

# KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA

Elda Nabiela Muthia, Diana Savitri Hidayati

Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogo Mas No.246, Jawa Timur 65144

e-mail: dhi2savitri@gmail.com

## Abstract

*In the past few years, suicide cases are increasing in Indonesia. There is a probability that self-injury may be done before someone commits a suicide. An ideation is formed before someone does self-injury, which is used as a way to solve problems. There are few reasons as to why someone thinks about doing self-injury, internally or externally, and one of those reasons is loneliness. The main purpose of this study is to define the relationship between loneliness and deliberate self-injury ideation –the thoughts teenagers have regarding self-injury. Using accidental non-random sampling technique, 316 participants from both gender are taken from a senior high school in Balikpapan, East Kalimantan. Instruments used in this study are ESLI (Emotional-Social Loneliness Inventory) and NSSI Ideation Questionnaire. Result shows a very significant correlation between both variables (sig = 0.000) with correlation  $r = 0.274$ .*

**Keywords:** *loneliness, self-injury ideation, self-injury*

## Abstrak

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena bunuh diri semakin meningkat di Indonesia. Perilaku tersebut mungkin berawal dari perilaku melukai diri sendiri. Perilaku melukai diri sendiri pun berawal dari keinginan untuk melakukan perilaku itu, yang dijadikan sebagai cara untuk mengatasi masalah. Terdapat beberapa alasan mengapa melukai diri tersebut sampai dipikirkan, baik alasan internal ataupun eksternal, dan salah satunya adalah kesepian. Tujuan utama dari penelitian ini adalah menjelaskan hubungan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri –pemikiran yang dimiliki oleh remaja terkait dengan melukai dirinya. Dengan menggunakan *accidental sampling*, jumlah subyek penelitian adalah 316 remaja laki-laki dan perempuan diambil dari sebuah SMK di Balikpapan, Kalimantan Timur. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah ESLI (*Emotional-Social Loneliness Inventory*) dan *NSSI Ideation Questionnaire*. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan diantara kedua variabel ( $\text{sig} = 0.000$ ) dengan angka korelasi ( $r = 0.274$ ).

**Katakunci:** *kesepian, keinginan melukai diri, melukai diri*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahapan dalam kehidupan dimana seseorang harus beradaptasi dengan banyak perubahan yang dapat meningkatkan stress serta mempengaruhi saat sekarang dan juga masa depannya. Sangat penting untuk dapat mengidentifikasi resiko-resiko buruk yang mungkin terjadi dengan lebih awal agar intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental bisa diberikan kepada mereka. Beberapa tanda stress pada remaja adalah melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan bunuh diri (Kirchner, *et al.*, 2011).

Beberapa istilah seringkali digunakan ketika menjelaskan tentang melukai diri ini, seperti *self-mutilation* –mutilasi diri– (Suyemoto dalam Pretorius, 2011), *nonsuicidal self-injurious behaviors* atau NSSI –melukai diri tanpa niatan untuk bunuh diri– (Dyl; Gratz; Oliver, Hall & Murphy dalam Pretorius, 2011), dan *self-cutting behavior* –perilaku menyayat diri– (Yip dalam Pretorius, 2011). Namun, keinginan melukai diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemikiran dan gambaran untuk melukai atau menyakiti diri sendiri tanpa adanya niatan untuk mengakhiri hidupnya.

Tidak semua orang melukai dirinya dengan sengaja tetapi memiliki keinginan untuk melakukannya. Menurut Wilson (2012), beberapa penelitian telah membuktikan bahwa keinginan melukai diri berhubungan dengan tingginya kemungkinan untuk melakukan perilakunya. Keinginan bunuh diri juga sudah diprediksi mempengaruhi perilaku melukai diri sehingga mungkin, keinginan melukai diri pun dapat mempengaruhi perilaku tersebut. Dari situ, dapat disimpulkan bahwa keinginan melukai diri sangat mungkin berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat meregulasi emosinya atau dapat menguatkan kepercayaan bahwa melukai diri dapat merubah keadaan emosionalnya.

Dalam sebuah studi pada 30 orang yang pernah melukai dirinya, subjek melaporkan rata-rata 5 pemikiran untuk melukai dirinya tanpa niatan bunuh diri atau *non-suicidal self-injury* (NSSI) setiap minggunya, biasanya dengan intensitas sedang dan durasi yang pendek (1-30 menit), serta 1.6 episode NSSI per minggunya (Nock, 2010). Kemudian, ditemukan indikasi bahwa keinginan untuk melakukan perilaku tersebut merupakan sebuah variabel yang berbeda namun berhubungan dengan perilakunya sehingga bisa disimpulkan bahwa keinginan melukai diri secara signifikan dapat memprediksi munculnya perilaku melukai diri sendiri (Wilson, 2012).

Penelitian awal yang sudah dilakukan Wilson (2012) menunjukkan bahwa keinginan untuk melukai diri dan perilakunya berhubungan dengan beberapa variabel yang sama. Bisa jadi, keinginan melukai diri juga berhubungan dengan anteseden perilaku tersebut. Walsh (2006) mengemukakan Model Biopsikososial untuk menjelaskan anteseden perilaku melukai diri sendiri. Ada lima dimensi yang terdapat dalam model ini, pertama dimensi lingkungan yang meliputi kehilangan hubungan, konflik interpersonal, tekanan *performance*, rasa frustrasi, isolasi sosial dan peristiwa-peristiwa yang dapat men-

jadi *trigger* trauma. Kedua adalah dimensi biologis yang menyatakan bahwa mungkin, mereka yang melukai dirinya memiliki kelainan dalam otak mereka sehingga mereka cenderung mencari kepuasan dengan melukai dirinya. Hal ini dapat merujuk kepada kelainan pada sistem *limbic* yang mengatur regulasi afektif mereka sehingga sering mengalami disregulasi emosi, atau kepada terlepasnya hormon *opioid* setelah melukai diri sehingga kehilangan sensitivitas pada rasa sakit secara fisik.

