

**DINAMIKA REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI
YANG MEMILIKI IDE BUNUH DIRI**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Nabilah Sakhina Putri Widani

21090000100

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

**DINAMIKA REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI
YANG MEMILIKI IDE BUNUH DIRI**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Nabilah Sakhina Putri Widani

21090000100

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Nabilah Sakhina Putri Widani
NIM : 21090000100
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Dinamika Regulasi Emosi pada Mahasiswi yang Memiliki Ide Bunuh Diri

Malang, 31 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi
Yang Memiliki Ide Bunuh Diri**

Depersiapkan dan disusun oleh
Nabilah Sakhina Putri Widani
21090000100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



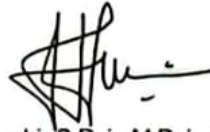
Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warst Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabilah Sakhina Putri Widani
Nomor Pokok : 21090000100
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Memiliki Ide Bunuh Diri
Lokasi Penelitian : Indonesia
Alamat Rumah : Perumahan Griyatama Pakis Blok D-51, Robyong, Pakis, Kab.Malang, Jawa Timur
Asal : Surabaya, Jawa Timur
No Telp/Email : 0858-1036-4680/nabilah.spw@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Juli 2025



Nabilah Sakhina Putri Widani

MOTTO

"Man Jadda Wajada — Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil."

"Man Shabara Zhafira — Barang siapa bersabar, maka ia akan beruntung."

— Ranah 3 Warna, Ahmad Fuadi

"On my way home today, I tell myself I did a good job.

It wasn't always easy, but it wasn't bad."

— SEVENTEEN, "Cheers to Youth"

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri penulis sendiri, yang telah mau berproses dan tidak berhenti di tengah jalan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana psikologi. Oleh karena izin Allah SWT, penulis dapat mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua penulis, adik penulis, dosen pembimbing yang penuh kepedulian terhadap penulis dan anak bimbingan lainnya, serta kepada sahabat-sahabat penulis tercinta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis Ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Prihat Assih, SE, M.Si., Ak., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah mendukung proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan, nasehat, motivasi, dan kesabaran yang diberikan kepada penulis selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang turut membantu dan memberikan masukan yang konstruktif dalam penyusunan skripsi ini.
5. Husnul Khotimah, S.Psi., M.A yang turut membantu dan memberikan masukan yang konstruktif dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu dengan segenap keikhlasannya selama masa studi.

7. Kedua orang tua penulis yang tersayang, ayahanda Almarhum Widodo dan Ibunda Antini Yustralinawati yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
8. Trima kasih penulis ucapkan kepada Silvia, Regina, Angga, Nisa, Zulfita, Enjel, Diva, Maureen, Rosita selaku sahabat penulis yang telah memberikan semangat, dukungan serta bantuannya selama masa studi dan pengerjaan skripsi ini.
9. Nabilah Sakhina Putri Widani, diri penulis sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dikatakan tidak mudah. Terima kasih sudah kuat dan selalu bertahan.

Terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberi bantuan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Semoga karya tulis ini dapat menambahkan wawasan dan bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Memiliki Ide Bunuh Diri" ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak.

Malang, 31 Juli 2025



Nabilah Sakhina Putri Widani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Ide Bunuh Diri	9
1. Pengertian Ide Bunuh Diri.....	9
2. Aspek-Aspek Ide Bunuh Diri	9
3. Faktor-Faktor Ide Bunuh Diri	11
B. Regulasi Emosi.....	11
1. Pengertian Regulasi Emosi	11
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	12
3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	14
4. Strategi Regulasi Emosi.....	15
C. Mahasiswi	17

D. Kerangka Konsep Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Pendekatan Penelitian.....	19
B. Metode Pengumpulan Data	19
C. Responden.....	20
D. Prosedur Penelitian.....	20
E. Analisis Data.....	21
F. Keabsahan Data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskripsi Responden Penelitian.....	23
1. Responden pertama.....	23
2. Responden kedua	24
3. Responden ketiga	24
B. Deskripsi Hasil Wawancara	25
1. Responden 1 (AN).....	25
2. Responden 2 (WP)	27
3. Responden 3 (SS)	30
C. Temuan Penelitian	34
1. Siklus Menyalahkan Diri.....	34
2. Konflik Pikiran dan Perasaan	37
3. Keinginan Mengurai Emosi.....	41
4. Kesadaran Emosi dan Proses Mengenali Emosi.....	45
5. Strategi Mengurai Emosi Negatif	47
6. Pencarian Strategi Regulasi Emosi yang Efektif.....	50
7. Ekspresi Emosi yang Tertahan	54
8. Peran Dukungan Sosial dalam Menguraikan Emosi	57
9. Persepsi Diri.....	60
D. Pembahasan	64
1. Siklus menyalahkan diri	64

