



Peranan Alexithymia dan Loneliness Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Pada Dewasa Awal di Sidoarjo

Riska Dwi Mitasari, Zaki Nur Fahmawati*, Lely Ika Mariyati

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peran alexithymia dan loneliness terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan studi regresi berganda dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu dewasa awal di Sidoarjo sebanyak 816.530 orang dengan kriteria berusia 18-40 tahun, tinggal di Sidoarjo, pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik incidental sampling hingga subjek yang berhasil terkumpul sebanyak 348 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya skala kecenderungan bunuh diri yaitu Adult Suicidal Ideation Questionnaire (ASIQ), skala alexithymia yaitu Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) dan skala loneliness yaitu Skala The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS). Teknik analisa data yang digunakan yaitu analisis multiple regression. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat alexithymia dan loneliness terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. Loneliness memiliki pengaruh lebih besar dari pada pengaruh alexithymia terhadap kecenderungan bunuh diri. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan, sedangkan tingkat loneliness dan kecenderungan bunuh diri pada Perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.

Kata Kunci: Kecenderungan Bunuh Diri, Alexithymia, Loneliness, Masa Dewasa Awal

*Correspondence: Zaki Nur Fahmawati
Email: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Received: 17-08-2025
Accepted: 25-09-2025
Published: 01-10-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to find out whether or not alexithymia and loneliness influence suicidal tendencies in early adulthood. This study uses a double regression study with a quantitative approach. The population in this study is an early adult in Sidoarjo of 816,530 people with the criterion of age 18-40 years, living in Sidoarjo, having thought of committing suicide and willing to be the subject of the study. The sampling technique used was incidental samplings until the subjects managed to gather as many as 348 people. Measures used in the study include the Adult Suicidal Ideation Questionnaire (ASIQ), the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS). The results of this study show a significant influence between rates of alexithymia and loneliness on suicidal tendencies in early adulthood. Loneliness has a greater influence than the influence of alexithymia on suicidal tendencies. In addition, the survey also found that the rate of alexithymia in males was higher than in females, while the rates of loneliness and suicidal tendencies in female males were higher.

Keywords: Suicidal Tendencies, Alexithymia, Loneliness, Early Adulthood.

Pendahuluan

Usia 18 tahun hingga 40 tahun merupakan masa dewasa awal, dimana akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, pernyataan Hurlock pada tahun 1996. Dewasa awal ialah masa penyesuaian diri terhadap model kehidupan baru dan harapan sosial baru. Dewasa awal diharapkan memperagakan peran baru, seperti mencari nafkah, menjadi suami atau istri dan orang tua. Harapan baru sebagai dewasa awal, seperti mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru. Dewasa awal

memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (a) Masa dewasa awal merupakan usia reproduktif, masa ini ditandai dengan alat reproduksi yang telah mencapai kematangan dan siap untuk melakukan reproduksi. Pada masa ini, individu akan membentuk rumah tangga, seorang wanita akan memiliki tanggung jawab baru sebagai seorang ibu dan seorang pria akan memiliki tanggung jawab baru sebagai seorang ayah. (b) Masa dewasa awal merupakan masa bermasalah, individu akan banyak mengalami perubahan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan baru, seperti pernikahan, menjadi orang tua dan warga negara yang secara hukum telah dianggap dewasa. (c) Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh emosional, seperti rasa khawatir atau takut pada kesuksesan yang ingin dicapai. (d) Masa dewasa awal merupakan masa ketergantungan dan berubahnya nilai moral. Ketergantungan pada orang tua, lembaga pendidikan yang memiliki program beasiswa atau kepada pemerintah untuk membiayai pendidikan, sedangkan perubahan nilai pada dewasa awal terjadi karena ingin diterima pada kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

Ditinjau dari segi ekonomi, individu pada masa dewasa awal mengharapkan adanya kemandirian secara finansial dan tanggung jawab terhadap perilakunya (Lemme, 1995). Ditinjau dari segi sosial, individu pada masa ini mengalami penyesuaian pola kehidupan dan harapan sosial, seperti penyesuaian identitas diri, kemandirian, situasi dan kondisi di rumah, lingkungan sosial, serta hak dan kewajiban. Rentang usia ini berada di antara transisi pada masa akhir remaja hingga dua puluhan (18-29 tahun) disebut sebagai masa *emerging adulthood*, dimana individu akan mulai bekerja, menjalin hubungan dengan lawan jenis, ingin bebas dalam pengambilan keputusan dalam pekerjaan, keluarga, relasi sosial, nilai dan pola hidup. Pada masa tersebut individu juga akan menentukan, melanjutkan ke pendidikan lebih tinggi atau mengikuti pelatihan yang dapat menjadi landasan bagi pekerjaan dan prestasi karier (Arnett, 2000). Maka, dewasa awal memiliki kemungkinan rentan dalam menghadapi masalah pribadi dan lingkungan, mengalami tekanan atau masalah psikologis terkait peran baru yang memungkinkan menjadi penyebab terjadinya bunuh diri. Hal ini didukung oleh pernyataan WHO, pada usia 15 tahun hingga 29 tahun merupakan kelompok usia paling tinggi yang melakukan bunuh diri (World Health Organisation, 2023).

