

LONELINESS PADA SISWA PELAKU SELF-HARM

LONELINESS IN STUDENTS WHO COMMIT SELF-HARM

Mita Julita^{1*}, Frischa Meivilona Yendi², Yarmis Syukur³, Soeci Izzati Adlya⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Email Correspondence: mitajulita26@gmail.com

Abstract

This study is motivated by the persistence of self-harm behavior among adolescents with feelings of loneliness. Loneliness can arise due to obstacles in establishing social relationships, lack of emotional support, and experiences of rejection from the surrounding environment, causing students who self-harm to feel isolated both at school and at home. This study aims to explore loneliness in self-harming students based on three aspects of loneliness: trait loneliness, social desirability loneliness, and depression loneliness. The study uses a quantitative descriptive method. The population in this study consisted of students from five public high schools in Pariaman City, totaling 4,051 students. The sample was 70 self-harming students selected through purposive sampling. The instrument used was a loneliness questionnaire that has been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using descriptive statistics. The results indicate that most self-harming students fall into the moderate category of loneliness across all three aspects. This finding highlights the importance of addressing loneliness as a primary factor in preventing self-harm behavior among adolescents.

Keywords: Loneliness, Self-Harm, Adolescents.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih adanya perilaku self-harm di kalangan remaja dengan perasaan loneliness. Loneliness dapat timbul karena hambatan dalam menjalin hubungan sosial, kurangnya dukungan emosional, serta pengalaman penolakan dari lingkungan sekitar, sehingga siswa yang melakukan self-harm cenderung merasa terasing baik di sekolah maupun di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui loneliness pada siswa pelaku self-harm yang dilihat berdasarkan tiga aspek loneliness, yaitu trait loneliness, social desirability loneliness, dan depression loneliness. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di lima SMA Negeri di Kota Pariaman yang berjumlah 4.051 siswa, dengan sampel sebanyak 70 siswa pelaku self-harm yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket loneliness yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pelaku self-harm berada dalam kategori loneliness sedang pada ketiga aspek. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap loneliness sebagai faktor utama dalam pencegahan perilaku self-harm pada remaja.

Kata kunci: Loneliness, Self-Harm, Remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase yang sangat penting dalam proses perkembangan individu, ditandai oleh perubahan pesat baik secara fisik, emosi, maupun sosial. Pada periode ini, remaja diharapkan dapat memperlihatkan empati, tanggung jawab, kemampuan dalam mengendalikan diri, serta keterampilan dalam berinteraksi sosial sebagai bagian dari tuntutan tugas perkembangannya (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Menurut Santrock (2019) masa remaja adalah masa pencarian identitas, di mana peran teman sebaya menjadi semakin dominan dibandingkan keterlibatan orang tua. Remaja mulai lebih banyak

menghabiskan waktu di luar rumah bersama kelompok pertemanan, dan intensitas dinamika hubungan sosial pun semakin meningkat (Suryana et al., 2022).

Namun demikian, tidak semua remaja dapat melalui fase perkembangan ini dengan baik. Kegagalan beradaptasi dalam menjalin relasi sosial dengan lingkungan maupun keluarga dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah perasaan *loneliness* (kesepian) (Russell, 1996; Agriyanti & Rahmasari, 2021). *Loneliness* pada remaja merupakan keadaan di mana individu merasa tidak puas dalam hubungan sosial yang dijalani, baik secara kualitas maupun kuantitas. Kurangnya dukungan, pengalaman penolakan, atau konflik dengan lingkungan terdekat menjadi pemicu utama munculnya perasaan kesepian pada masa ini (Rucita & Rahmasari, 2022).

Loneliness yang berkepanjangan berdampak pada rendahnya partisipasi sosial remaja, menurunkan kepercayaan diri, sekaligus memunculkan ketidakmampuan untuk mengelola emosi negatif yang muncul. Salah satu bentuk penyaluran emosi negatif akibat *loneliness* yang sering ditemukan pada remaja masa kini adalah perilaku *self-harm*, berupa tindakan melukai diri sendiri secara sengaja tanpa adanya niatan untuk bunuh diri (Tan et al., 2021; Kusumadewi et al., 2020). *Self-harm* kerap menjadi bentuk coping atau pelampiasan ketika remaja kesulitan mengekspresikan atau mengatasi perasaan tertekan, stress, maupun konflik dengan keluarga dan teman sebaya (Hakim & Sukmawati, 2023; Whitlock et al., 2015).

Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa *self-harm* pada remaja erat kaitannya dengan pengalaman *loneliness*, terutama ketika sumber dukungan sosial sangat terbatas. Individu yang mengalami *loneliness* akan semakin rentan terhadap gangguan emosi, kecemasan, serta depresi, yang pada akhirnya mendorong perilaku merugikan diri sendiri (Russell et al., 2012; Glenn & Klonsky, 2013). Selain itu, faktor eksternal seperti konflik keluarga, pola asuh otoriter, masalah dalam hubungan romantis, hingga tekanan lingkungan sosial juga memperbesar risiko terjadinya *self-harm* pada remaja (Insani & Savira, 2023; Thesalonika & Apsari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Afdal (2024) di SMAN Kota Padang hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA X di kota Padang mengalami kecenderungan perilaku *self-harm* pada umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 133 siswa dengan persentase 63,33%. Penelitian yang dilakukan Fauza Novianti (2024) di SMAN 6 Padang hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *self-harm* siswa SMAN 6 Padang sebesar 53,7%.

Fakta lapangan di Kota Pariaman memperkuat hasil penelitian tersebut. Melalui observasi dan wawancara dengan siswa dan guru bimbingan konseling di beberapa SMAN Kota Pariaman, ditemukan bahwa adanya siswa yang melakukan *self-harm* mengaku mengalami kesepian akibat konflik keluarga, kurangnya perhatian, atau ketidakmampuan membaur dengan lingkungan sosial di sekolah. Beberapa siswa bahkan menyatakan bahwa *self-harm* menjadi cara untuk meluapkan tekanan dan rasa sakit batin yang sulit diungkapkan secara verbal.

Kondisi ini menuntut perhatian serius dari semua pihak, terutama sekolah dan guru BK, agar remaja mendapatkan dukungan psikososial yang optimal. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru BK dapat memberikan berbagai layanan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada siswa

melalui pendekatan konseling individu, konseling kelompok, layanan informasi, serta konsultasi, bertujuan mengembangkan potensi siswa dan membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi (Prayitno & Amti, 2004). Melalui layanan ini, diharapkan siswa pelaku *self-harm* dan yang mengalami *loneliness* dapat lebih terbuka dalam menyampaikan masalahnya, sehingga guru BK mampu memberikan intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi kecenderungan perilaku menyakiti diri serta meningkatkan kualitas kesehatan mental dan keterampilan sosial siswa (Russell, 1996; Glenn & Klonsky, 2013).

Pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang responsif tidak hanya bertujuan memulihkan kondisi psikologis siswa, tetapi juga secara preventif mencegah terjadinya perilaku *self-harm* akibat *loneliness* di masa yang akan datang. Dukungan guru BK, keluarga, dan lingkungan sekolah sangat penting sebagai sistem pendukung yang memperkuat resiliensi serta kesejahteraan psikososial siswa di sekolah (Yendi, Ardi & Ifdil, 2013).

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian *Self-Harm*

Self-harm merupakan perilaku sengaja menyakiti atau merusak diri sendiri tanpa adanya niatan bunuh diri (Tan et al., 2021). Perilaku ini merupakan kegagalan individu melakukan coping dalam menghadapi stres (Kusumadewi et al., 2020), biasanya muncul sebagai pelampiasan emosi negatif, stress, atau tekanan emosional yang tidak tertahankan (Hakim & Sukmawati, 2023). *Self-harm* dilakukan dalam bentuk menyayat kulit, memukul diri, membakar bagian tubuh, atau menarik rambut (Whitlock et al., 2015).

