JIUBJ Jurnal Ilmiah
Universitas Batanghari Jambi
Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi 23, 1 (2023): 522-532
DOI: 10.33087/jiubj.v23i1.2713
http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah

Kemampuan Regulasi Emosi dan *Self Awareness* Sebagai Prediktor Kecemasan pada *Support Buddy* di Lisa *Helpline* Provinsi Bali

Ni Luh Resmiadi, Ni Ketut Jeni Adhi, Yashinta Levy Septiarly
Universitas Dhyana Pura
Correspondence email: resmiadi44@gmail.com, aketutjeni@undhirabali.ac.id, yashinta.levy@undhirabali.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menemukan sejauh mana variabel Regulasi Emosi dan *Self awareness* dapat memprediksi Kecemasan. Variabel regulasi emosi diukur dengan skala regulasi emosi berdasarkan teori Thompson (2017), skala *self awareness* berdasarkan Morin (2016) serta skala kecemasan konseling disusun dari teori Stuart (2016). Penelitian dilakukan pada komunitas *support buddy* LISA *Helpline* Provinsi Bali dengan jumlah 113 sampel penelitian. Metode analisis yang digunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukan bahwa variabel regulasi emosi dan *self awareness* dapat memprediksi kecemasan pada *support buddy*.

Kata kunci : Regulasi Emosi; *Self Awareness;* Kecemasan; *Support buddy*

Abstract. *This study aims to find out the extent to which the variabels of Emotion Regulation Self awareness can predict Anxiety. The emotion regulation variabel was measured by an emotion regulation scale based on Thompson's theory (2017), a self-awareness scale based on Morin's theory (2016) and a counseling anxiety scale based on Stuart's theory (2016). The research was conducted on the support buddy community, LISA Helpline, Bali Province with 113 research samples. The analytical method used is multiple linear regression. The results showed that the variabels of emotion regulation and self awareness can predict anxiety in support buddy.*

Keywords **:** *Emotion Regulation; Self Awareness; Anxiety; Support buddies*

PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan suatu perbuatan mengambil jiwa sendiri yang dilakukan dengan sengaja. Perilaku bunuh diri biasanya didahului dengan terdapatnya *suicide ideation* (Pratiwi & Undarwati, 2014). Istilah "ide bunuh diri" mengacu pada pemikiran bahwa hidup tidak layak dijalani. Ini dapat berupa pemikiran sekilas, rencana yang dipikirkan matang-matang untuk bunuh diri, atau obsesi untuk membunuh diri sendiri. Jumlah kematian bunuh diri dunia mencapai 800.000 kematian per tahun atau adanya satu kematian setiap 40 detik. berlandaskan hasil laporan infodatin *sample registration system* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1.800 kasus per tahun atau 0,71/100.000 penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Sebanyak 60,9% korban bunuh diri di Indonesia merenggut nyawanya dengan cara gantung diri, 18,8% dengan minum racun pestisida dan bahan kimia, serta 8,7% meminum obat-obatan. Provinsi Bali sendiri menduduki urutan ketiga tertinggi kasus bunuh diri dengan jumlah 100 kasus di tahun 2018 yakni setelah Provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat (Lesmana, 2020).

Love inside suicide awareness (LISA) *helpline* merupakan *hotline* Pelayanan bunuh diri pertama yang ada di Provinsi Bali. Pelayanan ini diluncurkan pada tanggal 28 Maret 2021, dan terbentuk atas keprihatinan tokoh masyarakat atau aktivis di Bali atas maraknya kasus bunuh diri yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir (Sarah, 2021). Sebelas Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) berkolaborasi membentuk Pelayanan ini, dengan tujuan menurunkan angka bunuh diri di Provinsi Bali. Gerakan Pemulihan (MOR), Komunitas Sahabat Baik, Komunitas Bipolar Bali, Komunitas Cinta dan Perempuan Kuat, Komunitas Buta Teratai (Kostra), Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia di Bali Simpul (KPSI), Rumah Berdaya, *Crisis kitchen* Bali, Gerakan *Sexuality and Human Right* (GSHR)

Udayana, *Pride Care* Indonesia dan Rumah Dapatbilitas.

Individu yang mempunyai *suicide ideation dapat* menghubungi *hotline* LISA yang telah tersedia di halaman sosial media LISA *Helpline*. Pelayanan ini juga dapat diakses melalui *Whatsapp message* maupun telepon selama 24 jam *nonstop. Support buddy* LISA merupakan relawan pemberi Pelayanan yang telah terlatih oleh psikolog dan psikiater profesional. *Support buddy* LISA berjumlah 140 orang yang terdiri dari 5 orang tenaga profesional, dan 135 orang individu yang berasal dari beragam latar belakang pendidikan. Latar belakang pekerjaan pada *support buddy* yakni sebanyak 17,7% sebagai wiraswasta, 25,7% sebagai pekerja swasta, 5,5% sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), tenaga pendidik 8,8%, tenaga Kesehatan 4,4%, siswa dan mahasiswa 35%, dan profesi lainnya sebesar 4%. Seorang *Support buddy* akan bertugas memberikan dampingan psikologis kepada individu yang mempunyai *suicide ideation* atau sudah melakukan percobaan bunuh diri. Pelayanan diberikan secara langsung, telepon dan *whatsapp message*. Pada kondisi darurat tertentu, misalnya korban sudah melakukan percobaan bunuh diri *Support buddy* akan menghubungkan dengan Pelayanan gawat darurat milik pemerintah, seperti Pelayanan BPBD Kabupaten dan Provinsi, Pelayanan kegawatdaruratan milik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pelayanan kegawatdaruratan 119 Provinsi Bali.

