

The Influence of Interpersonal Communication on Emotional Regulation of Broken Home Students with Suicide Ideation

Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa *Broken Home* Yang Memiliki Ide Bunuh Diri

Nayya Desrial Marsanda^{1*}

¹ Universitas Negeri Padang

E-mail: nayyadesrial@gmail.com

Abstract

This study aims to see the effect of interpersonal communication on emotional regulation in Broken Home students who have suicidal ideas. The approach used is quantitative by involving 98 students as respondents. The instruments in this study were collected using an interpersonal communication scale compiled based on DeVito's theory (1997) which was adopted from Aprillia's research (2023). And the emotional regulation instrument in this study adopted a scale compiled based on aspects of emotional regulation according to Gross, which was developed by Yunita and Naqiyah (2023). Data were collected through a gform that measures interpersonal communication variables and emotional regulation, then analyzed using simple linear regression. The results showed a significant effect of interpersonal communication on emotional regulation ($p < 0.05$), with a regression coefficient of 0.554. The results of the study illustrate that good interpersonal skills will improve students' emotional management abilities, which emotional regulation can reduce the desire to commit suicide and reduce the suicide rate itself.

Keyword: Kata kunci: *Interpersonal communication, emotional regulation, students, suicidal ideation*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh komunikasi interpersonal terhadap regulasi emosi pada mahasiswa broken home yang memiliki ide bunuh diri. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 98 mahasiswa sebagai responden. Instrument pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala komunikasi interpersonal yang disusun berdasarkan teori DeVito (1997) yang diadopsi dari penelitian Aprillia (2023). Dan instrument regulasi emosi dalam penelitian ini mengadopsi skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross, yang dikembangkan oleh Yunita dan Naqiyah (2023). Data dikumpulkan melalui gform yang mengukur variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan komunikasi interpersonal terhadap regulasi emosi ($p < 0.05$), dengan koefisien regresi sebesar 0,554. Hasil penelitian menggambarkan bahwa keterampilan interpersonal yang baik akan meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi oleh mahasiswa, yang mana regulasi emosi ini dapat menurunkan keinginan untuk bunuh diri dan penurunan angka bunuh diri itu sendiri.

Kata Kunci *Komunikasi interpersonal, regulasi emosi, mahasiswa, ide bunuh diri*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang terbentuk melalui ikatan pernikahan, dengan tujuan utama menciptakan kesejahteraan dan kebahagiaan bagi setiap anggotanya. Namun demikian, tidak semua rumah tangga mampu mempertahankan keharmonisan secara berkelanjutan. Konflik rumah tangga yang berkepanjangan sering kali berujung pada perceraian sebagai upaya terakhir untuk menyelesaikan permasalahan yang tidak terselesaikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), angka perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017 tercatat sebanyak 400.510 kasus, meningkat menjadi 408.202 kasus pada 2018, dan kembali

naik menjadi 439.002 kasus pada tahun 2019. Rata-rata peningkatan tersebut mencapai sekitar tiga persen setiap tahun, menandakan urgensi dari isu ini terhadap stabilitas keluarga dan dampaknya terhadap anggota keluarga lainnya, termasuk anak.

Dampak dari perceraian tidak hanya dirasakan oleh pasangan suami istri, melainkan juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap kondisi psikologis anak. Salah satu kelompok yang rentan terhadap dampak perceraian adalah mahasiswa, yang berada dalam masa *emerging adulthood* atau dewasa awal, yakni usia 18–25 tahun (Santrock, 2011). Masa ini merupakan tahap perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu diharapkan mampu membangun hubungan yang intim, memilih karier, dan mengembangkan identitas diri (Hurlock, 2006). Namun demikian, tuntutan perkembangan ini sering kali dibarengi dengan tekanan emosional yang cukup berat, terutama bagi individu yang berasal dari keluarga *broken home*. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, merasa kurang mendapat dukungan emosional dan sosial, serta lebih rentan terhadap tekanan akademik dan sosial, yang semuanya dapat memicu munculnya *suicide ideation*.

Suicide ideation atau ide bunuh diri merupakan isu kesehatan mental global yang serius, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan laporan WHO (2021), bunuh diri menempati urutan ketiga sebagai penyebab utama kematian pada individu usia 15–29 tahun secara global. Di Indonesia, data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) menunjukkan bahwa pada Januari–Agustus 2024, terdapat 849 kasus bunuh diri yang ditangani oleh kepolisian, di mana 75 kasus di antaranya terjadi pada individu usia 17–25 tahun (BBC News Indonesia, 2024). Perilaku bunuh diri ini tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi sering kali diawali oleh *suicide ideation*, yaitu keinginan atau rencana untuk mengakhiri hidup yang muncul dalam pikiran, tanpa diwujudkan dalam tindakan nyata (Klonsky & May, 2015). Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor yang berperan dalam kemunculan *suicide ideation* menjadi sangat penting dalam upaya preventif.

Salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko *suicide ideation* adalah regulasi emosi. Konsep ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola, memodifikasi, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Gross (2002) membedakan dua bentuk utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Individu yang mengalami disfungsi regulasi emosi cenderung kesulitan dalam mengatasi tekanan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya pikiran bunuh diri. Dalam konteks mahasiswa dari keluarga *broken home*, ketidakmampuan dalam regulasi emosi menjadi tantangan yang signifikan. Berdasarkan penelitian Priyanto (2023), sebagian besar mahasiswa dengan latar belakang *broken home* menunjukkan tingkat regulasi emosi yang tergolong sedang hingga rendah, menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk pemahaman dan intervensi dalam aspek ini.

Selain itu, teori *Interpersonal-Psychological Theory of Suicide* (IPTS) menjelaskan bahwa ide bunuh diri dipicu oleh ketidakmampuan memenuhi kebutuhan interpersonal, seperti perasaan keterasingan sosial dan menjadi beban bagi orang lain. Ketika mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home* tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Ketidakmampuan dalam regulasi emosi memperburuk situasi ini, yang pada akhirnya dapat memperbesar risiko munculnya *suicide ideation*. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri hubungan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi dalam populasi mahasiswa dari keluarga *broken home* sebagai dasar dalam upaya pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental dan pikiran untuk mengakhiri hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada mahasiswa berusia 17–25 tahun yang berasal dari keluarga *broken home* dan memiliki riwayat ide bunuh diri. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menguji hipotesis secara objektif melalui pengumpulan data numerik yang kemudian dianalisis secara statistik, dengan fokus pada keterukuran dan validitas hasil (Azwar, 2019; Sugiyono, 2013). Desain korelasional prediktif digunakan untuk mengkaji sejauh mana variabel independen, yaitu komunikasi interpersonal, dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen, yakni regulasi emosi.

Penelitian ini bersifat sistematis dan empiris, dengan tujuan menghasilkan informasi berbasis data yang dapat digeneralisasikan serta mendukung pengambilan keputusan berbasis bukti.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu komunikasi interpersonal sebagai variabel independen (X) dan regulasi emosi sebagai variabel dependen (Y). Komunikasi interpersonal didefinisikan berdasarkan teori DeVito (2016) sebagai proses pertukaran pesan yang terjadi antara dua individu atau lebih melalui interaksi verbal maupun nonverbal yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan. Komponen komunikasi interpersonal dalam penelitian ini mencakup lima aspek utama, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Sementara itu, regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan menyesuaikan respons emosionalnya terhadap berbagai situasi, sebagaimana dikemukakan oleh Gross (2015). Lima aspek yang diukur dalam regulasi emosi meliputi penerimaan terhadap respons emosional, kemampuan mengarahkan perilaku sesuai tujuan, kendali atas impuls emosional, strategi untuk meregulasi emosi, dan kejelasan emosi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 17–25 tahun yang berasal dari keluarga broken home dan memiliki riwayat ide bunuh diri dalam enam bulan terakhir. Pemilihan populasi ini didasarkan pada data yang menunjukkan meningkatnya kasus ide bunuh diri pada kelompok usia tersebut, terutama yang berasal dari kondisi keluarga yang tidak utuh (BBC News Indonesia, 2024). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 17–25 tahun, berasal dari keluarga broken home, dan memiliki ide bunuh diri dalam enam bulan terakhir. Mengingat populasi target tidak diketahui secara pasti jumlahnya, penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran dan diperoleh sebanyak 96 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala psikologi dengan format skala Likert. Skala komunikasi interpersonal disusun berdasarkan teori DeVito (1997) dan diadaptasi dari penelitian Aprillia (2023). Skala ini terdiri dari 38 item pernyataan dan memiliki tingkat reliabilitas antara 0,210 hingga 0,489, serta validitas instrumen telah memenuhi syarat dengan r -hitung lebih besar dari r -tabel (0,138). Sementara itu, skala regulasi emosi disusun berdasarkan model Gross dan dikembangkan oleh Yunita dan Naqiyah (2023). Skala ini juga terdiri dari 38 item pernyataan dan memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,865 ($> 0,60$), yang menunjukkan bahwa instrumen dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang dimaksud. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring dan luring dengan mempertimbangkan kenyamanan dan privasi responden, serta diawali dengan proses skrining untuk memastikan bahwa partisipan memenuhi kriteria penelitian.