Bunuh diri adalah kematian yang bukan disebabkan oleh kecelakaan melainkan karena diri sendiri yang dilakukan secara sengaja dan sadar (Yusuf, 2020). Sebagai bagian dari *Multicentre Study of Parasuicide*, WHO mendefinisikan bunuh diri sebagai tindakan yang diharapkan dan diketahui oleh individu sehingga berakibat fatal. Dengan demikian, kecenderungan bunuh diri merupakan sebuah niatan hati untuk melakukan tindakan pembunuhan yang berakibat fatal yaitu kematian diri sendiri. Bunuh diri dapat memberikan dampak kepada orang-orang yang ditinggalkan seperti keluarga, anak dan pasangan (*survivor*). Bunuh diri juga dapat menyebabkan adanya bunuh diri tiruan atau biasa dikenal sebagai efek *werther*, yaitu adanya berita mengenai bunuh diri yang terlalu mendetail atau sensasional, sehingga mendorong individu yang sedang memiliki pemikiran bunuh diri untuk melakukannya.

World Health Organization pada tahun 2019 menyatakan ada sekitar 800.000 kasus kematian disebabkan oleh bunuh diri di seluruh dunia pada setiap tahunnya. Artinya, setiap empat puluh detik ada satu orang meninggal karena bunuh diri. Setelah kecelakaan di jalan, tuberkulosis dan tindak kekerasan antar orang, bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat. Fenomena bunuh diri sering dianggap sebagai solusi untuk masalah yang dialami individu, hingga menjadikannya salah satu masalah yang menarik perhatian dunia. Lebih banyak kasus bunuh diri yang belum terungkap daripada yang telah didokumentasikan dalam survei, penelitian, atau pemberitaan media, sehingga bunuh diri diibaratkan sebagai fenomena gunung es (Ellyvon Pranita, 2021).

Hal ini sejalan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP) Sandersan Onie pada tahun 2022 memprediksi bahwa insiden bunuh diri di Indonesia empat kali lebih dari 303% data resmi yang dilaporkan. Studi tersebut menjelaskan bahwa tingkat bunuh diri nasional terdapat 1 kejadian bunuh diri dan terdapat 15 upaya bunuh diri per 100 ribu penduduk per provinsi (Dr. Sanderan Onie, 2022). Sementara itu BPS JATIM pada tahun 2019, mencatat angka bunuh diri Jawa Timur mencapai 549 korban dalam rentang waktu setahun serta pada tahun 2018, tercatat ada sebanyak 22 kasus bunuh diri yang terjadi di sidoarjo.

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 11 dewasa awal, mendapati sebanyak enam orang pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri dan 5 orang pernah melakukan bunuh diri. Pikiran yang muncul dalam diri subjek dengan tujuan mengakhiri hidupnya yaitu meminum obat-obatan hingga overdosis, self-harm dan melibatkan diri dalam kecelakaan lalu lintas. Kemudian cara bunuh diri yang dilakukan subjek yaitu self-harm dan minum obat-obatan dengan tujuan membuat dirinya overdosis. Hal tersebut dilakukan subjek dikarenakan adanya masalah keluarga, ekonomi, kuliah, pasangan dan pekerjaan. Kecenderungan bunuh diri tersebut terjadi karena subjek yang merasa tidak dapat mengekspresikan emosinya, selain itu subjek juga merasa kesepian dan tidak ada seseorang yang dapat mengerti dirinya sehingga subjek tidak dapat menceritakan masalah yang sedang dihadapinya.

Perilaku bunuh diri terdapat tiga jenis, yaitu suicide ideation, suicide attempt dan completed suicide. Suicide ideation ialah ide untuk melakukan bunuh diri yang hanya dalam pikiran dan belum dilakukan. Suicide attempt adalah melakukan percobaan bunuh diri yang tidak berakibat fatal. Individu yang mencoba melakukan suicide attempt akan mengalami ambivalensi yaitu perasaan yang bertentangan antara keinginan untuk hidup dan keinginan untuk mati. Completed suicide merupakan bunuh diri yang dilakukan secara fatal sehingga mengakibatkan kematian (Amelia Araminta J, 2023).

Umumnya adanya suicide ideation atau ide bunuh diri menjadi indikasi perilaku bunuh diri dan percobaan bunuh diri (Maharani et al., 2021). Ada empat dimensi bunuh diri: pertama, mengungkapkan ide bunuh diri atau percobaan untuk melakukan bunuh diri; kedua, mengukur frekuensi dari ide bunuh diri atau percobaan untuk melakukan bunuh diri; ketiga, mengukur ancaman dari percobaan bunuh diri yang dilakukan dan keempat, melakukan evaluasi kemungkinan untuk melakukan percobaan bunuh diri (Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, 2001).

