

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Suicidal Ideation* pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua

The Effect of Self-Compassion on Suicidal Ideation in Early Adults Experiencing Parental Divorce

Mayang Ayu Angelita Sari*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: mayang.21138@mhs.unesa.ac.id

Rizky Putra Santosa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizkysantosa@unesa.ac.id

Abstrak

Perceraian orang tua merupakan pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang, termasuk meningkatnya risiko *suicidal ideation* pada individu dewasa awal. Pada tahap perkembangan yang krusial ini, individu dihadapkan pada tantangan membangun identitas diri dan hubungan emosional yang stabil. Salah satu faktor protektif yang berpotensi menurunkan risiko tersebut adalah *self-compassion*, yaitu sikap welas asih terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *suicidal ideation* pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan berjumlah 79 orang dengan menggunakan *accidental sampling* dan memenuhi kriteria usia 18–25 tahun serta memiliki pengalaman perceraian orang tua. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Adult Suicidal Ideation Questionnaire* (ASIQ). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *suicidal ideation* ($r = -0.78, p < 0.001$), dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.60. Artinya, *self-compassion* mampu menjelaskan 60% variasi *suicidal ideation* pada partisipan. Simpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecenderungan *suicidal ideation*. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program intervensi psikologis berbasis *self-compassion* untuk mendukung kesehatan mental dewasa awal dari keluarga bercerai.

Kata kunci : *Self-compassion*; *suicidal ideation*; dewasa awal; perceraian orang tua

Abstract

Parental divorce is a traumatic experience that can have long-term psychological impacts, including increasing the risk of *suicidal ideation* in young adults. At this crucial stage of development, individuals are faced with the challenge of building self-identity and stable emotional relationships. One of the protective factors that has the potential to reduce this risk is *self-compassion*, which is an attitude of compassion towards oneself. This study aims to determine the effect of *self-compassion* on *suicidal ideation* in young adults who experience parental divorce. The approach used is quantitative with a *cross-sectional* design. Participants numbered 79 people who were selected using *Accidental Sampling* and met the criteria of age 18–25 years and had experience of parental divorce. The instruments used were the *Self-Compassion Scale* (SCS) and the *Adult Suicide Ideation Questionnaire* (ASIQ). The results of the regression analysis showed that *self-compassion* had a significant negative

effect on suicidal ideation ($r = -0.78, p < 0.001$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.60. This means that self-compassion is able to explain 60% of the variation in suicidal ideation in participants. The conclusion of this study is that the higher the self-compassion, the lower the tendency of suicidal ideation. This finding emphasizes the importance of developing self-compassion-based psychological intervention programs to support the mental health of early adults from divorced families.

Keywords : *Self-compassion; suicidal ideation; early adulthood; parental divorce*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 13-06-2025</p> <p>Final Revised : 22-06-2025</p> <p>Accepted : 22-06-2025</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Suicidal ideation atau ide bunuh diri merupakan manifestasi psikologis yang serius dan sering kali menjadi indikator awal dari perilaku bunuh diri. Fenomena ini kian mengkhawatirkan terutama pada kelompok dewasa awal, yakni individu berusia 18 hingga 25 tahun, yang tengah berada dalam fase perkembangan psikososial yang krusial. Pada tahap ini, individu sedang membangun identitas diri, stabilitas emosional, serta relasi interpersonal yang bermakna (Santrock, 2013). Proses perkembangan tersebut dapat terganggu apabila individu berada dalam kondisi keluarga yang disfungsi, seperti perceraian orang tua, yang berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis kompleks, termasuk munculnya *suicidal ideation*. Salah satu kasus nyata yang mencerminkan hal ini adalah peristiwa bunuh diri seorang mahasiswi di Jakarta Selatan pada Maret 2023, yang diduga mengalami tekanan emosional akibat perceraian orang tuanya (Ramadhan, 2023). Kasus tersebut menggambarkan bagaimana pengalaman keluarga yang penuh konflik dapat menjadi faktor pemicu munculnya *suicidal ideation* pada individu yang sedang dalam proses membangun ketahanan emosional. Hal ini dikarenakan adanya tekanan emosional yang tidak tertangani secara adaptif dapat berkembang menjadi pikiran negatif yang menetap, yang kemudian memicu keinginan untuk mengakhiri hidup.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap *suicidal ideation*. Fuller-Thomson & Dalton (2011), melaporkan bahwa pria dewasa dari keluarga bercerai memiliki kemungkinan dua kali lebih besar mengalami ide bunuh diri dibandingkan yang berasal dari keluarga utuh. Meta-analisis yang dilakukan Auersperg et al., (2019) terhadap lebih dari 500.000 partisipan juga memperkuat temuan tersebut, di mana anak-anak dari keluarga bercerai memiliki risiko *suicidal ideation* sebesar 1,48 kali lebih tinggi. Di Indonesia sendiri, data Badan Pusat Statistik (2023) mencatat lebih dari 460.000 kasus perceraian, mencerminkan realitas sosial yang berdampak besar terhadap kestabilan psikologis anak, yang efeknya dapat berlanjut hingga dewasa.

