

## Gambaran *Loneliness* pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Perilaku *Self-Harm*

### Overview of Loneliness in Emerging Adult Woman who Engage in Self-Harm Behavior

Maya Dewi Zeniar

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [maya.20138@mhs.unesa.ac.id](mailto:maya.20138@mhs.unesa.ac.id)

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [sitisavira@unesa.ac.id](mailto:sitisavira@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Individu yang merasa kesepian cenderung akan merasa sendiri dan beranggapan bahwa tidak ada orang lain yang dapat membantu menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi sehingga cara yang dilakukan untuk mengeluarkan tekanan emosional melalui tindakan menyakiti diri sendiri. Kesepian menjadi penghalang untuk berkomunikasi dengan orang lain dan self-harm menjadi cara yang mendukung untuk menunjukkan kepada orang lain atas kesulitan yang dialami karena tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran *loneliness* pada perempuan dewasa awal yang melakukan perilaku *self-harm*. Pembahasan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan 5 orang partisipan. Data yang diperoleh diolah dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Untuk meningkatkan validitas data, 5 orang penting lainnya dari partisipan juga diwawancarai. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya gejala perilaku, kognitif, dan psikososial pada individu yang melakukan *self-harm* selaras dengan aspek-aspek-aspek *loneliness*. Adanya perbedaan gambaran kesepian pada orang dengan riwayat *self-harm* dengan individu pada umumnya sehingga mempengaruhi dinamika psikologis pada orang yang melakukan *self-harm*. Di sisi lain, penting juga untuk mempertimbangkan adanya riwayat gangguan kejiwaan pada orang yang memiliki riwayat *self-harm*.

**Kata kunci :** Kesepian, menyakiti diri sendiri, dewasa awal

#### Abstract

Individuals who feel lonely tend to feel alone and assume that no one else can help find a way out of the problems they face so that the way they do to release emotional pressure is through self-harm. Loneliness becomes a barrier to communicating with others and self-harm becomes a supportive way to show others the difficulties experienced because it cannot be expressed in words. This study aims to provide an overview of loneliness in early adult women who engage in self-harm behavior. The discussion uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through interviews with 5 participants. The data obtained were processed with *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). To increase the validity of the data, 5 significant others of the participants were also interviewed. The results obtained show the existence of behavioral and cognitive symptoms in individuals who commit self-harm in line with the aspects of loneliness. There are differences in the description of loneliness in people with a history of self-harm with individuals in general, thus affecting the psychological dynamics in people who commit self-harm. On the other side, it is also important to consider the presence of a history of psychiatric disorders in people who have a history of self-harm.

**Key word :** Loneliness, self-harm, emerging adulthood

#### Article History

Submitted : 2024-07-04

Final Revised : 2024-07-08

Accepted : 2024-07-08



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Masa dewasa awal berada di rentang usia 18-29 tahun (Murray & Arnett, 2019). Menurut Erikson (Santrock, 2012) pada masa dewasa awal individu memiliki tugas untuk pembentukan relasi intim dengan orang lain. Tugas perkembangan utama pada periode ini adalah upaya menjalin hubungan yang erat. Individu yang gagal dalam melewati fase ini akan merasa terisolasi dari orang lain sehingga memunculkan perasaan kesepian.

Kesepian didefinisikan sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan terasing serta kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ada delapan aspek untuk mengetahui perasaan kesepian seseorang, yaitu perasaan isolasi, penolakan, merasa tidak dimengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, kekhawatiran untuk membuka diri, bosan, dan gelisah (Bruno, 2000). Studi penelitian di London menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang berada di usia 18-24 tahun memiliki tingkat kesepian paling tinggi (Fardghassemi & Joffe, 2022). Sejalan dengan penelitian tersebut, studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesepian sejak awal tahun 2020 dengan rasa kesepian yang tinggi dirasakan pada kelompok usia 18-25 tahun (Horigian *et al.*, 2021). Di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2019) menjelaskan bahwa prevalensi kesepian di Indonesia paling tinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun.

Masa dewasa awal dihadapkan pada tantangan baru, seperti mempersiapkan diri untuk kehidupan yang lebih mandiri, mulai mengambil keputusan penting untuk diri sendiri, dan mulai bertanggung jawab atas tindakan yang diperbuat. Tantangan tersebut dapat dilalui dengan kematangan emosi yang dimiliki individu dewasa awal. Pada umumnya individu saat sudah memasuki masa dewasa awal telah memiliki emosi yang stabil, namun ada juga individu dewasa awal yang tidak mampu mengelola emosinya sehingga tidak bisa menyesuaikan diri pada perubahan dan permasalahan yang dihadapi akhirnya berujung pada munculnya emosi negatif yang tak terkendali (Elvira & Sakti, 2021).

Emosi negatif yang tidak terkendali disebut juga penyelesaian masalah yang kurang adaptif. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah secara adaptif membuat individu memilih strategi *coping* maladaptif yaitu mengatasi pemicu stres dengan cara yang negatif. Salah satu *coping* maladaptif adalah dengan menyakiti diri sendiri dengan benda tajam seperti silet atau *cutter* (Maharani, 2022). Perilaku tersebut populer disebut dengan *self-harm*.

Berdasarkan penelitian oleh Glenn dan Klonsky (2013) menyebutkan bahwa kesepian dan disregulasi emosi berhubungan dengan gangguan melukai diri sendiri. Disregulasi emosi adalah cara maladaptif yang dilakukan seseorang dalam mengekspresikan emosinya (Gratz & Roemer, 2004). Individu yang merasakan kesepian akan kesulitan mengatur emosi negatifnya maka cara yang mereka pilih untuk meredakan rasa sakit emosional adalah dengan melakukan *self-harm*. Kesepian membuat individu terisolasi karena kurang berpartisipasi dalam interaksi sosial yang positif. Isolasi sosial ini dapat menimbulkan emosi negatif dan membuat individu merasa tidak ada yang peduli sehingga dapat memperburuk disregulasi emosi.