Terdapat tiga faktor yang saling berinteraksi dalam menyebabkan individu melakukan bunuh diri yaitu psikologis, sosial dan biologis (Oltmanns, T. F., & Emery, 2015). Faktor psikologis berkaitan dengan cara individu berpikir yang menjadi penyebab terjadinya bunuh diri. Ketika individu mengalami peristiwa yang menimbulkan tekanan dan emosi negatif, kemudian merasakan tidak berdaya sehingga menganggap bunuh diri sebagai solusi untuk penyelesaian masalah (Valentina & Helmi, 2016). Faktor sosial berkaitan dengan struktur sosial dalam masyarakat yang merupakan faktor penting sebagai penyebab individu memiliki keinginan bunuh diri (Oltmanns, T. F., & Emery, 2015). Jika hubungan sosial yang tidak berjalan dengan baik, maka individu dapat menjadi tidak teratur dan tegang sehingga putus harapan dan akhirnya melakukan bunuh diri (Biroli, 2018). Individu dengan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan teman akan memiliki resiko bunuh diri lebih rendah dari pada individu dengan dukungan sosial yang kurang (Pajarsari & Wilani, 2020). Faktor biologis berkaitan dengan gangguan neurotransmitter terhadap hormon serotonin tubuh (Oltmanns, T. F., & Emery, 2015) yang berkontribusi pada perilaku agresi, impulsif dan gangguan depresif, sehingga dapat mengakibatkan individu melakukan bunuh diri (Oktaria Safitri & Kusumawardhani, 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh michelle dan jaka pada tahun 2021 tentang hubungan alexithymia dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya menyatakan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan positif, artinya semakin tinggi alexithymia maka semakin tinggi juga kecenderungan bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021). Karakteristik alexithymia berkaitan dengan faktor psikologis penyebab bunuh diri, yang merupakan suatu konstruk yang menunjukkan defisit dalam regulasi emosi dan proses kognitif (Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, 1997). Alexithymia yaitu individu yang tidak dapat mengidentifikasi dan menyampaikan apa yang dirasakan perasaannya kepada orang lain. Sifneos mengembangkan konstruk alexithymia pada 1973 dengan bahasa Yunani yang berarti tidak ada kata untuk emosi (a = kekurangan, lexis = kata, thymos = mood atau emosi) (Sifneos, 1973). Alexithymia menunjukkan kurangnya kemampuan kognitif dan afektif individu dalam mengenali dan mengkomunikasikan kondisi emosional (Krystal, 1979). Secara kognitif, individu dengan alexithymia memiliki cara berpikir yang praktis dan konkret (De Muzan, 1974). juga secara afektif, individu menunjukkan tingkat kesadaran emosional yang rendah (Krystal, 1979).

Ketidakmampuan dalam mengidentifikasi atau menggambarkan emosi pada diri sendiri dan orang lain, dikenal sebagai karakteristik kepribadian individu dengan Alexithymia (Sifneos, 1973). Individu dengan alexithymia meskipun menunjukkan respon meneteskan air mata, denyut jantung yang meningkat atau perasaan cemas, individu tersebut tetap tidak mampu mengidentifikasi dan mendeskripsikan emosi dirinya dan orang lain (Thompson, 2009). Alexithymia yaitu jenis kepribadian yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan afek dan dianggap sebagai salah satu faktor penyebab gangguan medis, mental, perilaku dan emosional (Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, 1989). Alexithymia memiliki memiliki konstruk sebagai berikut: (1) kesulitan mengidentifikasi antara perasaan dan sensasi fisik dari rangsangan emosional, (2) kesulitan

menggambarkan perasaan subjektif, (3) gaya kognisi yang berorientasi pada stimulus eksternal (Nemiah, 1976).

Penelitian terdahulu tentang kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia yang dilakukan oleh Yulianti pada tahun 2019, menyatakan bahwa secara signifikan kesepian memiliki hubungan dengan ide bunuh diri. Juga menyatakan bahwa secara konsisten tingkat kesepian dan ide bunuh diri yang dimiliki wanita lebih tinggi dari pada pria (Astuti, 2019). Loneliness berkaitan dengan faktor sosial penyebab bunuh diri yaitu muncul emosi negatif karena terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan keadaan sebenarnya ("The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence," n.d.). Individu yang mengalami loneliness akan merasa tidak bersemangat, tidak berharga, murung dan sedih sehingga berakibat pada kesulitan melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Tiga aspek loneliness, yaitu: a. Personality, kepribadian dan suasana hati yang mempengaruhi perilaku dan cara berpikir individu, seperti kepribadian introvert lebih cenderung untuk merasakan loneliness karena jarang bersosialisasi atau memiliki hubungan dengan banyak orang. b. Social desirability, berkeinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai harapan. c. Depression, perasaan tertekan yang menyebabkan terjadinya depresi (Putri, 2019).

Tingginya tingkat bunuh diri membutuhkan kesadaran dan upaya yang lebih besar untuk mencegah bunuh diri, melatarbelakangi peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui peranan alexithymia dan loneliness terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. Peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang penelitian ini karena alexithymia dan loneliness masih jarang untuk dijadikan sebuah topik penelitian terutama diaktikan peranannya terhadap fenomena bunuh diri. Hipotesis penelitian ini yaitu Alexithymia dan Loneliness memiliki peranan terhadap Kecenderungan Bunuh diri pada dewasa awal.

Metodologi

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Sidoarjo. Berdasarkan data dispendukcapil jumlah dewasa awal di Sidoarjo pada tahun 2020 terdapat 816.530 orang. Kriteria dalam penelitian ini yaitu individu berusia 18-40 tahun, bertempat tinggal di Sidoarjo, pernah berpikiran untuk melakukan bunuh diri dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik incidental sampling yaitu suatu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, individu yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memiliki kesesuaian kriteria dengan penelitian yang dilakukan akan dipilih menjadi responden atau sampel penelitian (Sugiyono, 2016). Berdasarkan teknik pengambilan sampel dan kriteria yang ditetapkan tersebut, peneliti menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan kesalahan 5% sehingga jumlah subjek yang berhasil terkumpul dalam penelitian ini yaitu sebanyak 348 orang.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu alexithymia dan loneliness merupakan variabel bebas, kemudian variabel terikatnya adalah kecenderungan bunuh diri.