Sebelum resmi menjadi sebagai seorang *support buddy* mereka akan diberikan pelatihan oleh relawan LISA yang telah berprofesi sebagai psikolog dan psikiater. Pelatihan yang diberikan berupa standar operasional prosedur penanganan klien yang tidak mempunyai *suicide ideation,* yang sudah mempunyai *suicide ideation*, serta yang telah melakukan tindakan bunuh diri. Pada pelatihan juga diberikan penjelasan terkait batasan-batasan yang harus dipatuhi seorang *support buddy* dalam menangani klien. Sebagai contoh *support buddy* tidak diperkenankan untuk melakukan terapi layaknya profesional pada klien. Pada setiap sesi juga mereka juga melakukan praktek konseling penanganan kasus bunuh diri dengan sesama calon *support buddy*, berdasarkan contoh kasus bunuh diri yang telah ditentukan pelatih. Pelatihan dilakukan dalam rentang waktu 3-5 hari tergantung pada jumlah calon *support buddy* yang mengikuti pelatihan. Setelah melewati keseluruhan sesi pelatihan mereka dianggap resmi menjadi *support buddy* serta dapat menangani klien LISA *Helpline* Indonesia.

Selama proses pelatihan *support* buddy belum dibekali pelatihan atau intervensi cara pengelolaan diri seperti pengelolaan emosi, pengelolaan kecemasan dan pengelolaan kesadaran diri saat melakukan pendampingan pada klien. Penelitian telah melakukan studi pendahuluan terhadap 22 orang *support buddy*. Studi berupa *assessment* singkat dengan metode *self report* terkait gambaran kondisi psikologis mereka secara umum. *Support buddy* dapat memilih lebih dari satu gejala psikologis yang dialami dalam 3 bulan terakhir saat menjawab pertanyaan pada studi pendahuluan, sehingga data dibawah ini merupakan data irisan. Hasil *self report* memberikan gambaran permasalahan kesehatan mental yang sering dialami *support buddy* adalah kecemasan saat melakukan konseling sebanyak 45,5%, kemudiann disusul dengan permasalahan sering merasakan emosi negatif sebanyak 45,5%, sering berperilaku yang tidak berkesadaran sebanyak 40,9%, *mood* yang berubah-ubah dalam waktu singkat sebanyak 27,3%, *burnout* terkait tugas dan pekerjaan sehari-hari sebanyak 31,8%, serta sebanyak 1-5% terkait sedih jauh dari orang terdekat, *baby blues*, *eating disorder, dan insecurity*.

Hasil studi penelitian terdahulu terungkap bahwa adanya 3 permasalahan dengan persentase yang cukup besar. Tiga permasalahan ini sering dialami *support buddy* dalam 3 bulan terakhir yakni kecemasan dalam konseling, sering mengalami emosi negatif yang masuk pada aspek kemampuan regulasi emosi, serta sering berperilaku yang tidak berkesadaran yang masuk pada aspek *self awareness*. 45,5% responden mengaku permasalahan kesehatan mental yang sering dialami dalam 3 bulan terakhir adalah kecemasan saat melakukan konseling pada klien. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan *support buddy*.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap stres yang dapat diidentifikasi dan tidak dapat diidentifikasi yang ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, dan rasa terancam (Fauziah et al., 2018). Individu yang sedang mengalami kecemasan akan mengalami gangguan atau ketidaknyamanan pada suasana hati, pikiran, perilaku dan aktivitas sehari-hari (Adwas et al., 2019). Ada tiga faktor utama yang mungkin mempengaruhi persepsi seseorang tentang kecemasan adalah rasa

ketidakpastian individu, perasaan tidak berdaya, serta ketidakjelasan peristiwa yang akan terjadi pada waktu yang akan datang (Fauziah et al., 2018). 45,5% *support buddy* yang mengisi studi pendahuluan mengaku sering mengalami emosi negatif dalam 3 bulan terakhir, hal ini berkaitan dengan kemampuan *support buddy* dalam mengelola atau melakukan regulasi terhadap emosi yang dirasakan. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosi yang sesuai untuk menjaga keseimbangan emosi (Thompson, 2017). Keterampilan regulasi emosi yang tinggi akan meningkatkan kapasitas dukungan sobat untuk mengatasi stres dalam aktivitasnya. Sejumlah 40,9% mengaku sering berperilaku yang tidak berkesadaran dalam 3 bulan terakhir. Kemampuan individu dalam bertindak dan berpikir yang berkesadaran mengacu pada *self-awareness*. Kesadaran diri adalah kapasitas untuk memahami kesadaran akan pikiran, emosi, dan evaluasi diri sendiri untuk mengidentifikasi kekuatan, kekurangan, motivasi, kepercayaan diri, dan nilai diri sendiri dan orang lain. (Morin, 2016).

Individu yang sadar diri dapat menafsirkan keadaan sosial, memahami orang lain, dan memahami harapan orang lain terhadap mereka, memungkinkan mereka untuk merefleksikan diri mereka sendiri, mengamati, dan menyelidiki pengalaman, termasuk manajemen emosional (Dariyo, 2016). Kemampuan ini dapat membantu *support buddy* dalam mengamati dan menggali pengalaman klien saat melakukan proses pendampingan. Hasil data irisan studi pendahuluan penelitian juga memberikan gambaran, sebesar 31,8% individu yang mengalami kecemasan juga sering merasakan emosi negatif dan berperilaku yang tidak berkesadaran dalam 3 bulan terakhir. Secara teoritis kemampuan regulasi emosi, berkesadaran diri atau *self-awareness* serta pengelolaan kecemasan merupakan kualifikasi utama yang harus dipenuhi seorang pendamping psikologis seperti psikolog, konselor maupun *support buddy* (Farozin, 2019).