Pada dewasa awal, dampak perceraian orang tua sering kali tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berdampak pada pola relasi, konsep diri, serta strategi koping individu. Individu yang mengalami perceraian orang tua di masa kecil atau remaja berisiko mengalami gangguan dalam tahap *intimacy vs isolation* menurut Erikson, yang ditandai oleh kesulitan menjalin hubungan dekat dan stabil, serta kecenderungan isolasi sosial (Santrock, 2013). Dampak psikologis ini dapat terakumulasi dan menimbulkan perasaan putus asa, tidak berdaya, serta kehilangan arah hidup, kondisi yang memperbesar kemungkinan timbulnya ide bunuh diri.

Di tengah tantangan tersebut, *self-compassion* muncul sebagai salah satu faktor pelindung yang potensial. Neff, (2023) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap welas asih terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi penderitaan atau kegagalan. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yakni *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu merespon pengalaman negatif secara adaptif dan menghindari kritik diri yang berlebihan. Febriana et al., (2021) menemukan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi hubungan antara stres dan ide bunuh diri pada mahasiswa, sementara penelitian Riesta et al., (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam menurunkan *suicidal ideation* di kalangan remaja.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada kelompok remaja atau mahasiswa umum dan belum mengkaji secara spesifik peran *self-compassion* pada individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Padahal, kelompok ini memiliki latar belakang risiko yang unik, dengan pengalaman kehilangan dukungan emosional dari keluarga inti yang dapat membentuk pola pikir dan regulasi emosi negatif hingga dewasa. Studi Unarajan et al., (2024) menekankan bahwa hubungan yang aman dan penuh kasih dengan orang tua berperan penting dalam mencegah perilaku menyakiti diri sendiri. Ketika kondisi tersebut tidak terpenuhi, seperti pada kasus perceraian, individu sangat memerlukan dukungan internal seperti *self-compassion* untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Celah penelitian terletak pada kurangnya eksplorasi empiris terhadap kontribusi *self-compassion* dalam mengurangi *suicidal ideation* secara spesifik pada dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai. Padahal, pemahaman akan mekanisme psikologis dalam kelompok ini penting untuk merancang intervensi yang kontekstual dan tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah *self-compassion* berpengaruh terhadap *suicidal ideation* pada individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan preventif dalam mendukung kesejahteraan mental kelompok rentan tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena pendekatan ini memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif dan sistematis dengan bantuan alat statistik (Sugiyono, 2019). Metode kuantitatif adalah metode yang mengandalkan angka sebagai data dan hasil analisis (Jannah, 2018). Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu metode yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu tanpa melakukan intervensi pada subjek penelitian (Abduh et al., 2021). Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran dilakukan satu kali pada setiap partisipan dan memberikan gambaran yang akurat tentang kondisi subjek saat penelitian berlangsung.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang mengalami perceraian orang tua. Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik non-probabilitas pemilihan subjek berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan memenuhi kriteria saat pengumpulan data dilakukan. Teknik ini dipilih karena pendekatan ini relevan dalam penelitian eksploratif terhadap populasi dengan karakteristik khusus yang belum terpetakan secara sistematis sehingga partisipan memiliki latar belakang sosial dan pengalaman yang beragam agar memperkaya data yang diperoleh (Etikan et al., 2015). Jumlah partisipan yang mengisi kuesioner sebanyak 84 orang, namun setelah dilakukan *attention check*, hanya 79 data yang dinyatakan valid untuk dianalisis.