Ketiga adalah dimensi kognitif, yaitu pemikiran dan kepercayaan yang dapat menjadi *trigger* perilaku melukai diri; meliputi interpretasi terhadap peristiwa yang terjadi, pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi *trigger*, dan kognisi yang berhubungan dengan trauma yang pernah dialami. Keempat yaitu dimensi perilaku, yang merujuk kepada tindakan yang dianggap dapat menjadi *trigger* untuk melukai diri. Biasanya, perilaku yang dapat menjadi *trigger* adalah hal yang bisa membuat individu menjadi malu dan layak mendapatkan hukuman. Terakhir adalah dimensi afektif yang meliputi kecemasan, rasa tertekan dan panik, kemarahan, depresi, malu, rasa bersalah, dan kebencian.

Pada beberapa subjek yang diteliti Ramli (2010), ditemukan bahwa sejak kecil, individu yang melukai dirinya biasanya telah mengalami kekerasan fisik sehingga mereka tidak mampu belajar menemukan *problem solving* yang baik. *Problem solving* yang mereka ketahui hanyalah kekerasan fisik sehingga mereka memiliki hambatan dalam mengekspresikan emosi mereka dengan benar. Ketika dihadapkan pada suatu *stressor*, mereka kemudian memilih untuk mengekspresikan emosinya ke dalam diri mereka dengan cara agresi berbentuk melukai diri mereka sendiri. Alasan-alasan yang membuat perilaku itu berulang diantaranya adalah karena adanya penguatan positif pada perilaku tersebut. Karena terluka, orang disekitar mereka akan lebih memperhatikan mereka.

Mereka juga merasa lebih puas karena bisa menyalurkan emosinya yang terpendam. Selain itu, dengan melukai diri, mereka bisa melenyapkan kondisi emosi tidak menyenangkan yang mereka rasakan.

Maidah (2013) juga menemukan bahwa perilaku melukai diri merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Beberapa situasi yang dirasa mendukung dalam melukai diri adalah kesepian dan merasa mendapat diskriminasi dari lingkungan serta perasaan tidak dianggap. Penelitian Marshall dan Yazdani (1999) terhadap beberapa wanita Asia yang melukai dirinya sendiri menunjukkan bahwa mereka melukai dirinya sebagai tanda bahwa tubuh tersebut dimiliki oleh mereka, bukan milik keluarganya. Mereka melakukan itu untuk menunjukkan rasa kesal karena diharuskan untuk memenuhi harapan keluarga agar keluarga dapat dipandang secara positif dalam masyarakat karena di Asia, kebanyakan individu hidup dengan keluarga sebagai fokus utamanya.

Pada tahun 2001, WHO melaporkan bahwa perilaku melukai diri sendiri yang kemudian menjurus ke bunuh diri menyebabkan paling tidak 814.000 kematian di tahun 2000 (BBC, 2010). Pelaku perilaku ini juga biasanya didominasi oleh remaja. Pada tahun 2010, 20% dari populasi di Australia berusia 18-24 tahun mengaku pernah melukai dirinya sendiri paling tidak sekali dalam kehidupan mereka (Martin, *et al.*, 2010). Di Inggris, jumlah remaja yang masuk rumah sakit karena melukai diri meningkat, dimana pada tahun 2008-2009, ada 2.727 orang yang berusia di bawah 25 tahun dibawa ke rumah sakit karena melukai diri sendiri dengan benda-benda tajam. Angka tersebut meningkat 50% dibandingkan pada tahun 2004-2005 yang hanya 1758 orang.

Jumlah yang terdeteksi inipun diyakini sebagai fenomena gunung es, yakni masih sangat kecil dari jumlah sebenarnya

oleh salah seorang profesor di Universitas Oxford (BBC, 2010). Sedangkan untuk di Indonesia sendiri, belum ditemukan data yang benar-benar menunjukkan jumlah pelakunya. Hal ini mungkin juga disebabkan karena fenomena ini merupakan fenomena gunung es sehingga menyulitkan diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya.

Individu yang melukai diri biasanya merahasiakan perilaku melukai diri yang mereka lakukan karena mereka malu dan takut atas anggapan orang lain yang akan menilai mereka bodoh serta takut orang-orang di sekitarnya akan menjauhi mereka (Maidah, 2013). Sampai saat ini pun banyak orang awam yang berpikiran bahwa perilaku melukai diri sendiri merupakan perilaku yang manipulatif dan hanya dilakukan untuk mencari perhatian (Clarke dan Whittaker, 1999).

Lagipula, pemikiran tentang apa yang dianggap bisa diterima dan yang tidak bisa diterima biasanya dipengaruhi oleh norma yang berada di dalam suatu masyarakat tertentu (Clarke dan Whittaker, 1999). Ada budaya Asia yang bisa menyulitkan individu bermasalah untuk mendapat pertolongan dari pihak luar, yaitu bahwa mereka menganggap orangtua sebagai pemegang nilai. Sangat tidak pantas jika seorang individu membagi masalah dengan orang luar sehingga pertolongan dari pihak luar akan dianggap sangat tidak bisa diterima (Marshall dan Yazdani, 1999). Hal ini pula yang mungkin menyebabkan individu yang melukai diri di Indonesia akan menyembunyikan perilakunya sehingga sulit untuk diketahui dan bisa mendapatkan bantuan.

Selain itu, nilai religiusitas kuat yang terdapat pada budaya Asia juga akan mempengaruhi bagaimana seseorang menjalankan kehidupannya. Ada sebuah pernyataan umum bahwa “kita tidak boleh berbuat apapun yang melanggar agama kita” dalam budaya Asia. Kepercayaan tersebut akan sangat mempengaruhi kehidupan mereka karena akan diartikan

dengan cara yang berbeda oleh setiap individu (Marshall dan Yazdani, 1999). Seseorang yang sangat kuat memegang suatu agama mungkin hanya bisa memiliki keinginan untuk melukai dirinya tanpa benar-benar melakukannya karena peraturan dalam agama melarang hal tersebut.

Penelitian O'Connor, *et al.* (2012) membantu menjelaskan perbedaan yang dimiliki individu yang benar-benar melukai dirinya dengan yang hanya memiliki keinginan saja. Kedua golongan tersebut biasanya memiliki seorang anggota keluarga atau teman dekat yang melukai dirinya, namun, individu yang sudah melukai dirinya dilaporkan lebih impulsif dan memiliki stres yang lebih besar daripada yang hanya memiliki keinginan saja. Kemudian, hasil penelitian Wilson (2012) menyatakan bahwa keinginan spesifik yang dimiliki seseorang untuk melukai dirinya bisa berhubungan dengan perilaku melukai diri yang akan dilakukan. Sehingga, asesmen lebih lanjut terhadap keinginan untuk melukai diri yang dimiliki oleh individu akan bisa membantu untuk lebih memahami fenomena klinis ini.