Alat Ukur Alexithymia

Alexithymia merupakan kepribadian yang tidak dapat mengidentifikasi dan menggambarkan emosi. Variabel alexithymia diukur dengan mengadaptasi skala Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) yang dibuat oleh Bagby, Taylor dan Parker pada tahun 1994. Skala ini memiliki aitem sebanyak 20 aitem yang terbuat dari tiga aspek alexithymia yaitu kesulitan mengidentifikasi antara perasaan dan sensasi fisik dari rangsangan emosional, kesulitan menggambarkan perasaan subjektif, gaya kognisi yang berorientasi pada stimulus eksternal. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang terbagi menjadi dua bagian yaitu aitem favorable dan aitem unfavorable dengan 4 pilihan jawaban, yaitu mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Skoring aitem favorable adalah skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S) dan skor 4 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), akan tetapi skoring untuk aitem unfavorable akan diberikan sebaliknya. Sebelum alat ukur digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya, terlebih dahulu dilakukan uji coba dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang untuk memastikan alat ukur tersebut sesuai dengan dewasa awal di Sidoarjo. Hasil uji validitas menyatakan bahwa 7 item alexithymia gugur sehingga menyisakan 13 aitem. Alat ukur ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,905 .

Alat Ukur Loneliness

Loneliness adalah emosi negatif dan ketidaknyamanan individu akibat dari harapan hubungan sosial yang tidak sesuai keinginan dengan kenyataan yang terjadi sebenarnya sebagai akibat dari ketidakmampuan dalam menjalin dan mempertahankan relasi. Russell menyatakan loneliness memiliki 3 aspek sebagai berikut, a. Personality, kepribadian dan suasana hati yang mempengaruhi perilaku dan cara berpikir individu. b. Social desirability, berkeinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai harapan. c. Depression, perasaan tertekan yang menyebabkan terjadinya depresi.

Variabel loneliness diukur dengan mengadaptasi skala yang dikembangkan oleh Russell pada tahun 1996 yaitu Skala The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS) sebanyak 20 aitem. Skala ini terdiri atas dua bagian yaitu aitem favorable dan unfavorable yang tersusun dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sering (S), Kadang-kadang (K), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP). Skoring aitem favorable adalah skor 1 untuk pilihan jawaban Tidak Pernah (TP), skor 2 untuk pilihan jawaban Jarang (J), skor 3 untuk pilihan jawaban Kadang-kadang (K) dan skor 4 untuk pilihan jawaban Sering (S). Sedangkan untuk aitem unfavourable diberikan skor sebaliknya. Sebelum alat ukur digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya, terlebih dahulu dilakukan uji coba dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang untuk memastikan alat ukur tersebut sesuai dengan dewasa awal di Sidoarjo. Hasil uji validitas menyatakan bahwa item loneliness tersisa 18 aitem telah gugur sebanyak 2 aitem. Alat ukur ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,920.

Alat Ukur Kecenderungan Bunuh Diri

Kecenderungan bunuh diri adalah sebuah niatan atau keinginan hati untuk melakukan pembunuhan yang berakibat fatal yaitu kematian pada diri sendiri. Alat ukur

dari Reynolds yang dimodifikasi pada 1991 mengemukakan terdapat dua aspek ide bunuh diri yang disebut sebagai "Adult Suicidal Ideation Questionnaire", diantaranya sebagai berikut: 1. Specific wishes and plans of suicide : adanya keinginan dan perencanaan bunuh diri, 2. Response and aspects of others : adanya pemikiran tentang respon orang lain ketika individu melakukan bunuh diri.

Variabel kecenderungan bunuh diri diukur dengan mengadopsi Adult Suicidal Ideation Questionnaire (ASIQ) yang dikembangkan oleh Khairunnisa pada 2018. Alat ini menggunakan format questionnaire (lapor diri). ASIQ dirancang untuk orang dewasa, terdiri dari 23 item dengan lima pilihan jawaban yang akan menunjukkan frekuensi kejadian kognisi selama sebulan terakhir, diantaranya yaitu tidak pernah memikirkan hal tersebut akan diberi skor 0, pernah memiliki pemikiran tersebut tetapi tidak dalam satu bulan terakhir akan diberi skor 1, memiliki pemikiran tersebut sekali dalam sebulan akan diberikan skor 2, memiliki pemikiran tersebut beberapa kali dalam satu bulan akan diberi skor 3 dan hampir setiap hari memiliki pemikiran tersebut akan diberi skor 4. Alat ukur ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,97.

Prosedur Penelitian

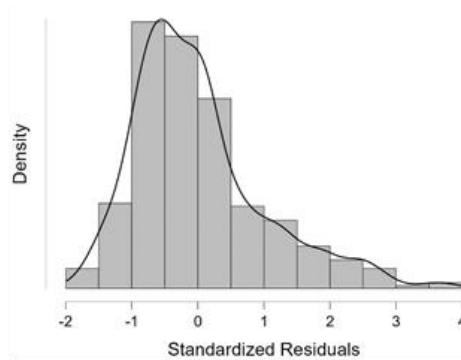
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design penelitian regresi berganda. Desain penelitian regresi berganda bertujuan untuk mengetahui peranan antar variable dalam sampel yang diteliti (Marliani, 2019). Data akan dikumpulkan melalui kuesioner online maupun offline Kuesioner online disebarakan menggunakan sosial media seperti whatsapp, instagram dan twitter. Sedangkan kuesioner offline disebarakan secara langsung kepada individu yang memenuhi kriteria.

Analisa Data

Data yang telah terkumpul akan dilakukan pengolahan data menggunakan uji asumsi normalitas dan homogenitas, sekaligus analisa data melalui teknik analisis multiple regression pada ketiga variabel dengan bantuan Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP) versi 17 untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen yaitu alexithymia dan loneliness terhadap variabel independen yaitu kecenderungan bunuh diri.