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-harm* ialah perilaku seseorang yang sengaja menyakiti dirinya sendiri tetapi masih bisa bertahan hidup. Hal tersebut sebagai ungkapan rasa stress yang dirasakan karena tekanan hidup yang dialami dan membuat emosi negatif untuk mendorong seseorang untuk melakukan *self-harm* lagi karena butuh untuk menghilangkan emosi negatif itu akan terus terulang.

Jenis-Jenis *Self-Harm*

Higgins (2014) membedakan *self-harm* menjadi tiga jenis, yaitu *major self mutilation* (kerusakan signifikan pada organ utama tubuh dan biasa dilakukan individu dengan psikosis), *stereotypic self injury* (perilaku berulang dan ringan, seperti membenturkan kepala, sering ditemukan pada penderita kelainan *neurologis*), dan *moderate/superficial self-mutilation* (umum pada remaja normal, misal menyayat kulit atau memukul kepala) (Hakim & Sukmawati, 2023).

Afrianti (2020) memaparkan dimensi *self-harm* meliputi dimensi lingkungan (kehilangan hubungan, konflik, tekanan), dimensi biologis (kelainan otak), dimensi kognitif (pikiran dan trauma negatif), serta dimensi afektif (kecemasan, depresi, rasa malu, kemarahan). Thesalonika & Apsari (2021) menambahkan dimensi emosional (mengatasi emosi yang menyakitkan), psikologis (hubungan dengan gangguan mental), sosial, kognitif, dan spiritual.

Faktor Penyebab *Self-Harm*

Faktor penyebab *self-harm* meliputi *loneliness* yang mana *loneliness* menjadi penyebab yang signifikan dalam perilaku *self-harm*. Remaja yang merasa terasing atau tidak memiliki teman dekat mungkin merasa tidak ada yang memahami atau mendukung mereka. Rasa *loneliness* ini dapat memicu perasaan putus asa, dan *self-harm* dianggap sebagai cara untuk merasakan sesuatu atau mengungkapkan rasa sakit yang mereka alami (Insani & Savira, 2023). Serta faktor lainnya seperti disregulasi emosi, pengaruh lingkungan sosial, dan masalah kesehatan mental (Russell et al., 2012; Andover et al., 2012). Thesalonika & Apsari (2021) menambahkan kematangan emosi yang rendah, penghargaan diri rendah, gangguan mental, pola asuh otoriter, masalah keluarga, dan masalah hubungan romantis juga menjadi pemicu terjadinya perilaku *self-harm*. Wibisono (2018) membaginya menjadi faktor internal (cemas, merasa tak berharga, butuh dukungan sosial) dan *eksternal* (trauma masa kecil, konflik keluarga, kurang dihargai, rasa sendiri di rumah).

Dampak *Self-Harm*

Self-harm dapat memicu timbulnya dampak secara fisik maupun psikis pada pelakunya. Dampak fisik yang terlihat jelas ditandai bekas luka hingga menimbulkan infeksi pada luka. Secara psikis *self-harm* dapat membuat pelakunya teradiksi hingga tergiring dalam upaya risiko bunuh diri. Perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dapat menyebabkan beberapa kesulitan jangka panjang di masa dewasa, seperti masalah sosial, masalah kesehatan, dan masalah karir.

Ketika melakukan perilaku menyakiti diri saat remaja menyebabkan kecenderungan terjadinya depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat pada saat tumbuh dewasa (Valencia & Sinambela, 2021). Selain menimbulkan bahaya secara langsung terhadap fisik, *self-harm* dianggap sebagai prediktor munculnya pikiran bunuh diri yang merupakan salah satu penyebab kematian pada remaja (Kusnadi, 2021).

Pengertian *Loneliness*

Loneliness dapat diartikan sebagai sebuah gangguan perasaan yang terbentuk karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Russell, 1996). *Loneliness* sering digambarkan oleh emosi negatif seperti pesimisme dan melankoli, serta dalam elemen kuantitatif yang hilang berupa ada dan tidaknya penurunan jumlah teman teman dari individu. Sedangkan secara elemen kualitatif yang hilang berupa kurang ataupun singkatnya kualitas hubungan yang dijalannya sesuai apa yang diharapkan individu tersebut (Agriyanti & Rahmasari, 2021). Ketika individu minim dalam hal kontak sosial maka individu akan merasakan *loneliness*. Sehingga akibat dari *loneliness* yang dialami individu adalah kurang mampunya seorang individu dalam melakukan usaha partisipatif pada sebuah kelompok serta juga harapan yang minim untuk memiliki hubungan dalam sebuah kelompok (Rucita & Rahmasari, 2022).

