

Peran Paparan Konten Melukai Diri di Media Sosial dan Toleransi Distres terhadap Ide Bunuh Diri pada *Emerging Adulthood*

Shafira Ulfa Rahmani¹, Avin Fadilla Helmi²

¹⁻²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: shafiraulfarahmani@mail.ugm.ac.id, avinpsi@ugm.ac.id

Abstract

Suicidal ideation is often considered a precursor to suicide attempts, particularly among individuals in emerging adulthood—a critical period marked by identity exploration and emotional vulnerability. Two psychological factors that may influence suicidal ideation are exposure to self-harm-related content on social media and distress tolerance. This study aims to investigate the combined role of these two variables in shaping suicidal ideation among emerging adults. A non-experimental quantitative design was employed, and data were collected using a snowball sampling technique. The participants consisted of 144 individuals aged 18 to 25, all of whom were active social media users and had previously experienced suicidal thoughts. The study utilized three instruments: the Suicidal Ideation Scale (SIS), the Social Media Exposure to Self-Harm Content Scale, and the Distress Tolerance Scale. Multiple linear regression analysis was conducted using SPSS version 25. The results revealed that both exposure to self-harm content on social media and distress tolerance significantly contributed to suicidal ideation among emerging adults. Interestingly, further analysis indicated a negative correlation between exposure to self-harm content and suicidal ideation—suggesting that higher exposure might be linked to lower levels of suicidal ideation. The study also found that suicidal ideation scores were higher among males, individuals above 20 years of age, and those who used social media for less than two hours per day.

Keywords: *distress tolerance, self-harm content, social media, suicidal ideation, emerging adulthood*

Abstrak

Ide bunuh diri merupakan ciri awal dari percobaan bunuh diri, terutama pada *emerging adulthood* yang sedang berada pada periode kritis dalam perkembangan sebagai manusia. Faktor-faktor yang mempengaruhi ide bunuh diri diantaranya adalah paparan konten melukai diri di media sosial dan toleransi distres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran paparan konten melukai diri di media sosial dan toleransi distres terhadap ide bunuh diri pada *emerging adulthood*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif non eksperimen dengan pengumpulan data menggunakan *snowball sampling*. Penelitian ini melibatkan 144 partisipan dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun atau berada pada fase perkembangan *emerging adulthood* yang aktif menggunakan media sosial dan pernah memiliki ide bunuh diri. Instrumen yang digunakan yaitu *Suicidal Ideation Scale* (SIS), Skala Paparan Media Sosial, dan *The Distress Tolerance Scale*. Analisis regresi linier berganda dilakukan menggunakan software SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa paparan konten melukai diri di media sosial dan toleransi distres berperan terhadap ide bunuh diri pada *emerging adulthood*. Hasil analisis lanjutan menunjukkan bahwa paparan konten melukai diri di media sosial memiliki arah peran yang negatif terhadap ide bunuh diri yang berarti semakin tinggi paparan konten melukai diri di media sosial, maka semakin rendah ide bunuh diri *emerging adulthood*. Penelitian ini juga menemukan bahwa skor ide bunuh diri pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, lebih tinggi pada individu berusia diatas 20 tahun daripada dibawah 20 tahun, serta lebih tinggi pada individu dengan durasi penggunaan media sosial dibawah 2 jam perhari dibandingkan dengan diatas 2 jam perhari.

Kata kunci: *toleransi distres, konten melukai diri di media sosial, ide bunuh diri, emerging adulthood*