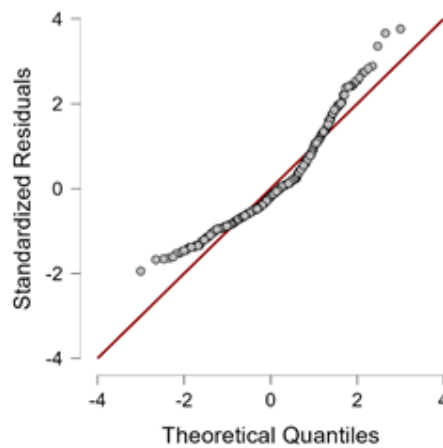
Hasil dan Pembahasan

Hasil uji normalitas pada *Standardized Residuals Histogram alexithymia* dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri memperlihatkan bahwa data lebih banyak yang mendekati nol dan grafik histogram memberikan pola distribusi yang melenceng ke arah kanan, sehingga dapat diartikan data berdistribusi normal. Jadi, dinyatakan bahwa sampel penelitian dengan populasi terdapat perbedaan seperti yang tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Analisa Uji Normalitas Standardized Residuals Histogram

Hasil uji linieritas pada *Q-Q Plot Standardized Residuals* untuk data *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri dan *loneliness* dengan kecenderungan bunuh diri menunjukkan bahwa nilai residual terstandar berada di sepanjang garis linear yang mana menghubungkan antara *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri dan *loneliness* dengan kecenderungan bunuh diri sebagaimana yang terlampir pada Gambar 2.



Gambar 2. Analisa Uji Linieritas Q-Q Plot Standardized Residuals

Hasil uji multikolinieritas *alexithymia* dan *loneliness* menunjukkan skor tolerance sebesar 0,649 dan skor *VIF* sebanyak 1,541. Penelitian ini menggunakan norma tolerance yaitu > 0,1 sedangkan pedoman *VIF* yaitu < 10. Mengacu pada norma tersebut, dapat dinyatakan bahwa seluruh variabel tidak terdapat tumpang tindih dan memiliki fungsi yang sama. Tabel 1 menunjukkan analisis hasil uji multikolinieritas.

Tabel 1. Analisa Uji Multikolinieritas

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	15.184	1.003		15.136	< .001		
H ₁	(Intercept)	-42.737	4.331		-9.868	< .001		
	<i>Alexithymia</i>	0.868	0.153	0.296	5.668	< .001	0.649	1.541
	<i>Loneliness</i>	0.663	0.097	0.358	6.852	< .001	0.649	1.541

Penelitian ini menggunakan *Pearson's Correlations* dalam melakukan uji hipotesis pada *alexithymia* dengan kecenderungan bunuh diri menghasilkan skor sebesar 0,508 ($p < .001$) sedangkan pada *loneliness* dengan kecenderungan bunuh diri skor yang diperoleh yaitu sebesar 0,533 ($p < .001$) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri. Tabel 2 memperlihatkan analisis hasil uji *pearson's correlations*.

Tabel 2. Analisa *Pearson's Correlations*

Variable		<i>Alexithymia</i>	<i>Lonelines</i>	Kecenderungan Bunuh Diri
1. <i>Alexithymia</i>	Pearson's	—		
	r			
2. <i>Loneliness</i>	p-value	—		
	r			
3. Kecenderungan Bunuh Diri	Pearson's	0.593	—	
	r			
	p-value	< .001	—	
	r			
	Pearson's	0.508	0.533	—
	r			
	p-value	< .001	< .001	—

Hasil analisis regresi linear berganda memperoleh skor F sebesar 96,394 dengan $p < 0,001$. Artinya, *alexithymia* dan *loneliness* secara bersama-sama mempengaruhi kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal di Sidoarjo sebagaimana terlihat pada Tabel 3. Besarnya nilai korelasi $R^2 = 0,341$, artinya 34,1% kecenderungan bunuh diri dapat dijelaskan oleh variabel *alexithymia* dan *loneliness*, sedangkan sisanya dijelaskan oleh sebab lainnya sebagaimana terlihat pada Tabel 4.

Adapun kontribusi masing-masing variabel menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki peranan sebesar 15,3% terhadap kecenderungan bunuh diri. Sedangkan *loneliness* memberikan kontribusi terhadap kecenderungan bunuh diri sebesar 19,08%. Dari analisa hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memberikan kontribusi lebih besar terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada *alexithymia* sebagaimana terlihat tabel 1 dan 2.

Tabel 3. Analisa Regresi Linier Berganda ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	48180.348	2	24090.174	96.394	< .001
	Residual	92967.956	372	249.914		
	Total	141148.304	374			

Tabel 4. Model Summary - Kecenderungan Bunuh Diri

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0	0	0	19.427
H ₁	0.584	0.341	0.338	15.809

Hasil uji deskriptif dengan berdasar pada jenis kelamin menunjukkan bahwa tingkat *alexithymia* laki-laki, 6.769 lebih tinggi dari pada perempuan sebesar 6.358. Sedangkan pada variable *loneliness*, skor Perempuan, 10.498 lebih tinggi dari pada laki-laki, 10.413. Selanjutnya tingkat kecenderungan bunuh diri pada perempuan, 19.663 lebih tinggi dari pada laki-laki, 18.071 seperti yang tersajikan pada table 5.