Keinginan bunuh diri secara konsep berbeda dengan keinginan melukai diri sendiri, begitu juga perilakunya. Namun, beberapa studi telah menunjukkan hubungan yang sangat dekat antara kedua perilaku tersebut, yaitu perilaku melukai diri bisa menjadi sebuah tanda yang sangat jelas untuk percobaan bunuh diri (Kirchner, *et al.*, 2011). Di Indonesia, gejala bunuh diri pada remaja nampaknya dari tahun ke tahun semakin meningkat. Pada tahun 2010, WHO melaporkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa (Mardani, 2012). Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) di dalam laporan paruh tahun 2012 menyebutkan bahwa dari bulan Januari sampai dengan Juli 2012, sudah terjadi peristiwa 20 kasus anak bunuh diri (dalam Rozaki).

Kemudian, pada peringkat angka bunuh diri seluruh dunia, Indonesia dan Je-

pang menempati posisi yang sama di urutan kesembilan dengan angka bunuh diri diperkirakan setiap tahun mencapai 50 ribu orang dari 220 juta total penduduk Indonesia (Maharani, 2014). Karena itu, penting untuk meneliti fenomena melukai diri sendiri karena fenomena bunuh diri yang semakin meningkat di Indonesia tersebut bisa saja diawali dari melukai dirinya sendiri.

Keinginan untuk melakukan bunuh diri pada remaja sudah dibuktikan ada hubungannya dengan kesepian, yaitu ketidaknyamanan secara psikologis yang dirasakan karena adanya kekurangan dalam hubungan sosial seseorang, baik dari kualitas dan kuantitas hubungan tersebut. Semakin seseorang merasa kesepian, maka semakin besar pula resiko untuk memiliki keinginan bunuh diri. Kedua variabel ini memiliki satu variabel penghubung yaitu depresi (Lasgaard, *et al.*, 2011).

Individu yang merasakan kesepian kronis biasanya akan memiliki afeksi yang negatif, menarik diri dari lingkungan sosialnya, kurang mempercayai dirinya sendiri dan orang lain, merasa sering gagal, dan merasa tidak puas dengan hubungan sosial mereka jika dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian. Kesepian juga dihubungkan dengan berbagai macam *individual differences* meliputi depresi, rasa permusuhan, pesimisme, menarik diri secara sosial, rasa tersisihkan, *shyness*, dan afeksi yang rendah. Kesepian juga mempengaruhi banyak gangguan yang parah seperti depresi klinis, *borderline personality disorder*, atau skizofrenia (Ernst dan Cacioppo, 1999).

Hubungan antara kesepian dengan depresi sendiri terbukti pada penelitian Jaremka, *et al.* (2011). Hasilnya, partisipan yang lebih merasa kesepian akan mengalami kesakitan, depresi, dan kelelahan yang lebih sering dibandingkan subjek yang lebih terhubung secara sosial. Subjek yang lebih merasa kesepian juga memiliki antibody CMV yang lebih tinggi sehingga menyebabkan mereka mengalami tingkat

kesakitan, depresi, dan kelelahan yang lebih tinggi. Kesepian juga dilaporkan lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan pria (Al Khatib, TT).

Remaja lebih sering merasa kesepian ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya (Rice, 1993). Berdasarkan hasil penelitian Pretty (dalam Kristiani, 2007) terhadap 234 remaja berusia 13-18 tahun di Australia ditemukan bahwa *sense of community* dan *social support* mempengaruhi tingkat kesepian pada remaja. Keinginan remaja untuk menjadi bagian dalam sebuah komunitas sosial dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya apabila tidak terpenuhi akan mempengaruhi tingginya tingkat kesepian pada remaja.

Selain itu, dalam perkembangan sosialnya remaja mengalami perubahan hubungan. Perubahan tersebut adalah remaja mulai memisahkan diri dari orang tua menuju pada keintiman dengan teman-teman sebaya. Perubahan hubungan tersebut memerlukan kesinambungan, perubahan memisahkan diri dari orang tua tanpa disertai perubahan hubungan remaja menuju teman sebaya akan mengakibatkan remaja mengalami kesepian (Monks, *et al.*, 1999).

Apabila dihubungkan dengan perilaku melukai diri, terdapat sebuah hubungan yang signifikan diantara kesepian dengan perilaku tersebut, baik pada laki-laki dan perempuan, dimana perempuan memiliki tingkat melukai diri sendiri yang lebih tinggi daripada laki-laki dan laki-laki memiliki tingkat bunuh diri yang tinggi daripada perempuan. Salah satu penjelasannya dapat dilihat dari hubungan sosial yang bervariasi dan berubah-ubah ketika masa kanak-kanak dan remaja mereka sehingga mereka tidak memiliki suatu hubungan yang bisa diandalkan dan susah beradaptasi sehingga tidak memiliki orang *supportive* yang sangat penting untuk individu seusia mereka (Ronka, 2013). Tanpa orang yang *supportive* tersebut, remaja akan memiliki risiko lebih besar

untuk melukai diri sendiri karena mereka tidak memiliki seseorang untuk membantu mereka mencari solusi permasalahan yang sehat.

Sebuah penelitian lain menyebutkan bahwa disregulasi emosi dan kesepian berhubungan dengan gangguan melukai diri sendiri tanpa niatan bunuh diri atau *NSSI disorder* dan *borderline personality disorder* (BPD). Terlebih, remaja dengan *NSSI disorder* kebanyakan melaporkan adanya ide dan percobaan bunuh diri, disregulasi emosi, dan kesepian yang meningkat jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak memenuhi kriteria untuk *NSSI disorder* (Glenn dan Klonsky, 2013).