Individu memiliki respons yang berbeda dalam menghadapi situasi kesepian. Ada individu yang mengatasi kesepian dengan strategi kognitif dan strategi perilaku (Swestilangen & Syafiq, 2021). Di sisi lain, individu yang tidak mampu menerapkan strategi tersebut maka kesepian menjadi faktor yang mendukung untuk melakukan *self-harm*, di mana ketika individu merasa kesepian, ia cenderung akan merasa sendiri dan beranggapan bahwa ia tidak memiliki orang lain untuk membantunya menemukan jalan keluar dari masalahnya sehingga ia mengeluarkan emosi tersebut dengan melukai dirinya sendiri (Andover, 2012). Tindakan *self-harm* ini kemudian menjadi penyaluran emosi negatif dari rasa sakit psikis yang sulit diungkapkan dengan kata-kata oleh pelakunya sehingga kesepian menjadi situasi yang

mendukung untuk melukai diri karena mendapat diskriminasi atau merasa tidak dianggap lagi di lingkungan sosialnya (Maidah, 2013; Awalinni & Harsono, 2023).

Fenomena *self-harm* merupakan masalah kesehatan yang utama di seluruh dunia. National Institute for Health and Clinical Excellence mendefinisikan *self-harm* sebagai setiap tindakan yang disengaja meracuni, melukai, atau menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh seseorang terlepas dari apapun motivasinya termasuk tingkat niat bunuh diri (NICE, 2004). *Self-harm* disebut juga dengan perilaku menyakiti diri sendiri yang merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan emosional yang luar biasa ke rasa sakit fisik yang lebih dapat diterima. (Faried dkk, 2018).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat 31,9% individu di usia dewasa awal pernah melakukan *self-harm* dari 68,1% yang tidak pernah melakukan perilaku *self-harm* (Rina *et al.*, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 34,3% individu di usia dewasa awal pernah melakukan perilaku *self-harm* (Shafira & Hargiana, 2022). Data yang ada ternyata tidak cukup merepresentasikan kondisi yang sebenarnya karena fenomena *self-harm* seperti gunung es di mana jumlah pelaku yang terdeteksi masih sangat kecil dari jumlah sebenarnya. Hal ini karena pelaku *self-harm* biasanya merahasiakan perilaku menyakiti diri sendiri karena faktor malu dan takut dengan stigma dari orang lain (Faried, 2019). Individu yang melakukan *self-harm* menunjukkan gejala perilaku, psikososial, dan kognitif. Gejala perilaku, seperti isolasi dan kesulitan membangun hubungan persahabatan. Gejala psikososial, seperti kurangnya rasa memiliki dalam hubungannya dengan orang lain. Gejala kognitif, seperti *self-esteem* yang rendah (King & Sibbald, 2017).

Hasil studi pendahuluan terkait apa yang melatar belakangi memilih melakukan *self-harm*, pada partisipan pertama dengan nama samaran Fafa penyebab perilaku *self-harm* terjadi karena ketika mendapatkan *bullying* di sekolah, keluarga tidak peduli dan ia memiliki banyak teman yang hanya sebatas kenal dan tidak ada teman yang bisa diajak untuk bertukar cerita sehingga ia menyimpan semua masalahnya sendiri kemudian melampiaskan dengan cara menyayat tangan. Pernyataan yang diungkapkan tersebut selaras dengan aspek isolasi.

Partisipan kedua dengan nama samaran Ola menyampaikan bahwa dirinya hanya tinggal bersama ayahnya. Ola mengalami masalah yaitu direndahkan oleh keluarga besar dari ibunya. Ola merasa ayahnya tidak peduli dengan dirinya sehingga saat ada masalah tidak ada orang yang bisa diajak bercerita. Ola mengeluarkan beban pikirannya dengan cara menyayat tangan. Pernyataan tersebut selaras dengan aspek merasa tidak dicintai.

Partisipan ketiga dengan nama samaran Sisil menyampaikan bahwa saat SMA nilai ujiannya kurang memuaskan sehingga membuat ia sangat sedih. Saat di rumah Sisil juga cenderung mengurung diri di kamar. Perasaan kesedihannya tersebut ia keluarkan dengan menyayat tangannya ketika di kamar. Kondisi Sisil selaras dengan aspek isolasi.

Partisipan keempat dengan nama samaran Rara mengatakan bahwa ia pernah mendapatkan *bullying*, seperti dijauhi oleh temannya dan difitnah oleh temannya. Rara merasa teman-temannya tidak ada yang percaya dengan dirinya karena Rara merasa disalahkan dalam situasi tersebut. Rara hanya bisa menyimpan sendiri perasaannya, saat kondisi di kamarnya gelap ia menangis dan tidak bisa kontrol emosi lalu ia menyayat tangannya. Pernyataan Rara selaras dengan aspek merasa tidak dimengerti.

Partisipan kelima dengan nama samaran Nana mengatakan bahwa di perkuliahan ia mendapatkan *bullying* dan tidak memiliki teman sama sekali. Pada saat itu, Nana juga mengetahui pacarnya selingkuh. Nana menghubungi temannya sewaktu SMA tetapi cerita Nana diremehkan. Nana hanya bisa menyimpan masalahnya sendiri kemudian ia merasa tidak

kuat menahan beban pikiran akhirnya ia membenturkan kepalanya ke tembok. Pernyataan Nana selaras dengan aspek penolakan.