Menurut Nowan (2008) *loneliness* adalah perasaan yang timbul akibat kebutuhan yang mendesak akan kehadiran orang lain, untuk berkomunikasi, untuk mempunyai relasi intim dengan orang lain, ataupun kebutuhan akan dukungan, penerimaan dan penghargaan dari orang lain akan keberadaan. perasaan yang timbul akibat kebutuhan yang mendesak akan

kehadiran orang lain, untuk berkomunikasi, untuk mempunyai relasi intim dengan orang lain, ataupun kebutuhan akan dukungan, penerimaan, dan penghargaan dari orang lain akan keberadaan.

Aspek-Aspek *Loneliness*

Russell (1996) membagi aspek *loneliness* menjadi 3 yang terdiri dari *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, *depression loneliness*:

1. *Trait Loneliness*

Merupakan bentuk kesepian yang relatif stabil dan terkait dengan karakteristik pribadi seseorang. Individu dengan *trait* ini cenderung memiliki kepercayaan diri rendah serta rasa takut terhadap interaksi dengan orang baru, sehingga perasaan kesepian muncul secara konsisten sebagai bagian dari kepribadiannya (Batara & Kristianingsih, 2020).

2. *Social Desirability Loneliness*

Jenis kesepian yang timbul akibat ketidakpuasan terhadap hubungan sosial di lingkungan sekitar. Individu merasakan kesepian karena kehidupan sosial yang dijalani tidak memenuhi harapan atau kebutuhannya (Batara & Kristianingsih, 2020).

3. *Depression Loneliness*

Kesepian yang berhubungan dengan kondisi emosional negatif seperti perasaan sedih, lesu, murung, rendah diri, dan fokus pada kekurangan atau kegagalan yang dialami. Gangguan perasaan tersebut memperkuat rasa kesepian pada individu (Batara & Kristianingsih, 2020).

Faktor Penyebab *Loneliness*

Menurut Perlman dan Peplau (1982), terdapat dua faktor utama yang menyebabkan terjadinya *loneliness*, yaitu faktor pemicu (*precipitate factor*) dan faktor kerentanan (*predispose factor*).

1. Faktor Pemicu, merupakan perubahan yang langsung memicu rasa kesepian pada individu. Dwiputra dan Kusumiati (2021) menjelaskan dua perubahan umum sebagai berikut: pertama, menurunnya hubungan sosial seseorang ke bawah tingkat optimal, contohnya berakhirnya hubungan dekat akibat kematian, perceraian, atau putus hubungan cinta, serta perpindahan ke lingkungan baru yang menyebabkan pemisahan fisik dengan orang-orang terdekat. Kedua, perubahan pada kebutuhan atau keinginan sosial yang biasanya terjadi seiring bertambahnya usia; apabila perubahan ini tidak diikuti penyesuaian hubungan sosial aktual, maka dapat menimbulkan *loneliness*.
2. Faktor Kerentanan, yaitu mengarah pada karakteristik personal dan situasional yang membuat seseorang lebih rentan merasakan *loneliness* dan sulit memperoleh kepuasan hubungan sosial kembali. Individu dengan sifat pemalu, rendahnya harga diri (*self-esteem*), dan kecenderungan *self-deprecation* lebih berpotensi mengalami *loneliness* (Dwiputra & Kusumiati, 2021).