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk mengkaji suatu populasi yang besar dengan alat ukur atau instrumen penelitian (Sugiyono, 2018). Hasil penelitian kuantitatif merupakan hasilyang dapat digeneraLISAsi pada jenis populasi yang diteliti. Semakin besar cakupan populasi penelitian, maka semakin besar pula peluang generaLISAsi hasil penelitian. Metode analisis penelitian yang digunakan adalah metode regresi linier berganda. Metode regresi berganda adalah metode yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari dua atau lebih variabel yang disebut variabel prediktor dengan variabel lain atau variabel kriteria (Seber & Lee, 2012). Pengujian dilakukan tanpa ada upaya mempengaruhi atau memanipulasi variabel. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara, menggunakan berbagai sumber. Sebagai bagian dari penelitian kuantitatif, distribusi skala mungkin digunakan (Sugiyono, 2018).

Skala likert

Sikap, pandangan, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial dan keadaan psikologis dinilai dengan menggunakan skala Likert, yang menggambarkan variabel yang akan diukur dalam bentuk fitur dan indikator variabel. Untuk mulai merakit barang atau mengukur barang, tanda-tanda ini dapat digunakan sebagai pertanyaan atau pernyataan.

1. *Blueprint* alat ukur. *Blueprint* merupakan logika atau kepaduan penelitian yang saling mempunyai keterkaitan (Adwas et al., 2019). (*Blueprint* akan berisi penjabaran dari konsep, aspek, indikator hingga jumlah butir dari sebuah alat ukur penelitian/
2. Pengujian alat ukur. Alat ukur telah melewati beberapa pengujian atau evaluasi secara kualitatif dan kuantitatif. Secara kualitatif telah dilakukan pengujian keterbacaan dan pengujian validitas isi. Secara kuantitatif telah dilakukan pengujian berupa uji daya diskriminasi item dan uji reliabilitas alat ukur.

Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan merupakan pengujian awal instrumen atau alat ukur penelitian. Setiap butir alat ukur akan dievaluasi oleh pihak ketiga. Evaluasi dapat berupatanggapan terkait susunan kalimat, tata bahasa, pengejaan, tanda baca serta kesesuaian kata dan kalimat dengan ejaan yang disempurnakan (EYD) (Adwas et al., 2019). Alat ukur dianalisis uji keterbacaan oleh 15 individu dengan latar belakang S1 ilmu kesehatan.

Uji Validitas Aikens

Uji validitas merupakan pengujian pada instrumen agar instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2018). Analisis uji validitas untuk instrumen ini menggunakan analisis Aiken's V. Dalam analisis ini alat ukur dievaluasi oleh 10 rater. Rater dapat memberikan rentang nilai 1-5 pada setiap butir alat ukur dengan ketentuan 1 untuk sangat tidak sesuai (STS) dan 5 untuk sangat sesuai (SS). Sebuah butir alat ukur dituliskan valid, bila nilai Aiken's V butir lebih dari nilai V tabel aiken's (Adwas et al., 2019). Setelah dilakukan evaluasi, hasil tersebut direkap dan dianalisis menggunakan rumus: $V = \sum S/[n(c - 1)]$

Keterangan: S = r- lo; r = angka yang diberikan penilai; lo = angka penilaian validitas terendahn = jumlah penilai; c = angka penilaian validitas tertinggi

Uji Daya Diskriminasi Alat Ukur

Kemampuan suatu alat ukur untuk membedakan antara orang atau kelompok yang mempunyai dan tidak mempunyai sifat yang diuji dikenal sebagai daya pembeda butir. Koefisien korelasi antara distribusi skor item dan distribusi skor skala digunakan untuk menghitung uji daya pembeda. Analisis yang digunakan yakni analisis *corrected item-total correlation*. Azwar (2016) menjelaskan diperlukan minimal 60 subjek yang mempunyai kriteria sama dengan sampel untuk melakukan pengujian ini.

Uji Reliabilitas

Konsentrasi alat ukur diuji keandalannya. Menganalisis konsistensi instrumen dapat digunakan untuk menilai ketergantungan internal instrumen (Sugiyono, 2018). Analisis reliabilitas butir alat ukur dapat menggunakan analisis cronbach's alpha. Syarat sebuah alat ukur reliabel adalah bila nilai koefisien reliabilitas atau nilai cronbach's alpha alat ukur lebih dari 0.6 (>0.6) (Adwas et al., 2019). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan 60 subjek dengan kriteria yang sama dengan sampel penelitian.