Ketidakterhasilan partisipan untuk menerapkan strategi kognitif atau strategi perilaku dalam mengatasi perasaan kesepian mendukung partisipan untuk mengeluarkan emosinya melalui perilaku *self-harm* dalam kurun waktu 3-4 tahun. Partisipan melakukan *self-harm* dengan tiga cara, yaitu menggunakan bantuan alat, menggunakan bantuan obat, dan tanpa alat ataupun obat, tetapi keseluruhan partisipan memiliki kesamaan pernah melakukan *self-harm* dengan bantuan alat seperti menyayat bagian tubuh. Individu pelaku *self-harm* telah melakukan *self-harm* selama bertahun-tahun, di sisi lain ada peningkatan kasus perilaku melukai diri sendiri dan juga ada kecenderungan perilaku berulang sehingga semakin menguatkan bahwa masih perlu untuk dilakukannya penelitian mengenai *self-harm* khususnya pada perempuan dewasa awal. Perilaku *self-harm* yang terus berlanjut maka akan berdampak dengan adanya penurunan produktivitas akademik pada mahasiswa, orientasinya terhadap masa depan, dan hambatan produktivitas dalam karier atau pekerjaan.

Penelitian mengenai keterkaitan *loneliness* dengan perilaku *self-harm* telah banyak diteliti menggunakan metode kuantitatif, contohnya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustin *et al* (2022) yang melakukan penelitian hubungan kesepian dan *deliberate self-harm* pada remaja; Awalinni dan Harsono (2020) yang melakukan penelitian hubungan antara kesepian dan perilaku *non-suicidal self-injury* pada mahasiswa psikologi di kota Malang. Oleh karena itu, masih sedikit penelitian yang menggunakan metode kualitatif untuk melakukan eksplorasi bagaimana perasaan kesepian pada perempuan dewasa awal yang melakukan perilaku *self-harm*.

Kesepian menjadi penghalang untuk berkomunikasi dengan orang lain dan *self-harm* menjadi cara yang mendukung untuk menunjukkan kepada orang lain atas kesulitan yang dialami karena tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Seseorang yang kesepian memiliki kekurangan dalam keterampilan berkomunikasi. Oleh karena itu, akan merasa lebih mudah untuk mengekspresikan diri melalui tindakan *self-harm*. Seseorang yang kesepian juga mengalami perasaan tidak dimengerti. Seseorang yang merasa bahwa tidak ada yang mengerti perasaan atau pengalaman mereka akan membuat mereka merasa tidak ada gunanya mencoba berbicara dengan orang lain sehingga *self-harm* menjadi satu-satunya cara untuk mengeluarkan rasa sakit yang dialami. Individu yang kesepian juga takut bahwa orang lain akan menolak atau menghakimi mereka jika mereka mencoba berbicara tentang perasaan mereka sehingga *self-harm* bisa menjadi cara untuk mengekspresikan rasa sakit tanpa risiko penolakan langsung. Individu yang melakukan *self-harm* memiliki gejala perilaku, kognitif, dan psikososial yang berkaitan dengan kondisi *loneliness*. Tindakan *self-harm* juga dilakukan tanpa ingin dilihat atau tanpa ingin diketahui oleh orang lain sehingga selaras dengan kondisi *loneliness*. Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dan mendalami gambaran *loneliness* pada perempuan dewasa awal yang melakukan perilaku *self-harm*.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Moleong (2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain yang dilakukan secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa dalam konteks alamiah. Pendekatan fenomenologi adalah mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap pengalaman hidup mereka terkait dengan suatu fenomena (Creswell, 2015).

Pada penelitian ini, studi fenomenologi digunakan untuk mengkaji dan mengeksplorasi secara mendalam terkait perasaan *loneliness* yang mendukung dalam pengalaman partisipan melakukan perilaku *self-harm* dalam kurun waktu yang lama.

### Partisipan

Peneliti mendapatkan partisipan dengan cara melakukan *screening* awal. Penelitian menggunakan Google form dan menyebarkan melalui *broadcast* di media sosial *Instagram*, *Twitter/X*, dan *WhatsApp*. Hasilnya ditemukan lima orang partisipan yang sesuai dengan kriteria. Kriteria partisipan yang akan dikaji dalam penelitian ini antara lain: 1) perempuan dewasa awal berusia 18-29 tahun, 2) melakukan perilaku *self-harm* minimal satu tahun, dan 3) masih melakukan *self-harm* dalam enam bulan terakhir. *Significant other* merupakan teman sebaya yang mengetahui perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh partisipan.

### Pengumpulan data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Peneliti memilih menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yaitu wawancara untuk mengeksplorasi pengalaman yang dianggap relevan dan penting untuk dikaji sehingga dapat melengkapi data yang dibutuhkan (Saleh, 2017).

### Analisis data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tahap-tahap analisis data IPA menurut Smith *et al* (2009) adalah sebagai berikut: 1) membaca dan menghayati transkrip secara berulang, 2) pencatatan awal, 3) perumusan tema-tema yang muncul, 4) pencarian hubungan yang sama antar tema, 5) beralih ke kasus/pengalaman selanjutnya, dan 6) pencarian pola-pola antar kasus/antar pengalaman.

## Hasil

Data yang didapatkan dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara kepada setiap partisipan dan *significant other*. Pada penelitian ini menggunakan singkatan antara lain: **P** yaitu kode untuk partisipan penelitian 1-5. **SO** yaitu *significant other* 1-5. **B** adalah baris.

Tabel 1. Tabel Tema dan Subtema

Tema	Subtema
Gambaran <i>loneliness</i>	Merasa kehadirannya tidak dianggap
	Lebih sering menghabiskan waktu seorang diri
	Tidak mampu mengungkapkan perasaan
	Tidak memiliki sahabat
	Kurangnya keharmonisan dalam keluarga

#### a. Merasa kehadirannya tidak dianggap

Fafa merasa temannya tidak menganggap dirinya karena temannya tidak pernah mendengar pendapat yang ia sampaikan. Fafa juga merasa tidak mendapat perhatian karena teman sekelasnya tidak ada yang menghubungi saat ia sering tidak hadir kuliah.

Aku mikir kalau apa ya mikir kalau temen-temen kelasku tuh jahat banget kayak gak dengerin aku gitu kayak menganggap aku gak ada karena mereka sama sekali ngga perhatian sama aku [...] (Fafa-P1-B681-684).