Ketika remaja merasakan kesepian, ia juga akan merasa bahwa ia sendirian dan tidak memiliki seseorang untuk berbagi atau membantunya mencari jalan keluar atas masalahnya. Oleh karenanya, ia kemudian mencari jalan lain untuk membantu mengeluarkan emosinya yang terpendam. Salah satu jalan untuk mengeluarkan emosi tersebut adalah dengan melukai diri (Marshall dan Yazdani, 1999; Ramli, 2010; dan Maidah, 2013) agar ia dapat merasa puas setelah menghukum dirinya. Perilaku melukai diri mungkin akan terjadi setelah seseorang memiliki keinginan untuk melakukannya. Selain itu, karena beberapa faktor, misalnya takut dengan anggapan orang lain atau faktor budaya dan agama, ada juga beberapa yang mungkin tidak benar-benar melukai dirinya; melainkan hanya mencari kepuasan dengan hanya membayangkan atau memiliki keinginan untuk melukai dirinya sebagai jalan untuk mengeluarkan emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri pada remaja. Manfaat yang bisa diambil dengan diadakannya penelitian ini yaitu dapat memberikan kontribusi pada perkembangan pengetahuan dalam bidang psikologi mengenai kesepian dan keinginan melukai diri sendiri. Selain itu, penelitian ini juga bisa memberikan pengetahuan pada masyarakat

umum mengenai fenomena melukai diri sendiri, yang tampaknya masih tabu untuk dibicarakan, baik itu keinginan ataupun perilakunya.

Hipotesa penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri. Artinya, semakin tinggi kesepian yang dirasakan seseorang maka akan semakin tinggi pula keinginan untuk melukai dirinya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dimana peneliti mencoba menyelidiki apakah terdapat hubungan dari kedua variabel serta mengukur tinggi derajat hubungan tersebut dengan sebuah bilangan yang disebut koefisien korelasi (Wibisono, 2005).

Data akan dianalisis penghitungan statistik tertentu sehingga akan diketahui ada atau tidaknya hubungan antar dua variabel yang diteliti.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah remaja yang merupakan siswa di salah satu SMK di Balikpapan Kalimantan Timur. Jumlah populasi siswa di sekolah tersebut adalah sebanyak 1729 siswa sehingga menurut daftar sampel yang dibuat oleh Krejcie dan Morgan (dalam Sugiyono, 2001), sampel untuk penelitian ini adalah sebanyak 316 siswa yang diambil dari kelas 1, 2, dan 3 dari beberapa jurusan yang ada di sekolah tersebut.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non random sampling*, yaitu *accidental sampling* dimana peneliti memberikan instrument penelitian kepada siswa yang peneliti temui dan telah bersedia untuk diteliti.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesepian, yaitu ketidaknyamanan yang dirasakan individu ketika ia tidak memiliki suatu hubungan yang intim atau

dekat dan ketidaknyamanan yang dirasakan individu ketika ia sadar bahwa ia tidak mampu membangun hubungan yang intim atau dekat. Ada dua bentuk kesepian yang dikaitkan dengan ketiadaan kondisi sosial yang baik, yaitu isolasi emosional yang dirasakan ketika seseorang tidak memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain dan isolasi sosial yang dirasakan ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang berarti dengan lingkungan sosialnya.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keinginan melukai diri sendiri, yaitu keinginan untuk menyakiti atau melukai/merusak diri sendiri yang dilakukan secara sengaja tetapi tidak dengan tujuan untuk bunuh diri, melainkan hanya untuk menyalurkan emosinya yang tidak terkeluarkan. Keinginan melukai diri yang dimaksud disini hanya meliputi dimensi kognitif yaitu pikiran-pikiran untuk melakukan sesuatu yang dapat melukai dirinya atau membayangkan melakukan sesuatu yang dapat melukai dirinya.

Instrumen yang dipakai untuk meneliti variabel bebas adalah ESLI (*Emotional-Social Loneliness Inventory*) yang dikembangkan oleh Vincenzi dan Grabosky (dalam Robinson, 1991). Dalam instrumen ini, terdapat 15 pasang pernyataan yang menyatakan persepsi seseorang terhadap hubungan sosialnya (merujuk pada isolasi) dan perasaan seseorang tentang hubungan sosialnya (merujuk pada kesepian). Instrumen ini dirubah susunannya oleh peneliti, dimana awalnya pernyataan-pernyataan dari kedua aspek disajikan berpasangan (kanan-kiri) menjadi disajikan secara berurutan (atas-bawah). Subjek kemudian diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan keadaan diri mereka.

Pasangan pernyataan 1-8 dalam skala ini merupakan pernyataan yang mengukur mengenai isolasi dan kesepian dari sudut pandang emosional sedangkan pasangan pernyataan 9-15 mengukur mengenai isolasi dan kesepian dari sudut pandang sosial. Skor yang ada dalam isolasi

dan kesepian emosional adalah 0 – 24 dimana 24 menunjukkan bahwa mereka sangat terisolasi dan kesepian secara emosional. Untuk isolasi dan kesepian sosial, skor bisa berada di angka 0 – 21. Dalam instrumen ini, 26 dari 30 item yang valid dengan indeks validitas bergerak antara 0.236 – 0.651. Sedangkan dari uji reliabilitas diketahui nilai alphanya adalah 0.899 sehingga dapat disimpulkan skala ini reliabel jika dibandingkan dengan syarat *cronbatch alpha* minimal 0.6 (Priyatno, 2011).

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran variabel terikat adalah NSSI Ideation Questionnaire (NIQ), pilot study version oleh Wilson (2012).

Kuesioner ini secara khusus dikembangkan untuk menilai keinginan melukai diri sendiri dan perilaku melukai diri sendiri secara menyeluruh. Peneliti hanya mengambil 4 indikator keinginan melukai diri sendiri dari instrumen ini, yaitu (1) pernahkah subjek memiliki pemikiran untuk melukai dirinya; (2) seberapa kuat/dalam/besar keinginan tersebut; (3) berapa lama biasanya pemikiran berlangsung; dan (4) seberapa kuat desakan untuk melakukan pemikiran tersebut. Instrumen ini berbentuk skala likert sehingga subjek diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang paling menggambarkan keadaan mereka. Dalam instrumen ini, terdapat 63 dari 64 item valid dengan indeks validitas bergerak antara 0.302 – 0.910.

Sedangkan dari uji reliabilitas diketahui nilai alphanya adalah 0.986 sehingga dapat disimpulkan skala ini reliabel jika dibandingkan dengan syarat *Cronbach alpha* minimal 0.6 (Priyatno, 2011).