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas. Uji normalitas digunakan untuk melihat kenormalan distribusi atau persebaran data (Seber & Lee, 2012). Setelah mengetahui normal atau tidaknya persebaran data, maka dapat diputuskan data dapat dilakukan uji parametrik atau non parametrik. Uji ini dilakukan dengan analisis *Kolmogrov Smirnov* (Adwas et al., 2019). Data dituliskan berdistribusi normal bila nilai sig 2 tailed lebih dari 0.05 (>0.05), (Adwas et al., 2019).
2. Uji Linearitas. Uji linieritas dilakukan untuk menganalisis apakah variabel prediktor dan variabel kriteria mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan (Seber & Lee, 2012). bila variabel mempunyai hubungan yang linear maka dapat dilanjutkan pada analisis parametrik. variabel prediktor dapat dituliskan mempunyai hubungan yang linear dengan variabel kriteria bila nilai signifikansi *linearity variabel* >0.05
3. Uji Heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat apakah adanya perbedaan varians antara residual satu pengamatan dengan residual lainnya (Seber & Lee, 2012). Suatu *varians* dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain seseharusnya bersifat tetap atau homoskedastisitas. Uji Glejser merupakan salah satu instrumen untuk menguji heteroskedastisitas *varians*. Pada rumus ini, variabel dituliskan tidak mempunyai masalah heteroskedastisitas bila nilai signifikansi residualnya >0.05.
4. Uji Multikoliniearitas. Pengujian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya korelasi antar variabel bebas (*independen variabel*) (Seber & Lee, 2012). Model regresi yang baik seseharusnya tidak ada korelasi antara variabel bebas. Multikoliniearitas antar variabel dapat dilihat dari nilai VIF (*Value Inflation Factor*). variabel terdeteksi tidak mempunyai hubungan multikoliniearitas bila nilai VIF nya < 10 (Seber & Lee, 2012).

Analisis Korelasi bivariat Product Moment

Analisis bivariat dilakukan untuk mengujii hubungan dan keeratan hubungan antara dua variabel (Seber & Lee, 2012). Tinggi hingga rendahnya tingkat hubungan antar variabel dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi variabel yang dibandingkan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi. Rumus yang digunakan untuk analisis bivariat adalah uji *Pearson Product Moment*. Data dari masing-masing variabel dapat dilanjutkan dengan pengujian regresi, bila terbukti bahwa ada korelasi antara masing-masing variabel.

Analisis Regresi Linier Sederhana

Untuk menentukan apakah satu variabel dapat memprediksi variabel lain, yang dikenal sebagai variabel kriteria, digunakan analisis regresi linier (Seber & Lee, 2012). Untuk menentukan seberapa besar variabel dependenberubah ketika variabel independen berubah satu unit, diperlukan analisis regresi. Pengujian dapat dilakukan dengan melihat nilai t hitung dan membandingkannya dengan nilai t tabel. adanya pengaruh yang signifikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat bila nilai t hitung > t tabel. Cara lain untuk melihat hasil regresi dengan menganalisis *nilai Sig 2 tailed* pengujian. dapat dituliskan ada pengaruh antara variabel prediktor terhadap variabel kriteria, bila *nilai Sig 2 tailed* nya <0.05.

Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui dapat atau tidaknya dua atau lebih variabel prediktor secara simultan dalam memprediksi variabel kriteria (Seber & Lee, 2012). Digunakan uji F dilihat dari nilai koefisien regresi variabel independen dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil pengujian dapat dilihat dari nilai F, bila nilai F hitung > F tabel, maka dapat disimpulkan variabel prediktor secara simultan dapat memprediksi variabel kriteria (Seber & Lee, 2012).

HASIL

Tabel 1
Data Deskriptif Penelitian

		Regulasi Emosi	Self Awareness	Kecemasan
N	Valid	113	113	113
	Missing	0	0	0
Mean		60.35	64.24	108.51
Median		43.00	45.00	132.00
Mode		35	38	139
Std. Deviation		28.052	30.322	34.500

Sumber: data olahan

Tabel 1 jumlah keseluruhanan sampel penelitian senilai 113, dengan rata-rata akumulasi jawaban untuk skala regulasi emosi senilai 60.35, skala *self awareness* senilai 64.24 dan skala kecemasan senilai 108.51. Nilai median data untuk skala regulasi emosi yakni 43.00, skala *self awareness* 45.00 dan skala kecemasan 132.00. Tabel 2 digambarkan dari 113 responden penelitian adanya 26.5% responden mengalami tingkat kecemasan rendah, 71.7% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 1.8% mengalami tingkat kecemasan tinggi. Tabel 3 digambarkan adanya 4.4% responden mempunyai kemampuan regulasi emosi yang rendah, 72.6% mempunyai kemampuan regulasi emosi sedang, dan 23% mempunyai kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Sedangkan Tabel 4 digambarkan adanya 3.5% responden mempunyai tingkat *self awareness* yang rendah, 71.7% mempunyai tingkat *self awareness* sedang, dan 24.8% mempunyai tingkat *self awareness* tinggi.

Tabel 2
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	26.5	26.5	26.5
	Sedang	81	71.7	71.7	98.2
	Tinggi	2	1.8	1.8	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

Sumber: data olahan

Tabel 3
Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	4.4	4.4	4.4
	Sedang	82	72.6	72.6	77.0
	Tinggi	26	23.0	23.0	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

Sumber: data olahan

Tabel 4
Kategorisasi Tingkat *Self Awareness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	3.5	3.5	3.5
	Sedang	81	71.7	71.7	75.2
	Tinggi	28	24.8	24.8	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