Fafa merasa tidak dianggap membuat ia merasa sendiri dalam menghadapi situasi sulit. Fafa merasa tidak mendapatkan bantuan ketika dirinya sedang kesulitan sehingga ia merasa tidak ada yang namanya rasa peduli dan kasih sayang.

Mereka tuh bener-bener ngga ada, gak ada manusia satu pun yang bantu saya ketika saya itu *down-down* buanget misalnya saya bener-bener jatuh tuh ngga ada jadi kayak saya merasa *it's useless* kalau manusia itu kayak ada yang namanya bentuk *care* atau rasa kasih sayang dari orang sekitar (Fafa-P1-B1179-1184).

Ola merasakan kehadirannya tidak dianggap saat bersama keluarganya. Ibu dari partisipan Ola telah meninggal dunia sehingga ketika dirinya berkumpul dengan keluarga besar dari ibunya merasa tidak dianggap karena menurutnya kehadirannya dengan ayahnya tidak memberikan pengaruh pada keluarga ibunya.

Kalau dari keluarga besar itu lebih ke kayak gak peduli juga sih maksudnya kayak keberadaanku sama ayah disitu juga kayak yang gak terlalu berpengaruh juga sih jadi dianggap gak ada juga gitu sih (Ola-P2-B591-595).

Sisil merasakan kehadirannya tidak dianggap saat bersama teman-temannya. Sisil merasa dihiraukan saat berpendapat ataupun bercerita dengan teman kuliah.

Iya. Dihiraukan gitu kak kalau saya berpendapat atau bercerita (Sisil-P3-B 329-330).

Rara merasakan kehadirannya tidak dianggap saat berada di rumah. Ada ataupun tidak dirinya di rumah, menurutnya ayahnya tidak pernah memperhatikan.

Lah kok disini gak dicariin, mau ngapain itu kayak terserah ku gitu loh nggak perhatian (Rara-P4-B818-819).

Nana menunjukkan perasaan yang berbeda dengan partisipan Fafa, Ola, Sisil dan Rara. Nana merasa teman-temannya iri karena dirinya bisa mengikuti KKN (Kuliah Kerja Nyata) ke luar negeri sehingga membuat ia memilih untuk menghindari temannya.

[...] teman disini itu kan apa namanya baik gitu kan cuma kan gatau ya akhir-akhir itu temen-temen saya itu kayak nek saya bilang itu iri sih kak (Nana-P5-B263-264).

#### b. Lebih sering menghabiskan waktu seorang diri

Orang yang melakukan *self-harm* menunjukkan gejala perilaku yaitu lebih sering menghabiskan waktu seorang diri secara terus menerus. Kondisi ini juga muncul pada Fafa. Fafa lebih banyak menghabiskan waktu dengan menyendiri, tetapi menginginkan kehadiran orang lain..

[...] saya lebih menghabiskan waktu untuk sendiri gitu atau diem di tempat yang lebih sunyi sepi gitu, makan sendiri ya memang saya sendiri udah hal biasa cuma emang dalam hati saya itu kepengen gitu punya temen sekelas yang bisa ngerti tapi yaudahlah gak bisa maksa (Fafa-P1-B672-677).

Ola lebih sering menghabiskan waktu dengan sendiri di kamar kos dan menganggap hal tersebut sebagai bentuk *me time*.

Kadang aku tuh suka *me time* sendiri apa kayak nonton drakor atau nonton video-video di youtube yang kayak lucu-lucu gitu aku suka, aku jarang buat *travelling* keluar juga sih pernah waktu itu pergi sendiri kayak ke Malang atau ke Jogja sendiri itu takut (Ola-P2-B73-77).

Sisil lebih sering menyendiri dan jarang berinteraksi dengan keluarga. Sisil menganggap menyendiri sebagai bentuk mengurung diri.

[...] semakin gede ini kan saya cenderung mengurung diri di kamar dan jarang keluar (Sisil-P3-B561-564).

Rara sering menghabiskan waktu dengan menyendiri dan menganggap hal tersebut sebagai *me time*. Rara melakukan aktivitas di luar rumah seperti jalan-jalan sendiri sebagai bentuk pelarian karena merasa tidak nyaman di rumah.

*Me time* di kamar aku ngga keluar (Rara-P4-B40).

Nana lebih sering sendirian di kamar. Terlebih lagi kamarnya berada di lantai 2 sehingga orang tua tidak pernah ke kamarnya begitupun Nana juga jarang menemui orang tuanya untuk mengobrol. Nana juga lebih sering melakukan aktivitas sendiri di luar rumah.

[...] Kalau sekarang sih sendiri sih maksudnya sendiri kadang kalau misalnya *mood* ke bawah gitu ya sama orang tua ngobrol bentar terus ke atas lagi gitu ngga yang apa ya selalu sama orang gitu loh [...] kalau saya sama temen kuliah gitu yang sudah sidang gitu kan pembahasannya situ terus kan jadi saya kek haduh aku loh belum aku loh belum gak wes mending aku sendiri ae (Nana-P5-B154-163).

Eh saya kemarin itu kan karena banyak sendirinya ya kak ya, saya banyak keluar sendiri juga sih kadang ini ke bioskop ya liat film terus makan sendiri di mall gitu abis gitu pulang udah ke kamar gitu lagi sih kak kalau akhir-akhir ini ya kayak gitu sih (Nana-P5-B174-178).

### c. Tidak mampu mengungkapkan perasaan

Seluruh partisipan tidak mampu menyampaikan perasaannya sehingga mereka lebih sering memendam apapun yang dialami. Kesepian membuat individu tidak mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya karena tidak ada teman bercerita dan merasa tidak dimengerti oleh orang lain. Fafa merasa dihakimi ketika bercerita dengan orang tuanya sehingga ia memilih untuk menyimpan sendiri apapun yang dirasakan.