#### **Prosedur dan Analisa Data**

Terdapat tiga tahapan dalam penelitian ini. Tahap pertama yaitu tahap persiapan dimana peneliti menerjemahkan instrumen penelitian yaitu ESLI oleh Vincenzi dan Grabosky (dalam Robinson, 1991) dan *NSSI Ideation Questionnaire* oleh Wilson (2012) dari bahasa Inggris ke

bahasa Indonesia. Selanjutnya, dilakukan *try out* dengan cara menyebarkan instrumen pada beberapa orang yang sesuai dengan kriteria subjek yang peneliti temukan secara *accidental* di beberapa tempat dan menentukan reliabilitas serta validitas skala. Dari *try out* tersebut didapatkan hasil bahwa sebanyak 26 dari 30 item yang valid dengan angka reliabilitas 0.899 untuk instrumen ESLI sedangkan 63 dari 64 item yang valid dengan angka reliabilitas 0.986 untuk instrumen *NSSI Ideation Questionnaire*. Selain itu, peneliti juga mengurus perizinan untuk dapat melakukan penelitian di SMKN 3 Balikpapan.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, dimana skala yang telah diuji reliabilitas serta validitasnya dibagikan kepada subjek di SMKN 3 Balikpapan. Saat pelaksanaan, peneliti menyebarkan 350 skala yang kembali semua ke tangan peneliti, dengan sebanyak 316 skala yang dapat dianalisa. Pengambilan data dilakukan selama 5 hari dari tanggal 19-23 Januari 2015 serta dengan menghitung waktu dari mengurus perizinan sampai selesainya pengambilan data, penelitian di SMKN 3 dilakukan selama 21 hari, yaitu dari tanggal 2-23 Januari 2015.

Tahap terakhir adalah tahap analisa data. Karena penelitian ini merupakan penelitian korelasional, metode analisa yang digunakan adalah teknik *korelasi produk-momen* dari Pearsons untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan Y (Reksoatmojo, 2009). Perhitungan dilakukan menggunakan alat bantu statistik yaitu *software SPSS 21 for Windows*.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan siswa SMKN 3 Balikpapan sebanyak 316 siswa. Terdapat 43 subjek laki-laki dengan rentang umur antara 15 – 18 tahun dan 273 subjek perempuan dengan rentang umur antara 14 – 19 tahun. Gambaran data subjek secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Deskripsi data penelitian**

| Kategori                       | Frekuensi                  |                             | Jumlah                      |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                | L                          | P                           |                             |
| <b>Rendah</b><br>( $\leq 39$ ) | 42<br>(97.7%)              | 263<br>(96.4%)              | 305<br>(96.5%)              |
| <b>Tinggi</b><br>( $\geq 40$ ) | 1<br>(2.3%)                | 10<br>(3.6%)                | 11<br>(3.5%)                |
| <b>Total</b>                   | <b>43</b><br><b>(100%)</b> | <b>273</b><br><b>(100%)</b> | <b>316</b><br><b>(100%)</b> |

Presentase subjek laki-laki yang terlibat dalam penelitian adalah sebanyak 13.6% dengan 17 subjek berusia 15 tahun, 10 subjek berusia 16 tahun, 10 subjek berusia 17 tahun dan 6 subjek berusia 18 tahun. Kemudian, 86.4% lainnya adalah subjek perempuan dengan 5 subjek berusia 14 tahun, 124 subjek berusia 15 tahun, 97 subjek berusia 16 tahun, 31 subjek berusia 17 tahun, 15 subjek berusia 18 tahun, dan 1 subjek berusia 19 tahun. Mayoritas usia kedua kelompok subjek adalah 15 tahun.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu kesepian dan keinginan melukai diri sendiri. Peneliti mengkategorikan hasil penelitian dari dua variabel ini menjadi 2 kategori, yaitu apakah kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada subjek masuk ke dalam kategori rendah atau tinggi. Interpretasi dilakukan dengan cara mencari rentang skor pada masing-masing instrumen kemudian mencari rata-ratanya sehingga didapatkanlah skor terendah dan skor tertinggi untuk masing-masing kategori.

**Tabel 2. Kategorisasi skor skala kesepian**

| Kategori<br>Usia | Jenis Kelamin               |                              | Jumlah                      |
|------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|                  | L                           | P                            |                             |
| 14 tahun         | -                           | 5                            | 5                           |
| 15 tahun         | 17                          | 124                          | 141                         |
| 16 tahun         | 10                          | 97                           | 107                         |
| 17 tahun         | 10                          | 31                           | 41                          |
| 18 tahun         | 6                           | 15                           | 21                          |
| 19 tahun         | -                           | 1                            | 1                           |
| <b>Total</b>     | <b>43</b><br><b>(13.6%)</b> | <b>273</b><br><b>(86.4%)</b> | <b>316</b><br><b>(100%)</b> |

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa subjek yang memiliki tingkat kesepian yang rendah lebih banyak dari mereka yang memiliki tingkat kesepian tinggi. Hal itu dikarenakan dari 316 subjek, 305 atau 96.5% diantara mereka merasakan kesepian dengan tingkatan yang rendah dengan jumlah laki-laki sebanyak 42 subjek dan perempuan sebanyak 263 subjek. Kemudian, 11 atau 3.5% diantara mereka merasakan kesepian dengan tingkatan yang cukup tinggi dengan jumlah 1 subjek laki-laki serta 10 subjek perempuan.

**Tabel 3. Kategorisasi skor keinginan melukai diri sendiri**

| Kategori                       | Frekuensi                  |                   | Jumlah                      |
|--------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------|
|                                | Laki-laki                  | Perempuan         |                             |
| <b>Rendah</b><br>( $\leq 94$ ) | 43<br>(100%)               | 271<br>(99.3%)    | 314<br>(99.4%)              |
| <b>Tinggi</b><br>( $\geq 95$ ) | 0 (0%)                     | 2<br>(0.7%)       | 2 (0.6%)                    |
| <b>Total</b>                   | <b>43</b><br><b>(100%)</b> | <b>273 (100%)</b> | <b>316</b><br><b>(100%)</b> |

Sedangkan dari hasil penelitian variabel keinginan melukai diri sendiri menunjukkan bahwa jumlah subjek yang memiliki keinginan melukai diri yang rendah juga lebih banyak daripada subjek yang memiliki keinginan melukai diri tinggi. Hal tersebut dikarenakan sebanyak 314 atau 99.4% dari mereka memiliki skor keinginan melukai diri sendiri yang rendah dengan jumlah subjek laki-laki sebanyak 43 subjek dan 271 subjek perempuan. Kemudian, hanya 2 (0.6%) subjek perempuan dari jumlah seluruh subjek yang memiliki skor keinginan melukai diri sendiri yang tinggi.