Sumber: data olahan

Tabel 5
Hasil Pengujian Normalitas Data

Asymp. Sig. (2-tailed)	0.072

Sumber: data olahan

Tabel 5 gambaran normalitas persebaran data. Data dapat dituliskan berdistribusi secara normal bila nilai *Sig.2-tailed* Kolmogrov-Smirnovnya >0.05. Tabel di atas memberikan gambaran nilai *Sig.2-tailed* data senilai 0.072, maka dapat disimpulkan data mempunyai persebaran yang normal serta dapat dilanjutkan untuk analisis hipotesis secara parametrik. Tabel 6 pengujian linearitas secara simultan pada 2 variabel prediktor dan variabel kriteria. variabel prediktor dapat dituliskan mempunyai hubungan yang linear dengan variabel kriteria bila nilai signifikansi *linearity variabel* >0.05. Nilai signifikansi *linearity di tabel* di atas senilai 1.000 maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang linear antara variabel prediktor dan variabel kriteria. Sedangkan Tabel 7 hasil pengujian pada uji asumsi Heteroskedastisitas. Sebaran data dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas jika nilai signifikansi residualnya >0.05. Hasil Uji Glejser memberikan gambaran nilai signifikansi residual pada variabel regulasi emosi senilai 0.058 dan 0.351 pada variabel *self awareness*, hal ini berarti tidak adanya masalah heteroskedastisitas pada data. Tabel 8 multikoliniearitas antar variabel dapat dilihat dari nilai VIF (*Value Inflation Factor*). variabel terdeteksi tidak menunjukan adanya multikoliniearitas bila nilai VIF nya < 10. di tabel di atas dapat dijelaskan nilai VIF dari variabel regulasi emosi dan variabel *self awareness* pada nilai 2.328 maka dapat disimpulkan variabel prediktor tidak menunjukan adanya multikoliniearitas.

Tabel 6
Hasil Uji Linearitas Data

	F	Sig.
Unstandardized Residual	16.919	0.000
Unstandardized Predicted Value	0.000	1.000
	17.097	0.000

Sumber: data olahan

Tabel 7
Hasil Pengujian Heteroskedastisitas Data

Model		t	Sig.
1	(Constant)	3.599	.000
	LG_X1	-1.919	.058
	LG_X2	-.937	.351

Sumber: data olahan

Tabel 8
Hasil Multikoliniearitas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Regulasi Emosi	0.429	2.328
	Self Awareness	0.429	2.328

Sumber: data olahan

Tabel 9
Hasil Uji Hubungan antar Variabel

	Regulasi Emosi	Self Awareness
Pearson Correlation	-0.928**	-0.921**
Sig. (2-tailed)	0.000	0.000

Sumber: data olahan

Tabel 9 variabel prediktor dinyatakan memiliki hubungan dengan variabel kriteria jika nilai signifikansi *pearson correlation* pengujian <0.05. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan adanya hubungan antara variabel regulasi emosi dan variabel kecemasan dengan nilai signifikansi *pearson correlation* <0.05. Selanjutnya, dapat disimpulkan adanya hubungan antara variabel *self awareness* dan variabel kecemasan dengan nilai signifikansi *pearson correlation* >0.05. Berdasarkan nilai koefisien korelasi variabel regulasi emosi senilai -0.928 dan variabel *self awareness senilai* -0.921, menunjukan hubungan antara variabel

regulasi emosi dan atau *self awareness* bersifat sangat kuat, dengan arah hubungan negatif. Hal ini menunjukan semakin tinggi nilai variabel regulasi emosi dan atau *self awareness,* maka semakin rendah nilai variabel kecemasan.

Tabel 10
Nilai R *Square* Hasil Analisis Regresi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.929[a]	0.863	0.860	12.881

Sumber: data olahan

Tabel 10 mengetahui persentase variabel prediktor dalam memprediksi varian variabel kriteria secara simultan melalui nilai *R Square* luaran pengujian regresi berganda. Berdasarkan hasil pengujian di atas diketahui nilai *R Square senilai* 0.863, jika diubah dalam bentuk satuan persen, hal tersebut berarti variabel regulasi emosi dan variabel *self awareness dapat* memprediksi variabel kecemasan secara simultan senilai 86,3%

Tabel 11
Nilai R *Square* Hasil Analisis Regresi Berganda

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	113874.693	2	56937.346	-343.140	0.000
	Residual	18086.414	109	165.930		
	Total	131961.107	111			

Sumber: data olahan

Untuk melihat variabel regulasi emosi dan *self awareness* secara simultan sebagai prediktor variabel kecemasan, digunakan uji F yang dilihat dari nilai koefisien regresinya. Bila nilai F hitung > F tabel, maka dapat disimpulkan adanya variabel prediktor dapat memprediksi variabel kriteria. Pada 113 sampel penelitian dengan tingkat kesalahan 5% ditetapkan F tabel penelitian sebesar 308. Tabel di atas menggambarkan nilai F hitung senilai -343.140 hal ini hal tersebut berarti hipotesis alternatif pertama (H_l) diterima yakni variabel regulasi emosi dan *self awareness* secara simultan dapat memprediksi variabel kecemasan. Cara lainnya dapat dilihat dari nilai signifikansi F hitung, bila nilai signifikansi F hitung <0.05 maka disimpulkan variabel prediktor dapat memprediksi variabel kriteria. di tabel di atas dapat digambarkan nilai signifikansi F hitung <0.05, hal ini membuktikan bahwa variabel regulasi emosi dan *self awareness* secara simultan dapat memprediksi variabel kecemasan.