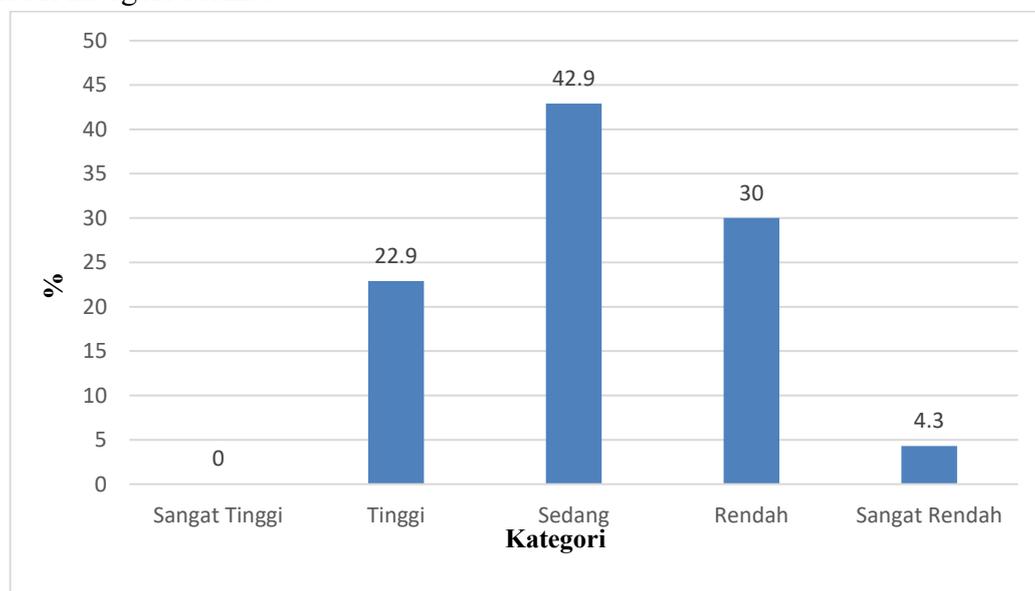
METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat kesepian (*loneliness*) pada siswa yang melakukan *self-harm*. Sampel penelitian

adalah siswa di SMA Negeri di Kota Pariaman yang teridentifikasi melakukan *self-harm* sebanyak 70 orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Sebaran sampel meliputi SMAN 1 Kota Pariaman (15 responden), SMAN 2 Kota Pariaman (12 responden), SMAN 3 Kota Pariaman (10 responden), SMAN 4 Kota Pariaman (8 responden), dan SMAN 5 Kota Pariaman (25 responden). Instrumen penelitian berupa angket *loneliness* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,897, menggunakan skala yang mengkategorikan tingkat kesepian dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Data dianalisis dengan statistik deskriptif menggunakan *SPSS Versi 26 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengolahan data mengenai tingkat *loneliness* siswa pelaku *self-harm* di beberapa SMAN Kota Pariaman, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa pelaku *self-harm* berada pada kategori *loneliness* sedang. Hal tersebut tercermin dalam distribusi kategori berikut:



Gambar 1. *Loneliness* pada Siswa pelaku *Self-Harm*

Berdasarkan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *loneliness* pada siswa pelaku *self-harm* didominasi oleh kategori sedang sebesar 42,9%, diikuti dengan 22,9% kategori tinggi, 30% kategori rendah, 4,3% kategori sangat rendah, dan tidak ada yang berada di kategori sangat tinggi. Artinya, sebagian besar siswa mengalami *loneliness* di tingkat menengah, namun risiko kategori tinggi tetap menjadi perhatian.

Lebih lanjut, penjabaran hasil dan analisis pada tiga aspek utama *loneliness* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi *Loneliness* pada Siswa pelaku *Self-harm* Berdasarkan Sub Variabel

No.	Aspek Variabel	Skor							Ket
		Ideal	Max	Min	Total	Mean	SD	% Mean	
1	<i>Trait Loneliness</i>	30	28	6	1189	16.99	5.32	56.63	Sedang

No.	Aspek Variabel	Skor							Ket
		Ideal	Max	Min	Total	Mean	SD	% Mean	
2	<i>Social Desirability Loneliness</i>	40	34	8	1649	23.56	5.18	58.9	Sedang
3	<i>Depression Loneliness</i>	40	36	8	1601	22.87	6.99	57.17	Sedang
Keseluruhan		110	93	22	4439	63.41	15.26	57.65	Sedang

Hasil rinci menunjukkan bahwa pada aspek *trait loneliness*, mean skor berada pada 16,99 dengan persentase mean 56,63%, yang artinya sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan merasakan kesepian sebagai karakteristik personal di tingkat sedang. *Trait loneliness* adalah disposisi individu yang konsisten untuk merasa kesepian, termasuk pada kondisi sosial apapun (Russell, 1996; Batara & Kristianingsih, 2020). Hal ini penting untuk diidentifikasi sejak dini karena kecenderungan ini dapat memperkuat siklus perilaku *self-harm* jika tidak disadari secara tepat.