**Tabel 4. Hasil korelasi *product moment***

|                                | Mean  | SD   | N   | r    | Sig. | r <sup>2</sup> |
|--------------------------------|-------|------|-----|------|------|----------------|
| Keseharian                     | 19.76 | 9.94 | 316 | 0.27 | 0.00 | 0.075          |
| Keinginan melukai diri sendiri | 6.84  | 16.5 | 316 |      |      |                |

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.274 dengan probabilitas kesalahan ( $p$ ) sebesar  $0.000 < 0.01$  yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri. Artinya, semakin rendah kesepian yang dirasakan seseorang, maka akan semakin rendah pula keinginan melukai dirinya, begitu pun sebaliknya. Dari hasil penelitian, diperoleh pula koefisien determinasi variabel ( $r^2$ ) sebesar 0.075 yang artinya, kesepian menyumbang 7.5% terhadap keinginan melukai diri sendiri dan 92.5% lainnya disumbang oleh faktor-faktor lain.

Pada hasil analisa data, diketahui bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) adalah sebesar 0.274 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000. hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah korelasi positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri. Nilai koefisien korelasi yang positif berarti bahwa hubungan yang dimiliki memiliki arah korelasi positif, dimana semakin tinggi kesepian, maka akan semakin tinggi pula keinginan seseorang untuk melukai dirinya. Hal ini selaras dengan beberapa penelitian yang menemukan bahwa kesepian memang merupakan salah satu faktor yang bisa membuat seseorang melukai dirinya sendiri (Ronka, 2013; Glenn dan Klonsky, 2013).

Dalam beberapa penelitian, kesepian memang terbukti menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku melukai diri, namun hubungan antara jumlah teman dekat yang dimiliki dengan perilaku tersebut tidak ditemukan (Ronka, 2011). Salah satu hal yang dapat menjelaskan hubungan ini mungkin adalah keadaan hubungan sosial yang bervariasi dan berubah-ubah pada masa kanak-kanak dan remaja (Ronka, 2011) sehingga menyulitkan individu untuk beradaptasi. Sedangkan menurut Andover, *et al.* (2012), kesepian merupakan sebuah faktor yang berhu-

ubungan dengan perilaku melukai diri serta keinginan untuk bunuh diri.

Kesepian sangat umum terjadi pada remaja usia 12-22 tahun dan 20-50% dari seluruh remaja merasakan kesepian sampai beberapa derajat (Heinrich, 2006; Laine, 1990 dalam Ronka, 2011). Para remaja cenderung untuk menilai diri mereka dalam konteks hubungan sosial dan sangat sadar serta khawatir mengenai penerimaan dari orang-orang disekitarnya, nilai sosial, dan presentasi diri mereka. Remaja yang merasakan kesepian mungkin tidak hanya karena mereka merasa dikucilkan oleh teman-teman sebaya mereka, melainkan juga karena mereka merasa telah gagal untuk memiliki hubungan sosial dengan orang-orang disekitar mereka (Larson 1990 dalam Lasgaard, *et al.*, 2011).

Namun dalam penelitian ini, hanya 3.5% subjek yang melaporkan memiliki kesepian dalam tingkatan yang tinggi. Penyebab utama dari hal ini bisa jadi disebabkan oleh perbedaan budaya dimana budaya Barat cenderung menganut budaya individualisme. Pada penelitian Lykes dan Kimmelmeier (2014), negara-negara yang menganut budaya individualisme melaporkan kesepian yang lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara yang menganut budaya kolektivisme.

Namun, orang-orang yang berada dalam budaya kolektivisme cenderung merasakan kesepian yang lebih rendah apabila mereka memiliki kontak lebih banyak dengan keluarga sedangkan pada budaya individualisme, kontak dengan temanlah yang menentukan perasaan kesepian yang mereka rasakan. Melihat dari fakta tersebut, remaja Indonesia mungkin merasakan kesepian yang rendah karena sebagian besar dari remaja Indonesia masih tinggal dengan keluarganya (Hidayangsih, *et al.*, 2009) sehingga karena kontak yang intensif dengan keluarga, tingkat kesepian yang mereka rasakan masih tergolong rendah.

Selain itu, pada penelitian yang dilakukan Goodwin dan Giles (2003) dengan

subjek-subjek penelitian yang berasal dari Indonesia dan Inggris, tidak ada perbedaan pemberian dukungan kepada teman atau orang yang dikenal diantara kedua budaya responden, namun partisipan dari Indonesia lebih bersedia untuk memberikan dukungan meskipun kepada orang yang tidak dikenal. Mungkin karena tersedianya dukungan sosial yang memadai meskipun dari orang yang tidak dikenal, remaja di Indonesia dapat lebih mudah beradaptasi sehingga mereka memiliki tingkat kesepian yang cenderung rendah.

Pada penelitian yang dilakukan Wichstrom (2009), faktor yang dapat menyelamatkan siswa usia sekolah menengah dengan riwayat melukai dirinya adalah kepuasan mereka terhadap dukungan sosial yang mereka terima. Artinya, jika individu yang melukai dirinya tersebut menerima dukungan sosial yang baik sehingga tidak lagi merasakan kesepian, kesempatan mereka untuk melukai dirinya atau bahkan untuk memiliki keinginan melukai dirinya pun akan menurun pula. Bagi remaja, memiliki orang-orang yang *supportive* dan dapat dipercaya di sekeliling mereka sangatlah penting karena tanpa orang-orang tersebut, mereka memiliki resiko lebih tinggi untuk melukai diri sendiri (Ronka, 2011). Melihat dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, remaja Indonesia cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah dan keinginan melukai diri yang rendah pula karena tercukupinya dukungan dari keluarga yang merupakan faktor utama penentu kesepian bagi budaya kolektivisme.