Proses penelitian dilakukan secara bertahap, dimulai dari perencanaan, penyusunan instrumen, pengambilan data, hingga analisis dan pelaporan hasil. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS, menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data, serta analisis inferensial berupa uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana untuk menguji hubungan dan prediktabilitas antar variabel. Seluruh prosedur penelitian dijalankan dengan menjunjung tinggi etika penelitian dan menjaga kerahasiaan data partisipan. Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman mengenai peran komunikasi interpersonal dalam regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kondisi keluarga broken home dan memiliki kerentanan psikologis terkait ide bunuh diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

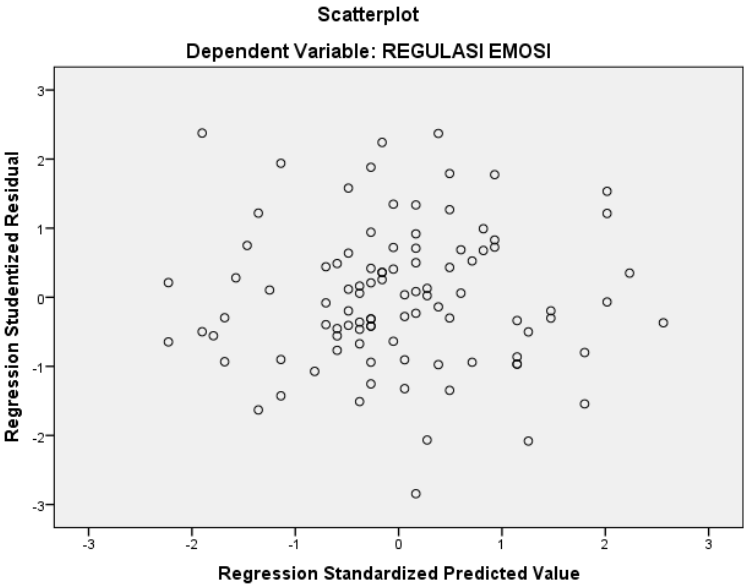
Tabel 1 Hasil Uji Normalitas			
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Komunikasi Interpersonal	Regulasi Emosi
N		98	98
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	73.47	100.37
	Std. Deviation	9.187	10.840
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.057

	Positive	.077	.057
	Negative	-.082	-.041
Kolmogorov-Smirnov Z		.811	.565
Asymp. Sig. (2-tailed)		.526	.906
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Sumber: Olahan data primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis diatas, diperoleh nilai sig untuk metode Kolmogorov-smirnov, nilai sig komunikasi interpersonal sebesar 0,526, regulasi emosi sebesar 0,906. Dengan demikian, karena sig lebih besar 0.05, dapat disimpulkan komunikasi interpersonal dan regulasi emosi data berdistribusi normal.

Uji Heterokedastisitas



Gambar 1 Hasil Uji Heterokedastisitas
Sumber: Olahan data primer, 2025

Gambar ini menunjukkan bahwa titik-titik yang di dihasilkan menyebar secara acak dan tidak membentuk pola atau trend garis tertentu. Hal ini berarti data tersebar di atas dan di bawah angka 0 sehingga model ini bebas dari masalah heteroskedastisitas.

Uji Autokorelasi

Tabel 2 Hasil Uji Autokorelasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.470 ^a	.221	.212	9.621	1.635

a. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal

b. Dependent Variable: Regulasi Emosi

Sumber: Olahan data primer, 2025

Pada bagian model Summary, bagian pengujian autokorelasi D.W (Durbin-Watson) sebesar 1.635, terletak di antara -2 sampai 2. Hal ini dapat disimpulkan model regresi di atas tidak terdapat masalah autokorelasi.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 3 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi Emosi	100.37	10.840	98
Komunikasi Interpersonal	73.47	9.187	98

Sumber: Olahan data primer, 2025

- Rata-rata regulasi emosi dengan jumlah data sebanyak 98 adalah 100.37 dengan standar deviasi sebesar 10.840.
- Rata-rata komunikasi interpersonal dengan jumlah data sebanyak 98 adalah 73.47 dengan standar deviasi sebesar 10.840.