Prosedur

Penyebaran kuesioner dilakukan selama tiga minggu, dari tanggal 23 Maret hingga 13 April 2025. Tautan formulir disebarluaskan melalui media sosial, terutama pada grup komunitas *broken home* di Telegram dan *autobase* Twitter. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta menyetujui *informed consent* sebagai bentuk persetujuan dan pemahaman terhadap partisipasi dalam penelitian. Kuesioner dilengkapi dengan satu item *attention check* untuk memastikan partisipasi aktif dan validitas data.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis, yaitu *Self-Compassion Scale* milik K. Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto et al., (2020) yang terdiri dari 26 item dengan skala lima pilihan jawaban yang terdiri dari hampir tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan hampir selalu (5), dan *Adult Suicidal Ideation Questionnaire* milik Reynolds (1991) yang diadaptasi oleh Khairunnisa (2018) yang terdiri dari 25 item dengan skala lima pilihan jawaban yang terdiri dari; tidak pernah memiliki pemikiran tersebut (0), pernah, tetapi tidak dalam sebulan terakhir (1), sekali dalam sebulan (2), beberapa kali dalam sebulan (3), dan hampir setiap hari (4).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP. Analisis ini dipilih karena sesuai untuk menguji seberapa besar kontribusi variabel independen dalam memengaruhi variabel dependen dalam satu model prediksi (Ghozali, 2018). Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi normalitas, linearitas, dan korelasi untuk memastikan kelayakan model analisis. Hasil dari analisis ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *suicidal ideation*.

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *self-compassion* berkisar antara 45 hingga 119, dengan nilai rata-rata sebesar 86.49, median 88.00, dan standar deviasi sebesar 19.77. Nilai *skewness* sebesar -0.20 mengindikasikan bahwa distribusi data condong ke kiri, sedangkan kurtosis sebesar -0.90 menunjukkan bahwa bentuk distribusi cenderung lebih datar dari distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang relatif tinggi, dengan distribusi yang cukup merata.

Sementara itu, skor *suicidal ideation* berkisar antara 0 hingga 91, dengan nilai rata-rata sebesar 27.34, median sebesar 18.00, dan standar deviasi sebesar 24.34. Nilai *skewness* sebesar 1.07 menunjukkan bahwa distribusi data condong ke kanan, yang berarti sebagian besar individu memiliki tingkat ide bunuh diri yang rendah, namun terdapat beberapa individu dengan skor yang cukup tinggi. Nilai kurtosis sebesar 0.23 menunjukkan bahwa distribusi data *suicidal ideation* mendekati distribusi normal, meskipun sedikit lebih meruncing. Hasil ini mengindikasikan adanya variasi yang cukup besar dalam pengalaman ide bunuh diri pada kelompok responden.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	N	Mean	Median	SD	Skewness	Kurtosis	Min	Max
SC	79	86.49	88	19.77	-0.20	-0.90	45	119
SI	79	27.34	18	24.34	1.07	0.23	0	91

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan memeriksa plot *Residual vs. Predicted Values* dan *Q-Q Plot Standardized Residuals*. Pada plot residual, titik-titik tersebar secara acak di sekitar garis horizontal nol tanpa membentuk pola tertentu, yang menandakan terpenuhinya asumsi homoskedastisitas. Sementara itu, Q-Q plot menunjukkan bahwa sebagian besar titik residual mengikuti garis diagonal, yang berarti residual berdistribusi mendekati normal. Dari dua visualisasi ini dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas dan homoskedastisitas.

Hasil uji linearitas ditampilkan dalam *scatterplot* yang menunjukkan pola hubungan antara *self-compassion* dan *suicidal ideation*. Terlihat bahwa titik-titik data membentuk pola mendekati garis lurus dengan arah negatif, yang mengindikasikan hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi.