[...] saya ngomong apa gitu kayak ngerasa ter-*judge* gitu loh kek jadi mending ngga ngomong apa-apa kayak ngobrol simpel aja gitu ya kayak itu bisa jadi kayak pertengkaran jadi aku kayak ngga ngobrol sih (Fafa-P1-B905-908).

Fafa tidak menceritakan masalah pribadi meskipun kepada teman terdekat karena khawatir jika ceritanya bisa tersebar meskipun tidak pernah mengalami ceritanya disebar oleh temannya. Akhirnya ia memendam sendiri yang dirasakan kemudian melampiaskan ke *self-harm*.

[...] mereka sahabatku sendiri gitu aku ngga bisa bilang semuanya ke mereka gitu karena apa ya itu malah yang bikin aku takut sendiri kalau misalnya curhat ke orang lain (Fafa-P1-B1260-1263).

[...] *sometimes* itu yang bikin aku ngerasa itu kayak itu ada tembok antara aku sama pihak luar (Fafa-P1-B658-659).

[...] mungkin ini salah satu faktor kenapa temen-temenku juga ngga temenan sama aku oh mungkin pikirannya beda gitu loh tapi aku paham mereka tapi mereka tidak paham aku (Fafa-P1-B731-733).

*Significant other* AR mengetahui bentuk *self-harm* yang dilakukan oleh partisipan Fafa.

[...] kayak jadi dia suka kek nyoba sayat-sayat kayak gitu bikin bekas luka-luka di tangannya kayak gitu (AR-SO1-B314-315).

Ola hanya tinggal dengan ayahnya tetapi hubungan dengan ayah tidak dekat sehingga Ola tidak memiliki teman bercerita. Ola tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata akhirnya lebih sering memendam yang dirasakan dan dilampiaskan ke *self-harm*.

[...] waktu itu juga di keluarga itu ada masalah juga dan aku sama ayah itu nggak yang terlalu dekat gitu secara dari kecil juga, kan aku tinggal cuman berdua juga sama ayah jadi apa-apa juga aku agak sungkan gitu cerita sama ayah dan ayah juga sungkan jadi aku lebih memendam apa yang tak rasain dan melampiaskannya ke *self-harm* (Ola-P2-B90-96).

[...] kalau lagi *hectic-hecticnya* projek gitu ya dan aku juga lagi di posisi yang terpuruk juga dan mereka juga sebenarnya di posisi yang sama jadi lebih memilih buat memendam aja daripada cerita juga karena mereka juga sebenarnya punya masalah yang sama gitu (Ola-P2-B530-534).

*Significant other* DA memberikan pernyataan terkait bentuk *self-harm* dari Ola.

Nyilet tangan sih kak (DA-SO2-B214).

Bekas lukanya keliatan kak tebal kayaknya [...] ya itu dia tuh di tangannya terus gitu sampe ya jadi kayak lukanya tuh nambah-nambah terus semakin dalam semakin dalam di pahanya pun juga (DA-SO2-B 159-170).

Sisil memilih untuk tidak menceritakan masalah kepada teman terdekat sekalipun sehingga memendam sendiri masalah yang dialami.

[...] saya kayak memilih diem nggak menceritakan masalah ke orang-orang bahkan orang terdekat (Sisil-P3-B353-356).

*Significant other* CN pertama kali mengetahui perilaku *self-harm* pada Sisil bukan dari cerita tetapi melalui postingan di Twitter.

Waktu itu tuh kan kita kan punya apa ini *second account* Twitter itu tuh cuman kayak di-*private* gitu kan terus habis itu yang *follow* dia cuma aku aku cuma dia kayak gitu jadi pengikutnya itu cuman kita aja terus habis gitu aku tuh kaget kan dia habis melakukan hal kayak gitu (*self-harm*) terus diupload di twitter (CN-SO3-B140-145)

[...] terus dia cerita ke aku kayak sebenere nyayat-nyayat tangan (CN-SO3-B71-72).

Sisil tidak bisa mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata karena merasa tidak dimengerti ketika ia bercerita. Sisil merasa tidak mendapat umpan balik yang bisa menenangkan hatinya.

[...] saya beberapa kali juga merasa kayak mereka kurang apa ya kurang ngerti apa yang saya rasakan dan *feedback*-nya juga menurut saya kurang apa ya kurang bisa membantu menenangkan hati saya gitu kak (Sisil-P3-B355-356).

Rara terbiasa tidak mengungkapkan perasaannya kepada orang lain. Rara lebih memilih untuk memendam apapun yang dirasakan dan akan bercerita ketika merasa sangat sesak.

Aku itu orangnya sebenarnya jarang banget curhat gitu loh, kalau nggak yang bener bikin aku sampe sesek atau suakit banget gitu aku nggak curhat, aku pendem sendiri (Rara-P4-B325-328).

*Significant other* AN tidak mengetahui penyebab partisipan melakukan *self-harm* tetapi mengetahui bentuk *self-harm* dari partisipan setelah partisipan mengirimkan fotonya di grup.

[...] itu posisinya aku nggak tau dia waktu itu dia ada masalah apa dia nggak cerita detail ke aku cuman waktu itu dia mungkin ngerasa ini dia kalo mau cerita ke temennya dia ngerasa kayak temen aku tuh udah punya beban yang lain, dia takut jadi beban juga untuk temennya akhirnya dia nggak cerita terus dipendem sendiri (AN-SO2-B80-86).

kalau nggak salah dia pakai jarum pentul itu di ini ke kulit [...] ditusuk terus kayak di apa sih di teken gitu tapi ga nusuk tapi ditarik, diteken terus ditarik (AN-SO4-B170-174).

Rara merasa orang lain tidak bisa mengerti kesulitannya dan khawatir orang lain terbebani atas ceritanya sehingga hal tersebut membuat ia memilih untuk tidak bercerita.