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Regulasi Emosi	Komunikasi Interpersonal
Pearson	Regulasi Emosi	1.000	.470
Correlation	Komunikasi Interpersonal	.470	1.000
Sig. (1-tailed)	Regulasi Emosi	.	.000
	Komunikasi Interpersonal	.000	.
N	Regulasi Emosi	98	98
	Komunikasi Interpersonal	98	98

Sumber: Olahan data primer, 2025

- Besar hubungan regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal yang di hitung dengan kofisien sebesar 0,470, hal ini menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal yang dihitung dengan kofisien kolerasi sebesar 0,470 sangat erat dan hubungan positif menunjukkan semakin besar komunikasi interpersonal akan berpengaruh terhadap regulasi emosi. Demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah pula komunikasi interpersonal.
- Tingkat signifikan kefisien korelasi dari output diukur dengan tingkat probabilitas menghasilkan angka sebesar 0,000 karena angka tingkat signifikan probabilitas 0,000 dibawah 0,05 maka korelasi antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal sangat nyata.

Tabel 5 Hasil Uji Variabel Entered/Removed^a

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Komunikasi Interpersonal ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

b. All requested variables entered.

Sumber: Olahan data primer, 2025

Bagian ini menampilkan variabel yang di masukkan dalam model, dikeluarkan, metode analisisnya. Dalam hal ini yang dimasukkan ke dalam model ini adalah komunikasi interpersonal variable yang dikeluarkan tidak ada dan metode analisis yang digunakan adalah metode enter (dimasukkan secara simultan/ bersama).

Tabel 6 Hasil Uji Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.470 ^a	.221	.212	9.621

a. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal

b. Dependent Variable: Regulasi Emosi

Sumber: Olahan data primer, 2025

- R Square = 0,221 menunjukkan angka determinasinya (R^2) artinya variansi dalam regulasi emosi dapat dijelaskan oleh komunikasi interpersonal dan regulasi emosi melalui model 22,1% dan sisanya 77,9% berasal dari variable lain diluar variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi. Atau dengan bahasa sederhana, besarnya kontribusi/ sumbangan komunikasi interpersonal dan regulasi emosi adalah sebesar 22,1% sisanya 77,9% berasal dari variable lain diluar variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi.
- Adjusted R Square = 0,221, ukuran ini maknanya sama dengan R Square, hanya saja Adjusted R Square ini nilainya lebih stabil karena sudah di sesuaikan dengan jumlah variabel bebasnya.
- Standar error of the estimate = 9,621 yang menunjukkan ukuran tingkat kesalahan dalam melakukan prediksi terhadap variable terikat.

Tabel 7 Hasil Uji F

Anova ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	2513.461	1	2513.461	27.156	.000 ^b
Residual	8885.314	96	92.555		
Total	11398.776	97			

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

b. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal

Sumber: Olahan data primer, 2025

Bagian ini menambilkkan hasil pengujian kofisien determinasi. Hasil pengujian ini ditentukan harga F hitung sebesar 27.156 dengan sig 0,000 dan nilai sig <0.05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi.

Tabel 8 Uji T

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	59.658	7.872		7.578	.000
1 Komunikasi Interpersonal	.554	.106	.470	5.211	.000

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

Sumber: Olahan data primer, 2025

- Bagian ini menampilkan persamaan garis regresi dan pengujian. Persamaan garis regresi dapat diperoleh dari kolom unstandardized coefficients (B). dengan demikian persamaan garis regresinya adalah $Y = 59.658 + 554 X$.
- Konstanta sebesar 59.658 menunjukkan bahwa apabila komunikasi interpersonal (X), dianggap tetap, tetapi dipengaruhi oleh variable di luar model, maka diperkirakan Regulasi emosi (Y) akan naik sebesar 59.658.
- Koefisien regresi komunikasi interpersonal (X), sebesar 554 artinya Regulasi emosi (Y) meningkat satu satuan maka tingkat regulasi emosi akan meningkat sebesar 554 dengan asumsi variable lain bernilai tetap
- Untuk menguji koefisien garisnya dapat dilihat pada kolom t dan sig. hasil pengujian ditemukan nilai t hitung sebesar 5.211 dengan sig 0.000. oleh karena nilai sig <0.05 maka Ho ditolak Ha di terima artinya komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap regulasi emosi.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh yang signifikan antara komunikasi interpersonal terhadap regulasi emosi pada mahasiswa broken home yang memiliki ide bunuh diri. Data deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi sebesar 100,37 dan komunikasi interpersonal sebesar 73,47. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,470 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan hubungan positif yang signifikan,

yang berarti semakin tinggi kualitas komunikasi interpersonal, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Pengujian koefisien determinasi menunjukkan nilai R-square sebesar 0,221, mengindikasikan bahwa 22,1% variasi regulasi emosi dapat dijelaskan oleh komunikasi interpersonal, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Persamaan regresi $Y = 59,658 + 0,554X$ menguatkan temuan bahwa peningkatan satu satuan komunikasi interpersonal akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,554 satuan. Hasil uji-t dan uji-F yang signifikan memperkuat validitas model ini.