2. Konflik pikiran dan perasaan	66
3. Keinginan mengurai emosi	68
4. Kesadaran emosi dan proses mengenali emosi.....	70
5. Strategi mengurai emosi negatif	72
6. Pencarian strategi regulasi emosi yang efektif	73
7. Ekspresi emosi yang tertahan	75
8. Peran dukungan sosial dalam menguraikan emosi.....	77
9. Persepsi diri.....	79
E. Sekema Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi	81
BAB V PENUTUP	84
A. KESIMPULAN	84
B. SARAN	85
1. Secara teoritis	85
2. Secara praktis	85
DAFTAR PUSTAKA	87
Lampiran	90

DAFTAR TABEL

TABEL 1 Data Subjek Penelitian	23
--------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 Kerangka Konsep Penelitian	18
GAMBAR 2 Skema Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi (AN)	81
GAMBAR 3 Skema Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi (WP)	82
GAMBAR 4 Skema Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi (SS)	83

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Verbatim (Transkrip Wawancara Pra-Penelitian).....	95
LAMPIRAN 2 Verbatim (Transkrip Wawancara Penelitian).....	103
LAMPIRAN 3 Proses Analisis Data	168
LAMPIRAN 4 Dokumentasi.....	336
LAMPIRAN 5 Pernyataan Kesiapan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	339
LAMPIRAN 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Kepentingan Akademis.....	346
LAMPIRAN 7 Lampiran Hasil Cek Turnitin	348
LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup	351

Dinamika Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Memiliki Ide Bunuh

Diri

Nabilah Sakhina Putri Widani

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

nabilah.spw@gmail.com

INTISARI

Ide bunuh diri pada mahasiswi menjadi fenomena yang mengkhawatirkan dan berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika regulasi emosi pada mahasiswi yang memiliki ide bunuh diri. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman subjektif tiga mahasiswi berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika regulasi emosi meliputi pola menyalahkan diri, konflik pikiran dan perasaan, dorongan kuat untuk meredakan emosi negatif, pencarian strategi yang bersifat personal, kesulitan mengenali emosi, kecenderungan menahan ekspresi emosi, hingga persepsi negatif terhadap diri sendiri. Dukungan sosial dan eksplorasi strategi yang sesuai menjadi aspek penting dalam membantu proses regulasi emosi. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mendalam mengenai proses internal yang dialami mahasiswi dengan ide bunuh diri serta menegaskan pentingnya pendekatan intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kualitas dukungan sosial yang responsif.

Kata Kunci: Ide Bunuh Diri, Mahasiswi, Regulasi Emosi.

The Dynamics Of Emotion Regulation In Female College Students With Suicidal Ideation

Nabilah Sakhina Putri Widani

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

nabilah.spw@gmail.com

ABSTRACT

Suicidal ideation among female college students has become an alarming phenomenon closely related to individual emotion regulation abilities. This study aims to understand the dynamics of emotion regulation in female students experiencing suicidal ideation. A qualitative approach with a phenomenological method was employed to explore the subjective experiences of three female students aged 18–25, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings reveal that the dynamics of emotion regulation include patterns of self-blame, cognitive-emotional conflict, a strong urge to relieve negative emotions, a personal search for coping strategies, difficulty in emotional awareness, a tendency to suppress emotional expression, and negative self-perception. Social support and the exploration of appropriate strategies play an essential role in facilitating the emotion regulation process. This study contributes to a deeper understanding of the internal processes experienced by female students with suicidal ideation and emphasizes the importance of intervention approaches that focus on improving emotion regulation skills and responsive social support.

Keywords: Emotion regulation, Female college students, Suicidal ideation.