Pada aspek *social desirability loneliness*, mean skor sebesar 23,56 dengan persentase mean 58,9%. Data ini mengungkapkan bahwa mayoritas siswa merasa kebutuhan untuk diterima secara sosial atau memperoleh relasi bermakna di lingkungan mereka belum terpenuhi optimal. Sebanyak 61,4% siswa juga diketahui berada pada kategori sedang untuk aspek ini, menunjukkan pentingnya kemampuan penerimaan diri dan penguatan kepercayaan diri dalam menghadapi standar dan ekspektasi lingkungan sosial (Batara & Kristianingsih, 2020). Ketidaksiharian harapan dan realitas dalam relasi sosial ini dapat membuat siswa rentan menarik diri atau menutup diri dari lingkungan, yang pada akhirnya meningkatkan potensi perilaku *self-harm*.

Sementara itu, aspek *depression loneliness* menunjukkan mean skor 22,87 dengan persentase mean 57,17%, dan 37,1% siswa berada pada kategori sedang. *Loneliness* pada aspek ini umumnya beriringan dengan gejala emosional negatif seperti sedih, kehilangan energi, pesimis, atau merasa tidak berharga. Konsekuensi dari *depression loneliness* yang tidak tertangani dengan baik dapat berupa peningkatan risiko perilaku maladaptif, termasuk *self-harm*, karena siswa mencari jalan keluar emosional melalui tindakan merugikan diri (Batara & Kristianingsih, 2020; Glenn & Klonsky, 2013).

Keseluruhan temuan ini menandakan bahwa pengalaman *loneliness* yang sedang baik dari sisi karakter personal, ketidakpuasan sosial, maupun gejala depresi merupakan aspek penting yang memerlukan perhatian khusus dalam menangani siswa pelaku *self-harm*. Layanan konseling responsif dan penguatan *support system* di lingkungan sekolah dan keluarga sangat diperlukan untuk membantu menurunkan tingkat *loneliness* dan meminimalkan kecenderungan *self-harm* remaja.

Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dari pihak sekolah, khususnya melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK), yang mampu merespons gejala emosional dan perilaku siswa secara menyeluruh. Layanan BK seyogianya memberikan edukasi yang tepat mengenai dampak *self-harm* dan *loneliness*, serta menyediakan konseling yang efektif baik secara individual maupun kelompok untuk memperkuat dukungan sosial. Melalui layanan