Temuan ini selaras dengan teori Gross (2002) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam merespons stimulus eksternal melalui strategi seperti komunikasi interpersonal. Mahasiswa *broken home* yang mampu membangun komunikasi terbuka, empatik, dan saling mendukung cenderung memiliki akses lebih besar terhadap dukungan emosional, yang berperan penting dalam mengelola tekanan psikologis dan mencegah ide bunuh diri. Selain itu, teori perkembangan emosi menurut Hurlock (2006) juga mendukung bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dapat mempercepat kematangan emosional. Elemen seperti empati dan kesetaraan dalam komunikasi tidak hanya memperkuat hubungan sosial tetapi juga meningkatkan kapasitas individu dalam mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal sebagai bagian dari intervensi psikologis preventif, terutama dalam konteks mahasiswa yang rentan secara emosional akibat latar belakang keluarga yang tidak utuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pengaruh komunikasi interpersonal terhadap regulasi emosi mahasiswa *broken home* yang memiliki ide bunuh diri dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan antara komunikasi interpersonal terhadap regulasi emosi pada mahasiswa *broken home* yang memiliki ide bunuh diri. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000, yang mana nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($0.000 < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap regulasi emosi diterima. Hubungan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi bersifat positif, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien regresi untuk komunikasi interpersonal (X) yang bernilai positif sebesar 554. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal, semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi pada subjek penelitian ini. Berdasarkan persamaan garis regresi linear sederhana $Y = 59.658 + 554 X$, dapat diinterpretasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada komunikasi interpersonal (X) akan menyebabkan peningkatan regulasi emosi (Y) sebesar 554 satuan, dengan asumsi variabel lain yang tidak diteliti dalam model ini adalah konstan. Nilai konstanta sebesar 59.658 menunjukkan perkiraan nilai regulasi emosi apabila komunikasi interpersonal berada pada titik nol atau konstan dan dipengaruhi oleh faktor lain di luar model regresi ini.

Saran yang dapat peneliti berikan pada penelitian selanjutnya yaitu disarankan agar institusi pendidikan dan lembaga psikologi mengembangkan program pelatihan keterampilan komunikasi efektif. Program ini dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kualitas komunikasi mereka sehingga mampu mengelola emosi secara sehat dan mengurangi risiko ide bunuh diri. Lembaga pendidikan dan psikolog diharapkan dapat menyediakan layanan yang memfasilitasi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi secara terbuka dan membangun hubungan interpersonal yang positif, guna memperkuat regulasi emosi mereka. Disarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi secara mendalam pengalaman dan persepsi mahasiswa *broken home* melalui metode kualitatif. Hal ini dapat memberikan gambaran lebih lengkap tentang proses dan faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi dan komunikasi interpersonal mereka. Penelitian ini fokus pada komunikasi interpersonal dan regulasi emosi, namun faktor lain seperti dukungan sosial, faktor keluarga, dan kondisi psikologis juga berperan. Disarankan penelitian lanjutan untuk mengkaji faktor-faktor ini secara komprehensif, sehingga program intervensi dapat lebih terintegrasi dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, A. (2023). *Komunikasi interpersonal pada remaja broken home*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 5(2), 112–120.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- BBC News Indonesia. (2024). *Kasus bunuh diri di Indonesia meningkat: Data Januari–Agustus 2024*. <https://www.bbc.com/indonesia>
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Priyanto, A. (2023). Tingkat regulasi emosi pada mahasiswa dari keluarga broken home. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 25–34. <https://doi.org/10.1234/jpkkm.v11i1.4567>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- WHO. (2021). *Suicide worldwide in 2021: Global health estimates*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
- Yunita, S., & Naqiyah, L. (2023). Regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. *Jurnal Psikologi Humanika*, 8(1), 45–59. <https://doi.org/10.31289/jph.v8i1.9812>