Tabel 12
Koefisien Hasil Analisis Regresi Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	177.302	2.886		61.445	0.000
	Regulasi Emosi	-0.814	0.242	-0.664	-3.356	0.001
	Self Awareness	-0.304	0.224	-0.268	-2.357	0.001

Sumber: data olahan

Tabel 12 proses variabel regulasi emosi dan *self awareness* dalam memprediksi variabel kecemasan dapat digambarkan dari persamaan garis regresi berikut: $Y = 177.302 + (-0{,}814.\ X_1) + (-0{,}304.\ X_2)$. Berdasarkan 113 sampel penelitian dan tingkat kesalahan 5% , t-tabel tolak ukur pengujian sebesar 1.980. Nilai t-hitung -3.356 (lebih dari t-tabel) dan nilai signifikansi <0.05. Nilai tersebut menunjukan hipotesis alternatif kedua (H_2) diterima, variabel regulasi emosi dapat memprediksi variabel kecemasan. Arah regresi bersifat negatif

(berlawanan arah) antara variabel regulasi emosi dan variabel kecemasan. Maka, bila variabel regulasi emosi mengalami kenaikan senilai 1, maka sebaliknya variabel kecemasan mengalami penurunan senilai 0.814. Nilai t-hitung senilai -2.357 serta signifikansi <0.05. Nilai tersebut menunjukan hipotesis alternatif ketiga (H_3) diterima, variabel *self awareness dapat* memprediksi variabel kecemasan dengan arah regresi negatif (berlawanan arah). berlandaskan hal tersebut maka dapat disimpulkan bila variabel *self awareness* mengalami kenaikan senilai 1, maka sebaliknya variabel kecemasan mengalami penurunan senilai satuan 0.304. Kajian di atas juga menunjukan bahwa bila semua variabel prediktor yakni variabel regulasi emosi (X1) dan variabel *self awareness* (X2) bernilai 0 atau tidak mengalami perubahan , maka nilai kecemasan senilai 177.302. Pada Tabel 12 juga dapat digambarkan bahwa, bila salah satu variabel prediktor dianalisis dengan variabel kriteria, maka variabel yang paling baik untuk memprediksi variabel kecemasan yakni variabel regulasi emosi yang dapat dilihat pada nila *Beta Standardized coefficient* senilai -0.664.

Hasil penelitian memberikan gambaran yakni variabel regulasi emosi dan *self awareness* secara simultan dapat memprediksi variabel kecemasan pada *support buddy*. Dua variabel tersebut dapat menggambarkan varian variabel kecemasan sebanyak 86,3%. Temuan tersebut berarti *support buddy* dengan nilai kemampuan regulasi emosi dan *self awareness* yang tinggi cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang rendah. Regulasi emosi merupakan hal yang sangat berkaitan dengan *self awareness*. Terdapat satu aspek yang membuat adanya kesamaan antara variabel regulasi emosi dan *self awareness.* Pada proses regulasi emosi diawali dengan *emotional monitoring* atau proses pemantauan gejala emosi secara mendalam dan berkesadaran. Proses tersebut akan menimbulkan sebuah kesadaran emosi atau *emotional awareness.* Proses *emotional monitoring* ini juga muncul pada aspek *self awareness.* Individu yang memiliki kemampuan *self awareness* mampu dalam mengenali emosi, pikiran dan perilaku serta motivasi yang menyebabkan hal tersebut muncul.

Perpaduan antara variabel regulasi emosi dan *self awareness* dapat menurunkan gejala kecemasan pada individu. Salah satu dari gejala kecemasan adalah rendahnya kesadaran emosi atau *emotional awareness* (Nechita & Nechita, 2018)**.** *Support buddy* dengan kemampuan regulasi emosi dan *self awareness* yang baik, akan memantau dan menyadari gejala-gejala kecemasan yang dialami, serta mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan kecemasan tersebut muncul. Temuan ini didukung Thümmler et al (2022) regulasi emosi yang diselaraskan dengan proses kesadaran diri akan berdampak signifikan dalam menurunkan gejala-gejala emosi negatif, salah satu contohnya adalah kecemasan. Hasil data karakteristik demografis penelitian memberikan gambaran anggota *support buddy* paling banyak berasal dari latar belakang siswa atau mahasiswa yakni dengan persentase 33,6%. Searah pula dengan hasil karakteristik usia responden, lebih dari 50% *support buddy* berada dalam rentang usia 17-25 tahun. Pada rentang usia tersebut, *support buddy* berada pada fase remaja dan dewasa awal. Berdasarkan teori perkembangan pada fase tersebut remaja dan dewasa awal memiliki ciri perkembangan sulit untuk mengatasi sebuah masalah secara mandiri, memiliki pola regulasi emosi dan *self awareness* yang rendah (Hurlock, 2010). Ciri perkembangan ini, dapat menjadi faktor sulitnya *support buddy* dalam rentang usia tersebut, untuk melakukan pendampingan pada klien.

Meskipun ciri perkembangan merupakan hal yang bersifat natural dan pasti ada pada setiap remaja dan dewasa awal, namun tingkat regulasi emosi dan *self awareness* akan berbeda pada setiap individu. Ada beberapa remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi serta *self awareness* yang tinggi. Hal tersebut berkaitan dengan bagaimana individu memperoleh pemahaman untuk melatih kemampuan tersebut melalui pengalaman kehidupan maupun pembelajaran langsung. Berdasarkan hasil temuan penelitian, variabel regulasi emosi dan *self awareness dapat* memprediksi variabel kecemasan. Meskipun kedua variabel dapat menjadi prediktor variabel kecemasan, adanya variabel yang paling baik sebagai prediktor variabel kecemasan. Janie, (2012) menjelaskan cara mengidentifikasi variabel prediktor yang paling baik untuk memprediksi variabel kriteria dapat dilihat dari nilai *Beta Standardized coefficient* hasil pengujian.