Dalam penelitian ini 1 dari 43 subjek laki-laki (2.3%) dan 10 dari 273 subjek perempuan (3.6%) melaporkan kesepian yang tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ronka (2011) yang mengatakan bahwa perempuan biasanya dilaporkan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini mungkin disebabkan karena laki-laki biasanya dituntut untuk menjadi seseorang yang kuat sehingga mereka tidak bisa

secara bebas mengekspresikan emosi mereka seperti wanita dan baru menyadari keadaan emosional mereka yang sebenarnya ketika situasi sudah sangat buruk (Ronka, 2011).

Kemudian, terdapat 2 dari 316 subjek yang memiliki keinginan melukai diri yang tinggi dan keduanya adalah perempuan dimana tidak ada subjek laki-laki yang memiliki keinginan melukai diri sendiri yang tinggi. Hasil tersebut pun sejalan dengan penelitian Ronka (2011) yang menemukan bahwa perilaku melukai diri lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal itu mungkin disebabkan karena melukai diri sendiri dapat dilihat sebagai suatu bentuk komunikasi sehingga beberapa perempuan bisa jadi berpikir bahwa apabila mereka mengancam atau bahkan benar-benar melukai dirinya, orang-orang disekitar mereka akan memahami bahwa mereka sedang memiliki suatu masalah yang membuat mereka stress (Gilligan dan Machoian, 2002).

Ketika melukai diri atau menunjukkan tanda-tanda bunuh diri, para perempuan memiliki harapan yang berhubungan dengan hubungan sosial mereka sehingga mereka cenderung untuk melukai dirinya dibandingkan dengan benar-benar mencoba bunuh diri (Gilligan dan Machoian, 2002). Sedangkan pada laki-laki, kesulitan untuk mengungkapkan emosi dan kesulitan dalam hubungan sosial mereka dapat menjadi penyebab stress. Para lelaki mungkin baru menyadari keadaan emosional mereka ketika situasi sudah memburuk, dan dalam kasus yang lebih serius, mereka mencari cara yang lebih berbahaya untuk melampiaskan emosi mereka dengan melakukan percobaan bunuh diri daripada hanya melukai dirinya (Gilligan dan Machoian, 2002) sehingga laki-laki dilaporkan lebih banyak melakukan bunuh diri dibandingkan dengan perempuan (Ronka, 2011).

Perilaku melukai diri dulunya dianggap sebagai suatu cara untuk mencari

perhatian, suatu percobaan bunuh diri, atau suatu perbuatan yang dilakukan hanya untuk meniru-niru; namun saat ini, hal tersebut sudah tidak berlaku lagi. Perilaku tersebut bisa jadi merupakan mekanisme koping yang dipilih untuk melepaskan kecemasan seseorang (Larsen, 2009). Selain itu, beberapa remaja juga memilih untuk melukai dirinya sebagai kompensasi atas perasaan gagal mereka, kekecewaan terhadap orang lain, dan kurangnya komunikasi dengan orang tua mereka (Larsen, 2009). Kita bisa menghubungkan faktor-faktor tersebut dengan kesepian, dimana mereka tidak memiliki seseorang untuk berbagi kecemasan dan kekecewaan tersebut, serta perasaan kesepian akibat hubungan yang buruk dengan orang tua mereka.

Selain merupakan perilaku yang berbahaya, perilaku melukai diri dapat dianggap sebagai prediktor munculnya keinginan untuk bunuh diri (Kirchner, *et al.*, 2011; Lasgaard, *et al.*, 2011) yang mana merupakan salah satu penyebab kematian pada remaja dan akhir-akhir ini kasusnya ditemukan meningkat (BBC, 2010). Namun, berkebalikan dengan penemuan-penemuan tersebut, penelitian Wichstrom (2009) pada siswa sekolah menengah mengatakan bahwa perilaku melukai diri sendiri tidak meningkatkan resiko untuk melakukan percobaan bunuh diri.

Meskipun begitu, ada beberapa individu yang tidak melukai dirinya namun memiliki keinginan untuk melakukannya. Mungkin karena beberapa faktor, misalnya takut dengan anggapan orang lain atau faktor budaya dan agama, ada juga beberapa yang mungkin tidak benar-benar melukai dirinya; melainkan hanya mencari kepuasan dengan hanya membayangkan atau memiliki keinginan untuk melukai dirinya sebagai jalan untuk mengeluarkan emosi. Lagipula, mereka yang melukai dirinya mungkin juga memiliki keinginan terlebih dahulu sebelum benar-benar melakukannya sehingga keinginan melukai diri secara signifikan dapat memprediksi mun-

culnya perilaku melukai diri sendiri (Nock, *et al.*, 2010; Wilson, 2012).

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa kontribusi variabel kesepian terhadap keinginan melukai diri sendiri pada remaja adalah sebesar 7.5%. Artinya, sebesar 7.5% keinginan untuk melukai diri sendiri pada remaja mungkin dipengaruhi oleh kesepian. Hal tersebut dapat disebabkan karena seseorang yang kesepian akan menerima dukungannya sosial yang rendah dan tidak memuaskan. Lagipula, mereka tidak memiliki orang yang dapat mereka mintai bantuan untuk memberikan *problem solving* bagi permasalahan mereka sehingga mereka kemudian memiliki keinginan untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan tersebut dengan cara yang mereka ketahui, yaitu melukai dirinya (Larsen, 2009; Ronka, 2011).

Kemudian, 92.5% sisanya mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat menjadi penyebab siswa usia sekolah menengah untuk melukai dirinya; misalnya gender dimana wanita tercatat lebih banyak melukai dirinya, riwayat percobaan bunuh diri, minat seksual pada *nonheterosexual*, rendahnya nilai diri, dan adanya pengalaman seksual sebelum usia 15 tahun (Wichstrom, 2009).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dan keinginan melukai diri sendiri pada remaja dengan angka korelasi ( $r$ ) sebesar 0.274 dan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri sendiri, begitu juga sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula keinginan untuk melukai dirinya. Impli

Hasil dari penelitian ini yang pertama bagi para individu yang memiliki

keinginan untuk melukai dirinya atau bahkan telah melukai dirinya, diharapkan untuk segera meminta bantuan dari orang-orang disekitarnya agar perilaku tersebut bisa dicegah agar tidak menjadi semakin parah.