Berdasarkan visualisasi boxplot terhadap kedua variabel, tidak ditemukan adanya nilai pencilan (*outlier*) yang ekstrem. Hal ini menunjukkan bahwa data yang dianalisis tidak mengandung nilai-nilai ekstrem yang dapat memengaruhi hasil uji statistik secara signifikan, sehingga data layak untuk digunakan dalam uji lanjutan.

Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *suicidal ideation*. Nilai koefisien korelasi sebesar -0.78 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk memiliki *suicidal ideation*. Korelasi yang kuat ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan penting sebagai faktor protektif dalam menurunkan risiko *suicidal ideation* pada individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *suicidal ideation*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.60 menunjukkan bahwa sebesar 60% variasi dalam *suicidal ideation* dapat dijelaskan oleh *self-compassion*. Uji F dalam analisis ANOVA menghasilkan nilai F sebesar 116.06 dengan signifikansi $p < 0.001$, yang mengindikasikan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan.

Tabel 2. Analisis Regresi

Model	R	R ²
H ₀	0.00	0.00
H ₁	0.78	0.60

Koefisien regresi yang tidak terstandarisasi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin dalam *self-compassion* akan menurunkan *suicidal ideation* sebesar 0.96. Nilai ini didukung oleh nilai t sebesar -10.77 dengan $p < 0.001$. Sedangkan nilai beta terstandarisasi sebesar -0.78 menunjukkan bahwa pengaruh *self-compassion* tergolong kuat dalam satuan standar deviasi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima,

yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *suicidal ideation*. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *suicidal ideation* yang lebih rendah.

Tabel 3. *Coefficients*

Model	<i>Unstandardized</i>	<i>SE</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
H ₀	27.34	2.74		9.98	< 0.001
H ₁	109.93	7.86		13.98	< 0.001
	-0.96	0.09	-0.78	-10.77	< 0.001

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *suicidal ideation* pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk memiliki *suicidal ideation*. Hal ini sejalan dengan penelitian Suh & Jeong (2021), yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki efek protektif terhadap *suicidal thoughts and behaviors* (STBs), dengan ukuran efek sedang ($r = -0.34$). Subskala positif seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* juga menunjukkan korelasi negatif yang signifikan terhadap ide bunuh diri.

Penjelasan mekanistik dari hubungan tersebut dapat ditelusuri melalui teori *Interpersonal Theory of Suicide* yang dikemukakan oleh Klonsky et al., (2016), yang menyatakan bahwa *suicidal ideation* berkaitan erat dengan dua aspek psikologis utama, yaitu perasaan menjadi beban bagi orang lain (*perceived burdensomeness*) dan perasaan terasing secara sosial (*thwarted belongingness*). Komponen *common humanity* dari *self-compassion* membantu menormalkan penderitaan sebagai pengalaman universal, sehingga mampu mengurangi perasaan isolasi sosial dan tidak layak hidup.

Dengan demikian, *self-compassion* dapat menjadi jembatan pemulihan emosional dan eksistensial yang sangat dibutuhkan oleh individu yang mengalami dinamika keluarga yang kompleks. Selain itu, aspek *mindfulness* dalam *self-compassion* memungkinkan individu untuk hadir secara sadar dalam menghadapi penderitaan, tanpa tenggelam dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri. Hal ini selaras dengan penelitian Liu et al., (2024) yang menemukan bahwa *self-compassion* meningkatkan konektivitas fungsional otak yang berkaitan dengan persepsi diri positif dan sistem *reward*, yang berkontribusi terhadap penurunan dorongan bunuh diri. Bahkan secara neurobiologis, *self-compassion* terbukti memiliki peran penting dalam menstabilkan aktivitas otak pada individu yang mengalami distress emosional berat.