Tabel 5. Hasil Uji Descriptive Statistic

	<i>Alexithymia</i>		<i>Loneliness</i>		Kec. Bunuh Diri	
	Laki - Laki	Perempuan	Laki - Laki	Perempuan	Laki - Laki	Perempuan
Valid	83	292	83	292	83	292
Missing	0	0	0	0	0	0
Median	30	34	44	45	2	8
Mean	29.831	33.551	43.289	44.842	11.012	16.37
Std. Deviation	6.769	6.358	10.413	10.498	18.071	19.663
Range	33	46	44	69	79	79
Minimum	13	3	19	1	0	0
Maximum	46	49	63	70	79	79

Hasil uji *pearson's correlation* pada aspek-aspek variable *alexithymia* terhadap kecenderungan memperlihatkan bahwa aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan lebih unggul dengan skor 0,542 dari pada aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan dengan skor 0,415 dan diikuti dengan skor 0,104 yang dimiliki oleh aspek pemikiran berorientasi eksternal terhadap kecenderungan bunuh diri sebagaimana yang terlihat pada Tabel 6.

Tabel 5. Hasil Uji *Pearson's Correlation* Aspek Alexithymia Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri

Variabel		A1	A2	A3	Kec. Bunuh Diri
1. Kesulitan Mengidentifikasi Perasaan (A1)	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. Kesulitan Mendeskripsikan Perasaan (A2)	Pearson's r	0.698	—		
	p-value	< .001	—		
3. Pemikiran berorientasi eksternal (A3)	Pearson's r	0.218	0.194	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
4. Kec. Bunuh Diri	Pearson's r	0.542	0.415	0.104	—
	p-value	< .001	< .001	0.044	—

Hasil uji *pearson's correlation* pada aspek-aspek variable *loneliness* terhadap kecenderungan memperlihatkan bahwa aspek *depression* memiliki skor 0,509 yang artinya lebih tinggi dari pada aspek *Social desirability* dengan skor 0,495 dan diikuti dengan skor 0,470 yang dimiliki oleh aspek *personality* terhadap kecenderungan bunuh diri sebagaimana yang terlihat pada Tabel 7.

Tabel 6. Hasil Uji *Pearson's Correlation* Aspek Loneliness Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri

Variabel		<i>Personality</i>	<i>Social Desirability</i>	<i>Depression</i>	Kec. Bunuh Diri
1. <i>Personality</i>	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. <i>Social Desirability</i>	Pearson's r	0.727	—		
	p-value	< .001	—		
3. <i>Depression</i>	Pearson's r	0.782	0.78	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
4. Kec. Bunuh Diri	Pearson's r	0.47	0.495	0.509	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	—

Pembahasan

Penelitian ini menguji peranan *alexithymia* dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat *alexithymia* dan *loneliness* terhadap peningkatan risiko kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal, artinya ketika individu tidak mampu mengenali atau mendeskripsikan emosinya dan memiliki hubungan social yang tidak sesuai akan memungkinkan individu untuk melakukan tindak bunuh diri. *Alexithymia* dan *loneliness* secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 34,1% terhadap kecenderungan bunuh diri. Individu yang mengalami kedua kondisi ini bersamaan memiliki risiko kecenderungan bunuh diri yang lebih tinggi. Artinya, kombinasi antara ketidakmampuan mengenali atau mendeskripsikan emosi dan ketidaksesuaian hubungan social akan menciptakan kondisi yang memperkuat risiko bunuh diri.

Alexithymia memiliki peranan sebesar 15,3% terhadap kecenderungan bunuh diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh michelle dan jaka pada tahun 2021 tentang hubungan *alexithymia* dan kecenderungan bunuh diri pada remaja laki-laki di Surabaya menyatakan bahwa hubungan kedua variabel tersebut memiliki arah yang positif, artinya semakin tinggi *alexithymia* maka akan diikuti juga semakin tinggi kecenderungan bunuh diri (Kurniawan & Sudagijono, 2021). *Loneliness* memiliki peranan sebesar 19,08% terhadap kecenderungan bunuh diri. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh yulianti pada tahun 2019 terkait kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja indonesia menyatakan bahwa secara signifikan kesepian dengan ide bunuh diri memiliki hubungan (Astuti, 2019). Selain itu, pada penelitian kesepian sebagai factor prediktif ide bunuh diri di kalangan mahasiswa juga menyatakan bahwa rasa kesepian dapat menjadi faktor prediktif kemunculan ide bunuh diri pada mahasiswa. Perasaan

kesepian, sebagai akibat adanya kesenjangan antara relasi yang didapatkan dengan yang diekspektasikan dapat menjadi prediktor munculnya ide bunuh diri (Diva et al., 2023).

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *loneliness* lebih berpengaruh dari pada *alexithymia* terhadap kecenderungan bunuh diri. Individu yang tidak dapat mengidentifikasi emosinya cenderung mengalami distress psikologis dan menggunakan gaya koping yang tidak sesuai untuk mengendalikan emosinya sehingga mengakibatkan masalah dalam keberfungsian social (Jenkins, 2018). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa karakteristik *alexithymia* pada populasi umum dapat meningkat pada individu yang agresif (Winter et al., 2017). *Loneliness* yang kronis ternyata masalah yang signifikan memiliki dampak serius. Hal tersebut didukung dengan beberapa hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa *loneliness* kronis akan menyebabkan kecemasan, rendahnya *self-esteem*, *anoreksia nervosa*, depresi, bahkan pemikiran dan tindakan bunuh diri (Akin, 2010). Penelitian lain juga membuktikan bahwa *loneliness* yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan timbulnya masalah yang berkaitan dengan ketidakpuasan hidup, buruknya kesehatan fisik, kesehatan mental, pikiran dan tindakan bunuh diri (Matthews-Ewald & Zullig, 2013).

