penelitian ini memiliki skor *suicidal ideation* yang rendah. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan pada populasi yang lebih spesifik memiliki *suicide ideation* yang intens seperti pada pasien-pasien psikiatri di rumah sakit. Selain itu, alat ukur *Perceived Stress Scale* dan *Suicidal Ideation Scale* dapat menggambarkan keadaan atau reaksi sementara individu berdasarkan pada situasi (*state*). Akan tetapi, alat ukur *self-compassion* yakni *Self-compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003) mengukur kecenderungan seseorang untuk bersikap *compassionate* dalam menghadapi situasi sulit. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian-penelitian mengenai *self-compassion* dilakukan secara *cross-sectional* dan menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS). Penelitian terbaru Neff, Tóth-Király, Knox, Kuchar, dan Davidson (2021) mengenai pengembangan dan validasi *State Self-compassion Scale* (SSCS) menghasilkan *SSCS-Long Form* dan *SSCS-Short Form*. Alat ukur ini disusun untuk memenuhi *gap* pengukuran *state self-compassion* yang selama ini dialami pada penelitian-penelitian kausalitas. Baik *SSCS-Long Form* dan *SSCS-Short Form* keduanya memiliki properti psikometri yang baik sehingga penelitian selanjutnya dapat mengadaptasi SSCS jika melakukan model penelitian yang serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdollahi, A., Carlbring, P., Khanbani, M., & Ghahfarokhi, S. A. (2016). Emotional intelligence moderates perceived stress

- and suicidal ideation among depressed adolescent inpatients. *Personality and Individual Differences*, 102, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.015>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H., & Stith, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17(6), 568–585. <https://doi.org/10.1177/074355802237464>
- Chen, Y. L., & Kuo, P. H. (2020). Effects of perceived stress and resilience on suicidal behaviors in early adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 861–870. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01401-w>
- Cohen, Sheldon; Kessler, Ronald; Gordon, L. (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Rudd, M. D. (1994). Problem-Solving Appraisal, Hopelessness, and Suicide Ideation: Evidence for a Mediation Model. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 91–98. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.1.91>
- Drum, D. J., Brownson, C., Denmark, A. B., & Smith, S. E. (2009). New Data on the Nature of Suicidal Crises in College Students: Shifting the Paradigm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 213–222. <https://doi.org/10.1037/a0014465>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). (PDF) High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. Retrieved February 3, 2021, from [https://www.researchgate.net/publication/23489175\\_High\\_school\\_to\\_college\\_transition\\_A\\_profile\\_of\\_the\\_stressors\\_physical\\_and\\_psychological\\_health\\_issues\\_that\\_affect\\_the\\_first-year\\_on-campus\\_college\\_student](https://www.researchgate.net/publication/23489175_High_school_to_college_transition_A_profile_of_the_stressors_physical_and_psychological_health_issues_that_affect_the_first-year_on-campus_college_student)
- Hirsch, J. K., Rabon, J. K., Reynolds, E. E., Barton, A. L., & Chang, E. C. (2019). Perceived stress and suicidal behaviors in college students: Conditional indirect effects of depressive symptoms and mental health stigma. *Stigma and Health*, 4(1), 98–106. <https://doi.org/10.1037/sah0000125>
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8(April), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>
- Konick, L. C., & Gutierrez, P. M. (2005). Testing a Model of Suicide Ideation in College Students. *Suicide and Life-*

- Threatening Behavior*, 35(2), 181–192. <https://doi.org/10.1521/suli.35.2.181.62875>
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In *Theories of emotion*. New York: Academic Press.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, (September 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. [https://doi.org/10.1002/1097-0142\(197503\)35:3<666::AID-CNCR2820350320>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/1097-0142(197503)35:3<666::AID-CNCR2820350320>3.0.CO;2-4)
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindfull Self Compassion Workbook*. New York: Guilford Press.
- Nevid, J.S.; Rathus, S.A.; Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- O'Connor, R. C. (2011). Towards An Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behavior. *International Handbook of Suicide Prevention: Research, Policy and Practice*, (November), 181–198.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). *infodatin-Situasi-dan-Pencegahan-Bunuh-Diri.pdf*.
- Rudd, M. D. (1989). The Prevalence of Suicidal Ideation among College Students, 19(2).
- Sentani, S. R. E. (2020). *Pengaruh Derajat Stress Terhadap Kesehatan Mental Melalui Perantara Coping Berdasarkan Tipe Kepribadian Pada Mahasiswa Di Kota Bandung*. Universitas Padjadjaran.
- WHO. (2018). Suicide. Retrieved January 6, 2019, from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Wilcox, H. C., Arria, A. M., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Pinchevsky, G. M., & O'Grady, K. E. (2010). Prevalence and predictors of persistent suicide ideation, plans, and attempts during college. *Journal of Affective Disorders*, 127(1–3), 287–294. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.04.017>
- Woo Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Zhang, X., Wang, H., Xia, Y., Liu, X., & Jung, E. (2012). Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. *Journal of Adolescence*, 35(3), 683–690. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.10.003>