[...] pernah ngerasain orang lain ngga ngerti kondisiku makanya aku memutuskan untuk nggak cerita selalu kayak ya gimana ya aku yang ngalamin itu susah apalagi temen ku yang nggak ngalamin malah susah ngebayanginnya (Rara-P4-B737-741).

Nana tidak memiliki teman berbagi cerita sehingga ia cenderung memendam banyak hal sendiri. Kondisi tersebut membuat ia merasa kepalanya penuh pikiran sehingga ia melampiaskan ke *self-harm*.

Karena gatau ya kayak kepala tuh berisik gitu loh kak nanti gini jadi saya tuh ketakutan sendiri gitu loh lah wes mending saya gak ada aja timbang apane mikirin kayak gini-gini gitu lo (Nana-P5-B501-504).

*Significant other* IA memberikan pernyataan tentang *self-harm* yang pernah dilakukan partisipan Nana.

Itu pake jarum, jarum pentul itu diberet-beretin gitu di pergelangan tangannya jadi gak pake pisau jadi pake jarum pentul kalau seinget ku ya (IA-SO5-B239-241).

[...] pernah pake penggaris yang besi kalau nggak salah itu pernah dia cerita kayak gitu (IA-SO5-B250-252).

Nana menyukai obrolan tentang kesehatan mental tetapi karena jurusannya teknik sehingga teman-temannya tidak mengerti akhirnya ketika bercerita membuat Nana merasa membuang energi.

Ya itu tadi sama temen-temen yang kalau aku cerita tentang apa mental gitu mereka gak *aware* kan jadi kayak yaweslah jadi makanya aku gak banyak cerita ke dia ketemu temen-temen kayak gitu soalnya ya gak paham timbang saya buang-buang energi juga kan ngotot-ngotot (Nana-P5-B918-922).

d. Tidak memiliki sahabat

Orang yang melakukan *self-harm* memiliki gejala perilaku salah satunya kesulitan membangun hubungan persahabatan. Tidak memiliki sahabat dalam penelitian ini difokuskan pada tempat partisipan melakukan aktivitas sehari-hari yaitu tidak memiliki sahabat atau tidak menjalin hubungan yang erat dengan teman di perkuliahan. Fafa tidak memiliki teman sama sekali di lingkungan perkuliahan.

Kalau yang di kuliah itu saya bener-bener gak punya temen sama sekali (Fafa-P1-B89-90).

saya itu gak diterima secara apa ya tulus bukan tulus ya kayak tulus gitu lah karena emang juga mereka *circle-circle* an juga kan [...] aku bingung juga apa yang salah, aku apa mereka yang ga mau berteman sama aku, dia tuh diem aja (Fafa-P1-B548-558).

Ola merasa tidak memiliki teman karena temannya yang lain memiliki *circle* sehingga ketika ada tugas kelompok, Ola sering tidak diajak.

[...] sama mungkin ke *circle* pertemanan mungkin kalau di kelas itu lebih banyak yang bercircle juga kan dan kadang kayak ngga yang diajak atau ngga yang ditemenin juga yang ngga diajak ke kelompoknya atau ngga diajak proyeknya (Ola-P2-B301-305).

Sisil merasa tidak bisa mengobrol dengan temannya yang lain karena merasa bukan bagian dari *circle* yang ada di kelas. Sisil juga sulit membangun persahabatan dengan orang lain karena merasa dirinya pendiam dan sangat pemalu.

[...] di kelas saya kan kayak orangnya itu bercircle-circle nah saya itu termasuk yang gak punya *circle* gitu kak jadi kalau mereka ngomong ngomong sama *circle*-nya masing-masing itu saya kayak diem sambil main HP (Sisil-P3-B213-217).

[...] karena saya itu benar-benar kayak pendiam gitu kak terus pemalu juga jadi susah diajak ngomong (Sisil-P3-B453-456).

Rara merasa dirinya kurang memiliki kemampuan bersosialisasi sehingga membuat ia tidak memiliki hubungan pertemanan yang erat dengan teman di perkuliahan.

Kemampuan ku bersosialisasi sama orang lain itu loh kecil banget minim banget (Rara-P4-B385-386).

[...] kalau sama temen kuliah tuh aku sekedar bahas tugas jarang banget ngobrol (Rara-P4-B414-416).

Nana pernah mendapatkan bullying saat kuliah di kampus Jember dan tidak memiliki teman sama sekali. Tidak adanya teman bercerita membuat pikirannya penuh ia melampiaskan ke *self-harm*.

[...] dulu kan kuliahnya di UNEJ sana di Jember terus saya ngga kuat karena ya tadi bullyan jadi ya kayak ngulang saya sakit soalnya abis itu yauda akhirnya di sekolahn eh akhirnya kuliah disini aja (Nana-P5-B72-76).

Di kuliah juga temenku temen-temen juga gak ada bla-bla pokoknya numpuk-numpuk [...] benturin kepala ini ke tembok [...] gak lama itu saya itu ngelakuin ya tadi kayak silet-silet gitu sih kak di tangan gitu kayak gitu sih (Nana-P5-B196-215).

Nana memiliki keinginan yang kuat untuk melanjutkan pendidikan sehingga ia berpindah kuliah di Surabaya. Di kampusnya sekarang Nana tidak memiliki hubungan pertemanan yang erat karena temannya mayoritas laki-laki dan tidak bisa memahami kondisi Nana.

Kalau di kampus kan kebanyakan cowok juga sih kak disana kan, saya kan sekolah teknik banyak cowoknya jadi mereka kayak lebih halah wes iku paling apa cuma stres biasa kayak gitu terus [...] bener-bener nyebelin menurut mereka kayak gitu seh kayak oh kamu wes bener-bener bikin sumpek ae seh kayak onok ae seh kamu itu seng kate *self-harm* kate apa bunuh diri lah kayak gitu (Nana-P5-B830-842).