Ditinjau dari data demografis, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat *alexithymia* pada laki-laki lebih tinggi dari pada Perempuan. Hal demikian juga terbukti pada penelitian level *alexithymia* pada remaja dan intensitas penggunaan media social, menyatakan bahwa *Alexithymia* memiliki level yang lebih tinggi pada responden laki-laki dibandingkan dengan Perempuan (Pangestuti et al., 2022).

Loneliness pada Perempuan memiliki tingkat yang lebih tinggi dari pada laki. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian eksplorasi *loneliness* pada dewasa awal, ditemukan hasil bahwa perempuan lebih tinggi mengalami *loneliness* dibandingkan laki-laki dengan persentase 55% banding 45% (Aviva & Jannah, 2022). Juga pada penelitian hubungan antara *perceived social support* dengan *loneliness* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19, menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan merasakan *emotional loneliness* dan *social loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki (Nandana et al., 2023).

Tingkat kecenderungan bunuh diri lebih tinggi pada perempuan dari pada laki-laki. Hal ini selaras dengan pernyataan Sadock yaitu perempuan lebih banyak melakukan usaha untuk bunuh diri, tetapi laki-laki lebih berhasil dalam melakukan bunuh diri. Jumlah keberhasilan bunuh diri laki-laki sekitar 70% dan 30% untuk perempuan (Sadock, B. J., & Sadock, 2014). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan pada beberapa negara (Amerika Serikat, China, Iran, Korea Selatan, Malaysia dan Spanyol) menyatakan bahwa perempuan teridentifikasi sebagai jenis kelamin yang memiliki potensi ide bunuh diri lebih tinggi dari pada laki-laki, akan tetapi jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kematian dari bunuh diri lebih tinggi dari pada perempuan karena perempuan lebih cenderung menggunakan metode bunuh diri yang kurang mematikan (Baiden, P & Tadeo, 2020). Hal ini terjadi karena perempuan lebih banyak mengalami pubertas dan kematangan psikologis lebih awal dari pada laki-laki sehingga mengalami konflik emosional dan depresi lebih awal (Im, Y., Oh, W., & Suk, 2017).

Penelitian ini menemukan tingkat pengaruh pada setiap aspek variable alexithymia dan *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri. Variable alexithymia, aspek kesulitan mengidentifikasi perasaan lebih berpengaruh terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada aspek kesulitan mendeskripsikan perasaan dan cara berfikir yang berorientasi eksternal. Hal tersebut terjadi karena ketika individu kesulitan dalam mengidentifikasi perasaannya, maka individu tersebut akan merasakan dampak dari perasaan emosi yang kuat seperti sedih atau marah tetapi tidak mampu mengidentifikasi penyebab munculnya perasaan emosi tersebut, sehingga menimbulkan suasana hati yang tidak stabil. Sedangkan pada aspek kesulitan mendeskripsikan perasaan, individu akan merasa kesulitan menjelaskan emosi yang dirasakannya dan kebingungan untuk mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata. Hal ini terjadi karena adanya perasaan tidak nyaman karena perubahan perasaan serta meningkatnya detak jantung dan perasaan tertekan (Thompson, 2009). Demikian dengan aspek pemikiran berorientasi eksternal, individu akan cenderung fokus pada gaya berpikir objektif, rasional dan fakta eksternal dari pada perasaan emosional yang dirasakannya.

Ditinjau dari variable *loneliness*, aspek *depression* lebih berpengaruh dari pada aspek *social desirability* dan *personality* terhadap kecenderungan bunuh diri. Selaras dengan hasil penelitian level depresi dan dampaknya terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa yang mengungkapkan bahwa level depresi pada mahasiswa di Pulau Sumbawa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada ide bunuh diri. Tingkat tertinggi ide bunuh diri terdapat pada level depresi berat, sedangkan tingkat terendah ide bunuh diri terdapat pada level depresi normal (Darmayanti et al., 2022). Terdapat hubungan antara tingkat depresi yang tinggi dengan perilaku bunuh diri, dimana akan diawali dengan adanya ide bunuh diri, selanjutnya berubah menjadi rencana bunuh diri, hingga percobaan melakukan tindakan bunuh diri, merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Mental Health Commission of Canada* pada tahun 2015. Demikian dengan penelitian hubungan antara kecerdasan emosi dan tingkat depresi dengan ide bunuh diri, mengungkapkan bahwa tingkat depresi dengan ide bunuh diri terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat depresi, maka akan diikuti juga dengan tingginya ide bunuh diri (Pramana et al., 2014).