informasi, konseling individual, dan konseling kelompok, guru BK berperan aktif dalam membantu siswa memahami serta mengelola perasaan kesepian, membangun kembali penerimaan diri, dan menurunkan risiko terjadinya tindakan *self-harm*. Oleh karena itu, intervensi yang holistik dan berkelanjutan sangat diperlukan agar sekolah dapat berperan sebagai lingkungan yang aman, suportif, dan kondusif bagi perkembangan kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa pelaku *self-harm* di beberapa SMAN Kota Pariaman, dapat disimpulkan bahwa tingkat *loneliness* pada siswa pelaku *self-harm* secara umum didominasi oleh kategori sedang yaitu sebesar 42,9%, diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 22,9%, kemudian kategori rendah sebesar 30%, dan sangat rendah sebesar 4,3%. Jika ditinjau berdasarkan aspek, pada aspek *trait loneliness* diketahui sebesar 38,6% siswa berada pada kategori sedang, pada aspek *social desirability loneliness* terdapat 61,4% siswa pada kategori sedang, dan pada aspek *depression loneliness* diperoleh 37,1% siswa pada kategori sedang. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* pada siswa pelaku *self-harm* secara keseluruhan lebih banyak berada pada kategori sedang baik secara umum maupun pada setiap aspeknya, sehingga dapat disimpulkan bahwa permasalahan *loneliness* menjadi salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku *self-harm* di kalangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan peningkatan layanan bimbingan konseling di sekolah, yang harus dilakukan secara kolaboratif antara guru BK, orang tua, dan lingkungan sekitar untuk mengatasi masalah *loneliness* ini secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi melukai diri remaja ditinjau berdasarkan pola komunikasi orang tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47.
- Agriyanti, F. E., & Rahmasari, T. (2021). Loneliness pada remaja: konsep, aspek, dan cara mengatasi. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 83–90.
- Andover, M. S., Morris, B. W., Wren, A., & Bruzese, M. E. (2012). The co-occurrence of non-suicidal self-injury and attempted suicide among adolescents: distinguishing risk factors and psychosocial correlates. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-11>
- Banfatin, D. ., & Lao, H. . (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja Di Kota Kupang. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 3(2), 53–58. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i2.2101>
- Batara, C. T., & Kristianingsih, A. (2020). Aspek dan faktor loneliness pada remaja di perkembangan digital. *Jurnal Psikologi & Konseling*, 12(2), 200–209.
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2013). Social context, self-injury, and loneliness: The role of emotion dysregulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(5), 564–577. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.5.564>
- Hakim, F., & Sukmawati, I. (2023). Self-harm sebagai respons tekanan emosional pada remaja sekolah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 1–12.

- Higgins, J. (2014). Understanding and responding to self-injury: A practical guide. *Nursing Times*, 110(50), 12–16.
- Insani, P., & Savira, T. (2023). Faktor-faktor penyebab self-harm pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(2), 191–205.
- Kusnadi, R. (2021). Self-harm sebagai prediktor bunuh diri pada remaja. *Jurnal Gangguan Mental*, 4(2), 155–161.
- Kusumadewi, L., Rozali, Y. D., Sismantoro, F. I., & Ifdil, I. (2020). Self-harm sebagai kegagalan coping stres pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 157–164.
- Mahfud, C., Gumantan, A., & Nugroho, P. (2020). Perkembangan remaja dan permasalahan sosial di era digital. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 14(1), 10–24.
- Novianti, Fauza. (2024). *Hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku self injury pada siswa SMAN 6 Padang* (Skripsi).
- Nowan, H. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for relationships*. Kanisius.
- Putri, M. A., & Afdal. (2024). Kecenderungan Berperilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self Harm) pada Siswa SMA X di Kota Padang. *AHKAM: Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, Vol. 4 No. 2.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 123–134). Wiley.
- Prayitno, & Amti, E. A. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Rucita, I. N., & Rahmasari, T. (2022). Faktor penyebab dan bentuk loneliness pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 71–82.
- Russell, D. (1996). The UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (2012). Loneliness and self-harm: A predictive study among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(2), 230–242.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Tamba, W. F., & Wicaksono, D. A. (2023). Alat Ukur Grit Dalam Bidang Psikologi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 269–276. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.681>
- Tan, V. X., Fildes, J., & Perales, F. (2021). Non-suicidal self-injury and its correlates in adolescents: Prevalence and typology in an Indonesian sample. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 578–587. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.017>
- Thesalonika, V., & Apsari, A. (2021). Faktor-faktor penyebab self-harm pada kalangan remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Remaja*, 6(1), 27–37.
- Valencia, J., & Sinambela, V. (2021). Dampak perilaku self-harm dan risiko bunuh diri pada remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*, 11(2), 155–166.
- Whitlock, J., Minton, R., Babington, P., & Ernhout, C. (2015). The relationship between non-suicidal self-injury and suicide. *The Information Brief Series*, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery, Ithaca, NY.
- Wibisono, S. (2018). Faktor internal dan eksternal perilaku self-harm pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 101–109.

Yendi, F., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Peran layanan bimbingan konseling dalam pengembangan kesehatan mental siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 14–25.