#### e. Kurangnya keharmonisan dalam keluarga

Seluruh partisipan menunjukkan adanya kurangnya keharmonisan di dalam keluarga seperti merasa tidak disayang dan mendapatkan kekerasan. Kurangnya keharmonisan dalam keluarga artinya keluarga tidak berfungsi sebagaimana mestinya dan tidak adanya kehangatan emosional dari orang tua. Fafa mendapatkan kekerasan fisik dari ayahnya yang sakitnya sama seperti *self-harm*.

Eh karena dulu itu karena saya sering di-*abuse*, yang *self-harm* saya itu bapak saya bukan saya sendiri jadi ya [...] saya merasakan sakit yang sama (Fafa-P1-B242-243).

Eh dipukul, ditendang, dipukul pakai penebah terus dilempar barang terus disuruh tapi suruhnya itu untuk hal yang menyakiti saya gitu jadi kayak eh buku pelajaran itu disuruh ambil terus disuruh sobek-sobek gitu terus dibikin makanan tapi yang makanannya pedes terus saya disuruh makan kayak gitu terus sering dihukum yang bikin kayak tangan saya tuh apa ya capek kayak hukum *push up* gitu tapi disuruh hukumnya tuh gak wajar kayak dikasih hukuman yang jumlahnya itu lebih dari 100 (Fafa-P1-B263-272).

Ola merasa tidak disayang oleh ayahnya karena tidak mendapatkan perhatian dari ayahnya.

Kalau merasa nggak disayang itu lebih ke mikir ke ayah juga sih karena kita sifatnya yang gengsian yang gak terlalu peduli satu sama lain gitu jadi merasa sebenarnya dia itu sayang sama aku gak sih gitu (Ola-P2-B592-595).

Sisil tidak memiliki kedekatan emosional dengan ayahnya karena ayahnya memiliki sifat yang keras seperti membentak yang membuat Sisil tidak nyaman.

Kalau sama bapak aku kurang akrab terus juga sering banget ada perbedaan pendapat. Selain itu ya tiba-tiba kayak tadi itu kak saya yang kurang sreg kayak tiba-tiba nyuruh tapi nadanya bentak-bentak padahal kan saya juga kalau disuruh bakalan langsung ngeleksanain kenapa harus ngebentak-ngebentak gitu loh kak (Sisil-P3-B374-380).

Rara merasakan tidak disayang oleh ayah tetapi di sisi lain ia merasa egois jika mengganggu seperti itu karena selama ini masih tinggal ayahnya.

[..] kalo lagi deket nggak disayang, masih bertarung sama ego ku sendiri sebenarnya itu sih kalo nggak dicintainya dari keluarga (Rara-P4-B827-830).

Ayahnya tidak menunjukkan kekerasan fisik kepada Rara tetapi melakukan kekerasan fisik kepada adiknya. Hal tersebut membuat Rara merasa terpukul karena adiknya merupakan tanggung jawabnya.

Adek ku sama ayah berantem yang mana sampe ke arah fisik ayah mukul kepalanya adek terus sempet nodongin pisau ke arah adek [...] sampe akhirnya karena aku ga kuat nahan badannya ayah, aku sampe jatuh (Rara-P4-B1039-1047).

Nana merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari kedua orang tua. Ia merasa tidak mendapatkan peran orang tua meskipun mereka ada di rumah.

Kalau cinta sama kasih sayangnya sih hmm apa ya kak kalau sampai sejauh ini sih saya masih apa ya punya *feeling* kalau apa ya belum merasakan yang bener-bener gimana gitu ya kak, gak tau ya saya mikirnya saya juga jahat sih kak karena maksudnya kayak masih belum bener-bener dapet hal itu itu loh kayak ngerasain mereka ada tapi gak ada gitu loh kak. Ada di rumah cuman kayak ngga ada gitu loh (Nana-P5-B977-984).

[...] yang perempuan ini yang ibu aku dia tuh lebih ke “ya aku pernah muda seh tapi aku gak sebodoh awakmu” kayak gitulo kayak se cuek itu gak sepeduli nggak bener-bener gak peduli banget seh kak kalau menurut aku seh (Nana-P5-B1096-1101).

## Pembahasan

Gambaran *loneliness* dapat dijelaskan karena merasa kehadirannya tidak dianggap. Pada partisipan Fafa perasaan ini muncul karena ia merasa tidak dianggap oleh temannya. Saat di kelas ketika dirinya berpendapat ia merasa teman-temannya tidak mendengarkan. Fafa juga sering tidak menghadiri perkuliahan karena merasa takut dengan situasi sosial. Kondisi ini terjadi karena ia merasa masih ada trauma masa kecil yaitu pernah mendapatkan *bullying* dari teman-temannya. Fafa sangat sering membolos kuliah, tetapi tidak ada temannya yang menanyakan kondisinya. Fafa merasa ada ataupun tidak dirinya di kelas, teman-temannya tidak menganggap kehadirannya. Pada partisipan Ola ibunya telah meninggal dunia. Saat berkumpul dengan keluarga besar dari ibunya, Ola merasa kehadirannya tidak dianggap. Menurut Ola kehadirannya dengan ayahnya tidak memberikan pengaruh. Oleh karena itu, dalam situasi acara keluarga Ola merasa terabaikan dengan menganggap keluarga ibunya tidak peduli jika ada Ola yang masih hidup. Pada partisipan Sisil merasa tidak dianggap saat berada di situasi kelas yaitu saat ia berbicara merasa temannya yang lain menghiraukan. Pada partisipan Rara merasa kehadirannya tidak dianggap karena ayahnya tidak mempedulikan ada atau tidak dirinya di rumah. Saat berada di rumah, Rara merasa ayahnya tidak menunjukkan perhatian.