Simpulan

Dalam rangkaian penelitian ini, peneliti berhasil mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat alexithymia dan tingkat *loneliness* terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. Penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh antara tingkat alexithymia dan *loneliness* yang signifikan terhadap peningkatan risiko kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal. *Loneliness* memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecenderungan bunuh diri dari pada pengaruh alexithymia terhadap kecenderungan bunuh diri. Sebuah penelitain tentunya tidak akan lepas dari keterbatasan peneliti. Berikut keterbatasan peneliti dalam penelitian ini: (1) Aitem penelitian yang dapat menyebabkan *social desirability* karena variabel penelitian yang cukup sensitif yaitu kecenderungan bunuh diri, kemungkinan subjek penelitian merasakan ketidaknyamanan dalam mengisi kuesioner sehingga ada kecenderungan untuk melakukan pengisian

kuesioner dengan menyembunyikan keadaan yang sebenarnya; (2) validitas alat ukur alexithymia yang digunakan oleh peneliti masih perlu dilakukan peninjauan lebih lanjut karena dari 20 aitem terdapat tujuh aitem yang dinyatakan gugur, sehingga satu aspek alexithymia hanya diwakilkan satu aitem saja. Hal tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian karena terdapat kemungkinan pada satu aspek variabel alexithymia tersebut kurang menggambarkan; (3) desain penelitian dan pentingnya penelitian lanjutan untuk memahami dengan lebih mendalam dinamika kompleks antara alexithymia, loneliness, dan kecenderungan bunuh diri. Implementasi hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menyusun strategi intervensi yang lebih efektif dan mengurangi angka kecenderungan bunuh diri pada masyarakat. Pentingnya temuan penelitian ini terletak pada peningkatan kesadaran terhadap risiko kecenderungan bunuh diri dan pengembangan strategi intervensi yang lebih cermat. Maka dari itu, penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan program-program pencegahan yang menargetkan peningkatan pemahaman emosional dan perbaikan koneksi sosial.

Referensi

- Akin, A. (2010). Self-Compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*.
- Amelia Araminta J. (2023). Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku Bunuh Diri di Pedesaan (Studi Kasus Bunuh Diri Di Kecamatan Simpang Pematang). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- 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>
- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan Ide Bunuh Diri di Kalangan Tenaga Kerja Indonesia. 24, 35–58. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4>
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2022). Exploration of loneliness in early adulthood. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 203–212.
- Baiden, P & Tadeo, S. K. (2020). Investigating the association between bullying victimization and suicidal ideation among adolescents: evidence from the 2017 youth risk behavior survey.
- Biroli, A. (2018). Bunuh Diri Dalam Perspektif Sosiologi. *Simulacra: Jurnal Sosiologi*, 1(2), 213–223. <https://doi.org/10.21107/sml.v1i2.4996>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., & Winata, E. Y. (2022). Level Depresi dan Dampaknya terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Pulau Sumbawa. 63–72.
- De Muzan, M. (1974). Psychodynamic mechanisms in psychosomatic symptomformation. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, 23(1-6), 1.

- Diva, V., Hamzah, S., & Triwahyuni, A. (2023). Kesepian sebagai faktor prediktif ide bunuh diri di kalangan mahasiswa: Studi pada mahasiswa Universitas Padjadjaran selama pandemi Covid-19. *9(2)*, 85–97.
- Dr. Sanderan Onie. (2022). *Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia*.
- Ellyvon Pranita. (2021). *Ahli Sebut Kasus Bunuh Diri di Indonesia Bagaimana Fenomena Gunung Es*.
- Im, Y., Oh, W., & Suk, M. (2017). Archives of psychiatric risk factors for suicide ideation among adolescents: five-year national data analysis.
- Jenkins, M. L. (2018). *Alexithymia in Minority Children: Assessment, Intervention, and Implications*. Faculty of the School of Psychology & Counseling Regent University.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal Ofpsychotherapy*, *33(1)*, 17-.
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). Hubungan Alexithymia Dan Kecenderungan Bunuh Diri Pada Remaja Laki-Laki Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, *9(2)*, 126–136. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2904>
- Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*.
- Maharani, B., Wibiharto, Y., Setiadi, R., & Widyaningsih, Y. (2021). Pola Hubungan Dampak Fatherless terhadap Kecanduan Internet , Kecenderungan Bunuh Diri dan Kesulitan Belajar Siswa SMAN ABC Jakarta Bunga Maharani Yasmin Wibiharto * , Rianti Setiadi. *9(1)*, 276–288. <https://doi.org/10.33019/society.v9i1.275>
- Matthews-Ewald, M. R., & Zullig, K. J. (2013). Evaluating the performance of a short loneliness scale among college students. *Journal of College Student Development*, *54(1)*, 105–109. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0003>
- Nandana, I. P. D. A., Jatnika, R., & Rubiyanti, Y. (2023). Hubungan antara Perceived Social Support dengan Loneliness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, *7(2)*, 14. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.45496>
- Nemiah, J. C. (1976). Alexithymia: a view of the psychosomatic process. *Modern trends in psychosomatic medicine*. *3*, 430–439.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, *7(2)*, 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>

- Oktaria Safitri, D., & Kusumawardhani, A. (2021). Aspek Neurobiologi dan Neuroimaging Bunuh Diri. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(8), 289. <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i8.1445>
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2015). *Abnormal Psychology* (Pearson Ed).
- Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2001). The suicidal behaviors questionnaire-revised (SBQ-R): Validation with clinical and nonclinical samples.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Widya Caraka : Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40.
- Pangestuti, R., Adiningtyas, N., & Astuti, S. W. (2022). Level Alexithymia Pada Remaja Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 5(2), 540. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v5i2.14461>
- Pramana, R. D., Psikologi, P. S., Wayan, N., Puspitadewi, S., & Psikologi, P. S. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN TINGKAT DEPRESI. 1–6.
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). 1–54.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2014). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of „alexithymic“ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 2.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1989). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*.
- The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. (n.d.). *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480.
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: An Overview of Alexithymia*.

Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>

Winter, K., Spengler, S., BERPohl, F., Singer, T., & Kanske, P. (2017). Social cognition in aggressive offenders: Impaired empathy, but intact theory of mind. *Scientific Reports*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-00745-0>

World Health Organisation. (2023). *Suicide*