Di sisi lain, perceraian orang tua terbukti merupakan faktor risiko jangka panjang terhadap *suicidal ideation*. Meta-analisis oleh Auersperg et al., (2019) menunjukkan bahwa individu yang mengalami perceraian orang tua memiliki risiko *suicidal ideation* sebesar 1,48 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang berasal dari keluarga utuh. Akan tetapi, tidak semua individu yang mengalami perceraian orang tua menunjukkan gejala ide bunuh diri. Beberapa partisipan dalam penelitian ini bahkan menunjukkan tingkat *suicidal ideation* yang rendah, yang kemungkinan disebabkan oleh kapasitas regulasi emosi yang lebih matang, resiliensi, dan kemampuan refleksi diri yang berkembang pada fase dewasa awal.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Han & Kim (2023), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan gejala depresi, stres, dan kecemasan. Melalui mekanisme seperti penerimaan (*acceptance*), *cognitive reappraisal*, dan pengurangan perilaku ruminatif, *self-compassion* menjadi strategi adaptif yang mampu menjaga kestabilan psikologis individu dalam menghadapi tekanan emosional.

Kesimpulan

Self-compassion memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *suicidal ideation* pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *suicidal ideation* yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri, menerima penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta menyadari emosi tanpa menghindari atau menghakimi, mampu melindungi individu dari pikiran atau keinginan untuk mengakhiri hidup. Penelitian ini juga memperkuat pemahaman bahwa *self-compassion* dapat berperan sebagai faktor pelindung psikologis dalam menghadapi tekanan emosional yang diakibatkan oleh dinamika keluarga yang tidak utuh. Oleh karena itu, peningkatan *self-compassion* penting untuk dipertimbangkan dalam upaya preventif dan intervensi psikologis, terutama pada kelompok dewasa awal yang rentan mengalami gangguan mental akibat perceraian orang tua.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar *self-compassion* dikembangkan sebagai bagian dari intervensi psikologis yang ditujukan bagi individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Lembaga pendidikan tinggi, konselor, serta organisasi kemasyarakatan yang menangani isu kesehatan mental perlu mempertimbangkan pelatihan dan program penguatan *self-compassion*, baik dalam bentuk *workshop*, pendampingan psikologis, maupun kampanye kesadaran diri, guna mencegah kecenderungan *suicidal ideation* dalam jangka panjang. Selain itu, saran teoritis yang dapat diajukan adalah perlunya pengembangan kerangka konsep yang lebih kontekstual mengenai peran *self-compassion* dalam dinamika keluarga disfungsi di masa dewasa awal, terutama dengan mempertimbangkan faktor-faktor mediasi seperti regulasi emosi dan dukungan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode campuran atau longitudinal agar dapat menggali proses perubahan psikologis individu dalam jangka waktu tertentu, serta memperluas populasi dengan mempertimbangkan latar belakang sosial, budaya, dan jenis kelamin sebagai variabel moderator. Penelitian di masa depan juga dapat mengeksplorasi pendekatan intervensi berbasis *self-compassion* secara eksperimental guna menguji efektivitasnya dalam menurunkan *suicidal ideation* secara signifikan dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2021). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health – A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2015). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>

- Fuller-Thomson, E., & Dalton, A. D. (2011). Suicidal ideation among individuals whose parents have divorced: Findings from a representative Canadian community survey. *Psychiatry Research*, 187(1–2), 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.12.004>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553–1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Khairunnisa, K. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Hopelessness terhadap Ide Bunuh Diri*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- 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), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41398-024-03037-0>
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *The Annual Review of Psychology*, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Nikah dan Cerai Menurut Provinsi 2023*. (2023). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/VkhwVUszTXJPVmQ2ZFRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi.html?year=2023>
- Ramadhan, B. (2023). *Mahasiswa UI Bunuh Diri dari Lantai 18 Diduga Karena Ortu Cerai*. Republika. <https://news.republika.co.id/berita/rrgeox330/mahasiswa-ui-bunuh-diri-dari-lantai-18-diduga-karena-ortu-cerai>
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics of the Adult Suicidal Ideation Questionnaire in College Students. *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 289–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9
- Riesta, D. T., Winta, M. V. I., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Self Compassion dan Self Image terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Semarang. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(1), 330–335. <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i1.2810>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (Fourteenth). The McGraw-Hill Companies.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.

- 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(May), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633482>
- Unarajan, M. E. P. T., Restuaji, T. A., & Basuki, A. (2024). The role of parent relations in self-harmful behavior and suicidal ideation among adolescents. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(2), 43–57. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v26i2.3523>