Kemudian, bagi masyarakat atau pihak-pihak lain yang memiliki keluarga atau kenalan berusia sekolah menengah hendaknya memberikan dukungan sosial yang cukup pada mereka agar keinginan ataupun perilaku melukai diri dapat dihindari.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa digunakan sebagai suatu bahan referensi baru serta dapat menambah wawasan mengenai kesepian dan keinginan melukai diri sendiri. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kedua variabel ini diharapkan untuk merevisi atau menelaah kembali item tidak valid dari skala yang didapatkan setelah uji coba, karena hal itu juga dapat berpengaruh pada hasil penelitian.

Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat mempertimbangkan faktor usia atau budaya agar mendapat hasil yang lebih bervariasi serta menggunakan subjek dari kelompok usia lain, misal dewasa atau bahkan lansia. Kemudian, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian berjenis deskriptif kuantitatif atau bahkan kualitatif untuk mendapatkan lebih banyak data mengenai fenomena keinginan melukai diri sendiri ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Khatib, S. A. ( tt ). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, (8), 159-181.
- Andover, M. S., Morris, B. W., Wren A., & Bruzzese, 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), 11 - 17.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social psychology: understanding human interaction*. Edisi ke-10. Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- BBC Indonesia (2010, March 12th). *Kasus lukai diri naik 50%*. Retrieved April 27, 2014 from [http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312\\_lukaidiriringgris.shtml](http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriringgris.shtml)
- Clarke, L., & Whittaker, M. (1999). 'Self mutilation: culture, contexts, and nursing responses' dalam *Journal of Clinical Nursing*, (7), 129-137. UK: Blackwell Science.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). 'Lonely hearts: psychological perspective on loneliness' dalam *Applied and Preventive Psychology*, (8), 1-22. USA: Cambridge University Press.
- Gilligan, C., & Machoian, L. (2002). Learning to speak the language. A relational interpretation of an adolescent girl's suicidality. *Studies Gender Sexuality*, (3), 321-341.
- Glenn, C. R., & Klonsky, D. (2013). Nonsuicidal self-injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 0(0), 1-12.
- Goodwin, R., & Giles, S. (2003). Social support provision and cultural values in Indonesia and Britain. *Journal of Cross-cultural Psychology*, (34), 1-6.
- Hidayangsih, P. S., Tjandrarini, D. H., Mubasyiroh, R., & Suparmi, S. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku beresiko remaja di Kota Makassar tahun 2009. *Buletin Penelitian Kesehatan*, (39), 88-98.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan*

- sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Glaser, R., Bennett J. M., Malarkev, W. B., & Kiecolt Glaser, J. K. (2012). Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation. *Psychoneuroendocrinology*, 1-8.
- Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Self-harm behavior and suicidal ideation among high school students. Gender differences and relationship with coping strategies. *Actas Espanolas dePsiquiatria*, (39), 226-35.
- Kristiani, M. (2007). Tingkat kesepian pada siswa SMA Negeri 3 Semarang ditinjau dari efektivitas komunikasi orangtua dan remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Lasgaard, M., Goossens, L., Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal Abnormal Child Psychology*, (39), 137–150.
- Larsen, K. (2009). *Self injury in teenagers*. Research Paper, The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
- Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-cultural Psychology*, (45), 468-490.
- Maharani, S. (March 26, 2014). *Angka bunuh diri di Indonesia setara Jepang*. Retrieved February 8, 2015 from <http://www.tempo.co/read/news/2014/03/26/173565394/Angka-Bunuh-Diri-Indonesia-Setara-Jepang>.
- Maidah. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Mardani (June 2, 2012). *Kasus bunuh diri di Indonesia sudah memprihatinkan*. Retrieved February 8, 2015 from <http://www.merdeka.com/peristiwa/kasus-bunuh-diri-di-indonesia-sudah-memprihatinkan.html>.
- Marshall, H., & Yazdani, A. (1999). 'Locating culture in accounting for self harm among asian young woman' dalam *Journal Community Applied Psychology*, (9), 413-433. New York: John Wiley and Sons.
- Martin, G., Swannell, S., Harrison, J., Hazell, P., & Taylor, A. (2010). The Australian national epidemiological study of self-injury (ANESSI). *Centre for Suicide Prevention Studies: Brisbane, Australia*.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (1999). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nock, M. K., Prinstein, M. J., & Sterba, S. K. (2010). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: a real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Psychology of Violence*, (1), 36-52.
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2012). Distinguishing adolescents who think about self-harm from those who engage in self-harm. *The British Journal of Psychiatry* 2012, (200), 330-335.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*. New York: John Wiley and Sons.
- Pretorius, S. (2011). Deliberate self-harm among adolescents in South African children's home. *Disertasi MA*, Psikologi University of Pretoria, Pretoria.

- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistika Data SPSS*. Jakarta: PT. Buku Seru.
- Ramli, A. (2010). Studi tentang latar belakang pelaku self-Injury. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Reksoatmojo, T. N. (2009). *Statistika – untuk psikologi dan pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Rice, P. (1993). *The adolescent: development, relationship, and culture*. Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes*. California: Academic Press.
- Ronka, A. R., Taanila, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of deliberate self-harm with loneliness, self-rated health and life satisfaction in adolescence: northern Finland birth cohort 1986 study. *International Journal of Circumpolar Health*, (72), 1-7.
- Rozaki, A. (2012). Bunuh diri di kalangan anak dan remaja Indonesia. *Kyoto Review of Southeast Asia Issue 12: The Living and the Dead*.
- Santrock, J. W. (2002). *Lifespan development, perkembangan masa hidup jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sears, D. O., Jonathan, L. F., & Anne, P. (1994). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2001). *Statistik nonparametrik untuk penelitian*. Bandung: Alfa-beta.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: The Guilford Press.
- Wibisono, Y. (2005). *Metode statistik*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Wichstrom, L. (2009). Predictors of non-suicidal self-injury versus attempted suicide: similar or different?. *Archives of Suicide Research*, (13), 105-122.
- Wilson, F. L. (2012). *Thoughts, images, and rumination of self-harm: validating a new measure of non-suicidal self-injury (NSSI) ideation*. Tesis Master of Science The University of Georgia.