Nilai *Beta Standardized coefficient* untuk variabel regulasi emosi senilai -0.664 dan untuk variabel *self awareness* yakni -0.268. Hal tersebut memberikan makna bahwa variabel regulasi emosi merupakan prediktor yang paling baik untuk memprediksi variabel kecemasan. Arah hubungan koefisien regresi antar variabel regulasi emosi terhadap kecemasan bersifat

negatif, hal ini berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi *support buddy* maka semakin rendah nilai kecemasan dari *support buddy*. Aspek *emotional monitoring* pada variabel regulasi emosi dapat membentuk sebuah kesadaran emosi yang berarti kemampuan untuk mengkonseptualisasikan atau menggambarkan emosi yang dirasakan (Adwas et al., 2019). Kesadaran emosi ini dapat meningkatkan atensi individu yang mengalami kecemasan terkait gejala yang dialami(Sagita Sari et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al., (2021) bahwa variabel regulasi emosi secara signifikan dapat memprediksi variabel kecemasan dengan nilai *R-Square senilai* 19,5%.

Kemampuan dalam memonitoring emosi yang baik dapat membentuk penilaian ulang atas kejadian dan informasi yang diterima individu yang berkaitan dengan aspek kedua pada variabel regulasi emosi yakni penilaian ulang atau *emotional evaluting*. Saat mengalami kecemasan selama proses konseling, individu dengan pola regulasi emosi yang baik mampu melakukan penilaian ulang terhadap gejala kecemasan yang muncul (Ilan et al., 2020). Penilaian berupa lontaran pertanyaan pada diri sendiri, apakah gejala bersifat konstruktif atau destruktif, bagaimana dampak yang mungkin terjadi jika gejala muncul secara berkelanjutan, bagaimana dampak gejala yang muncul terhadap hubungan interpersonal, serta berbagai pertanyaan lain yang bersifat penilaian. Kotor (2016) menjelaskan melakukan penilaian ulang terhadap gejala yang dirasakan lebih efektif dan berdampak jangka panjang dalam menurunkan gejala kecemasan, dibandingkan melakukan pengalihan terhadap gejala kecemasan yang dirasakan. *Emotional modification* merupakan aspek ketiga dari regulasi emosi yang dapat menurunkan kecemasan. Individu yang mengalami kecemasan melakukan proses pengelolaan emosi yang maladaptif seperti penghindaran (supresi) (Mohammadkhani et al., 2016). Thompson (2017) menjelaskan terdapat dua strategi proses *emotional modification* yang bersifat adaptif yakni *antecedent focused* dengan cara memanipulasi proses individu berpikir tentang rangsangan emosional tertentu sebelum emosi sepenuhnya muncul. Pada proses ini individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mengubah persepsi dalam merespon situasi yang menyebabkan kecemasan sebelum reaksi kecemasan muncul sepenuhnya.

R*esponsed focused* menekankan pada kemampuan individu dalam memanipulasi *output* atau respon yang muncul dari sistem emosi. Individu yang mempunyai regulasi emosi baik dapat memunculkan perilaku yang tepat untuk merespon situasi yang menyebabkan kecemasan. Proses ini didukung oleh temuan penelitian dari Schäfer et al., (2017) bahwa kemampuan regulasi emosi yang adaptif dapat sebagai pencegahan dan penurunan gejala-gejala psikopatologi seperti kecemasan. Sejalan pula dengan temuan Hendriati (2018) menggambarkan hasil semakin tinggi nilai *emotional modification* berkaitan dengan semakin rendahnya kecemasan yang dialami individu. Hasil temuan selanjutnya yakni *self awareness dapat* memprediksi kecemasan pada *Support Buddy* LISA *Helpline* Indonesia dengan nilai t-hitung senilai -2.357 dan nilai *Beta Standardized coefficient* senilai -0.286. *Self awareness* dapat meningkatkan kesadaran individu atas kemampuannya, dan memberikan penguatan secara internal terhadap individu untuk menghadapi suatu permasalahan yang bersifat menekan individu seperti kecemasan (Carden et al., 2022).

Terdapat tiga aspek pada variabel *self awareness* yakni kemampuan mengenali pikiran, emosi dan perilaku serta hal yang memotivasinya, kemampuan mengenali dan mengakui kemampuan diri dan kemampuan percaya diri. Kecemasan terjadi atas sesuatu yang bersifat menekan dari luar diri individu yang tidak mampu dikelola. Saleem et al., (2019) memberikan gambaran ketika individu mengalami kecemasan, proses kesadaran diri atau *self awareness dapat* meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola respon diri terhadap kejadian yang bersifat menekan dan mengurangi kecemasan yang dialami. Tahap awal dalam kesadaran diri yakni pemusatan perhatian secara menyeluruh terhadap diri sendiri. Hal tersebut berkaitan dengan indikator yang muncul pada gejala kecemasan yakni sulitnya memusatkan perhatian atau fokus. Melalui proses kesadaran diri yang baik maka secara simultan juga dapat membantu individu dalam meringankan gejala kecemasan yang muncul. Peningkatan kesadaran diri akan mengurangi intensitas gejala atas emosi yang dialami (Silvia, 2002). Hal tersebut terjadi karena seluruh atensi dialokasikan untuk diri sendiri serta mengabaikan hal lain diluar kendali individu.

Salah satu gejala dari kecemasan yakni hilangnya kepercayaan terhadap diri dalam mengelola sesuatu yang bersifat menekan (Saleem et al., 2019). Hal ini berkaitan dengan aspek ketiga dari *self awareness* yakni percaya diri. Individu yang mempunyai kesadaran diri atau *self awareness* yang baik akan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik pula (Morin, 2016). Maka dengan proses melatih kemampuan kesadaran diri individu juga turut serta membantu meningkatkan keyakinan individu untuk mampu dalam mengelola tekanan yang dialaminya.

SIMPULAN

Variabel regulasi emosi dan self awareness dapat memprediksi variabel kecemasan pada Support Buddy LISA Helpline Indonesia. Support Buddy dengan nilai kemampuan regulasi emosi dan self awareness yang rendah cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi. Selanjutnya, secara terpisah variabel regulasi emosi dapat memprediksi varibel kecemasan secara signifikan pada Support Buddy LISA Helpline Indonesia, serta variabel self awareness dapat memprediksi kecemasan pada Support Buddy LISA Helpline Indonesia. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, lebih dari 50% responden berada pada rentang usia 17-25 Tahun, responden dengan kuantitas paling sedikit berada pada rentang usia 31-40 Tahun yakni 23, 89%. Terkait karakteristik latar belakang pekerjaan responden 33,6 % responden berprofesi sebagai siswa dan mahasiswa. berlandaskan jenis agama atau keyakinan responden lebih dari 50% responden beragama Hindu. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian 71,7% support buddy berada pada tingkat kecemasan sedang, 72,6% mempunyai kemampuan regulasi emosi dalam tingkat sedang, serta 71,7% mempunyai kemampuan self awareness yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. 2019. Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, *2*(10), 580–591.

Agung, A. A. G. 2014. Metodologi penelitian pendidikan. *Malang: Aditya Media Publishing*.

Anggraini, D., Khumaerah, N., & Aswar. 2021. Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 336–341. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134

Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. 2022. Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, *46*(1), 140–177. https://doi.org/10.1177/1052562921990065

Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. 2020. Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, *3*(1), 67–82.

Cokorda Bagus Jaya Lesmana. 2020. Gambaran dinamika percobaan bunuh diri Analisis 234 kasus periode tahun 2016-2018 di RSUP Sanglah Denpasar. *Medicina*, *3*(50).

Corey, G. 2016. *Theory and practice of counseling and psychotherapy, Enhanced*. Cengage Learning.

Dariyo, A. 2016. Peran Self-Awareness dan Ego Support terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, *15*(2), 254–274.

Farozin, M. 2019. *Counselor professional identity of counselor profession education*. Yogyakarta State University.

Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. 2018. Parent's Anxiety Towards Juvenile Deliquency Phenomenon in Bandung, Indonesia. *NurseLine Journal*, *3*(2), 52–59.

Gross, J. J. 2014. *Emotion regulation: conceptual and empirical foundations.*

Ilan, S. D., Shafir, R., Birk, J. L., Bonanno, G. A., & Sheppes, G. 2020. Monitoring in emotion regulation: behavioral decisions and neural consequences. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *14*(12), 1273–1283. https://doi.org/10.1093/scan/nsaa001

Janie, D. N. A. 2012. Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan SPSS. *Jurnal, April*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*.

Lane, R. D., & Smith, R. 2021. Levels of emotional awareness: Theory and

measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, *9*(3). https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042

Maharani, L., & Mustika, M. 2016. Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *3*(1), 57–72.

Mohammadkhani, P., Abasi, I., Pourshahbaz, A., Mohammadi, A., & Fatehi, M. 2016. The role of neuroticism and experiential avoidance in predicting anxiety and depression symptoms: Mediating effect of emotion regulation. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *10*(3). https://doi.org/10.17795/ijpbs-5047

Morin, A. 2016. Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(10), 807–823.

Nechita, D., & Nechita, F. 2018. *A review of the influence the anxiety exerts on human life Coping Strategies in Medical Students View project*. http://www.rjme.ro/

Pereira, M., & Rekha, S. 2017. Problems, difficulties and challenges faced by counsellors. *International Journal of Indian Psychology*, *4*(3), 65–72.

Pittman, C. M., & Karle, E. M. 2015. *Rewire your anxious brain: How to use the neuroscience of fear to end anxiety, panic, and worry*. New Harbinger Publications.

Pratiwi, J., & Undarwati, A. 2014. Suicide ideation pada remaja di kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, *3*(1).

Sadaqa Basyouni, S., & el Sayed El Keshky, M. 2021. *The role of emotion regulation in the relation between anxiety and life satisfaction among Saudi children and adolescents*. https://doi.org/10.15406/jpcpy.2021.12.00698

Sagita Sari, S., Sumarna, N., & Mikarna, S. K. 2021. *Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan*, 2(3).

Saleem, S., Khan, I. A., & Saleem, T. 2019. Anxiety and emotional regulation;: anxiety and emotional regulation among pupils of a state-owned medical institution: a gender perspective. *The Professional Medical Journal*, *26*(05), 734–741.

Saputri, I. K. E. 2016. Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *8*(2), 133–139.

Sarah L. C. 2021. *Jangan Bunuh Diri Mamfaatkan Pelayanan LISA Hotline*.

Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. 2017. Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(2), 261–276. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0

Seber, G. A. F., & Lee, A. J. 2012. *Linear regression analysis*. John Wiley & Sons.

Silvia, P. J. 2002a. Self-awareness and emotional intensity. *Cognition and Emotion*, *16*(2), 195–216. https://doi.org/10.1080/02699930143000310

Silvia, P. J. 2002b. Self-Awareness and the Regulation of Emotional Intensity. *Self and Identity*, *1*(1), 3–10. https://doi.org/10.1080/152988602317232768

Stuart, G. W. 2016. *Principles and practice of psychiatric nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences.

Sugiyono, D. 2018. Metode penelitian bisnis. *Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas*.

Suratmi, S., Abdullah, R., & Taufik, M. 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi: Kajian Biologi Dan Pembelajarannya*, *4*(1), 71–76.

Thompson, R. A. 2017. Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269–307.

Thümmler, R., Engel, E.-M., & Bartz, J. 2022. Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), 3978.