Perasaan kehadirannya tidak dianggap yang dialami oleh Fafa, Ola, Sisil, dan Rara dapat dijelaskan dengan aspek penolakan yaitu perasaan yang membuat individu merasa diabaikan dalam interaksi sosial sehingga merasa dirinya tidak dianggap ketika berbicara atau berinteraksi. Seseorang dengan riwayat *self-harm* memiliki sensitivitas yang tinggi akan penolakan (Bruno, 2000; Haliczzer & Gordon, 2023). Sensitivitas akan penolakan adalah kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap penolakan sosial tidak peduli seberapa kecil atau samarnya isyarat tersebut. Timbulnya sensitivitas akan penolakan ini dikaitkan dengan mekanisme pertahanan diri terhadap pengalaman penolakan sebelumnya termasuk kekerasan dari orang tua, pengabaian emosional, dan kasih sayang orang tua yang bersyarat. Ketika mereka mengalami pengabaian dan penolakan mereka akan bereaksi secara emosional dan perilaku yang berlebihan (Bruno, 2000; Yang *et al.*, 2000).

Reaksi emosional yang dimunculkan oleh Fafa yaitu perasaan marah kepada temannya dengan menganggap temannya jahat. Pada DSM-5 TR perilaku *self-harm* dapat dijelaskan salah satunya dengan istilah NSSI (*Non-suicidal Self-Injury*) disebutkan bahwa individu yang memiliki riwayat tindakan menyakiti diri sendiri memiliki kesulitan mengontrol perasaan atau pikiran negatif seperti kemarahan (APA, 2022). Pada partisipan Ola reaksi emosional yang muncul yaitu merasa dirinya tidak berharga. Selaras dengan gejala kognitif pada orang yang *self-harm* yaitu memiliki *self-esteem* yang rendah (King & Sibbald, 2017). Pada partisipan Sisil dan Rara reaksi emosional yang dimunculkan yaitu adanya perasaan kesedihan.

Berbeda dengan partisipan Fafa, Ola, Sisil dan Rara. Pada partisipan Nana tidak menunjukkan adanya perasaan kehadirannya tidak dianggap karena Nana cenderung menghindari orang lain. Nana sering menolak temannya saat diajak bermain bersama. Saat di rumah ia juga lebih sering berada di kamar terlebih lagi kamarnya di lantai 2 dan hanya ia yang menempati lantai 2 sehingga jarang berinteraksi dengan keluarga. Nana juga merasakan adanya penolakan dari orang lain terhadap dirinya. Nana memiliki satu orang teman dekat sejak SMA yaitu *significant other*. Pada saat Nana merasa cemas di kondisi tertentu seperti saat mengetahui pacarnya selingkuh ataupun saat bertengkar dengan pacarnya, ia akan menghubungi *significant other*. *Significant other* karena memiliki kesibukan lain sehingga tidak bisa membalas dengan cepat pesan dari Nana. Akhirnya hal tersebut membuat Nana merasa bahwa *significant other* menolak untuk mendengarkan cerita Nana yang berkaitan dengan hubungan asmaranya sehingga Nana melampiaskan perasaan cemasnya dengan melakukan *self-harm*. Perilaku *self-harm* dalam DSM-5 TR dapat dijelaskan salah satunya dengan istilah NSSI (*Non-suicidal Self Injury*) disebutkan bahwa individu *self-harm* sulit mengendalikan perasaan kecemasannya terlebih lagi ketika mereka tidak mampu menyakiti dirinya sendiri (APA, 2022).

Perasaan *loneliness* dapat juga dijelaskan ketika tidak adanya sosok yang dapat diandalkan. Fafa merasakan hal tersebut saat mendapatkan *bullying* sewaktu kecil saat di sekolah, namun gurunya tidak ada yang menolongnya. Pada partisipan Ola merasakan tidak ada sosok yang dapat diandalkan saat ia merantau. Ola pada saat kondisinya sakit tidak bisa meminta bantuan kepada teman. Ayahnya juga tidak bisa memberikan bantuan seperti mengantarkan berobat sehingga membuat Ola pergi berobat sendiri dan merasa harus bisa mengatasinya sendiri. Pada partisipan Nana merasa ketika menghadapi kesulitan saat mengalami *bullying*, orang tuanya tidak memberikan dukungan positif kepada dirinya, tetapi justru menyalahkan Nana padahal orang tuanya adalah harapan satu-satunya yang dapat menolong Nana.

Tidak adanya sosok yang dapat diandalkan yang dialami partisipan Fafa, Ola, dan Nana dapat dijelaskan dengan aspek isolasi bahwa sedikitnya kehadiran orang lain yang dapat diandalkan dan tidak adanya dukungan positif dapat membuat individu merasakan sendirian

dalam menghadapi situasi sulit (Bruno, 2000). Pada akhirnya kondisi ini membuat individu mengembangkan dorongan untuk menghindari orang lain dan meningkatkan kecenderungan untuk mengandalkan diri sendiri jika merasa tidak mendapatkan bantuan atau dukungan (Bruno, 2000; Pan, 2024).

Pengalaman *bullying* yang dialami Fafa dan Nana membuat korbannya merasa terisolasi dari teman sebaya karena dijauhi oleh teman sebaya sehingga membuat individu merasa sendirian dan tidak memiliki dukungan sosial. Individu yang pernah mendapatkan *bullying* dan mengalami kondisi kesepian menunjukkan prevalensi untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri bahkan hingga bunuh diri, namun hal tersebut dapat diredam dengan keterlibatan orang tua sebagai teman untuk berbagi permasalahan (Dewanti *et al.*, 2023). Akan tetapi, tidak semua individu yang mendapatkan *bullying* akan merasa kesepian dan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi memiliki kekuatan dalam menghadapi *bullying* sehingga risiko kesepian dan tindakan menyakiti diri sendiri dapat dikurangi. Salah satu dimensi resiliensi yaitu regulasi emosi. Ketika individu tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik maka yang terjadi adalah disregulasi emosi. Literatur yang ada menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* merupakan dampak dari disregulasi emosi (Ran dkk, 2020). Fafa dan Nana yang menjadi korban *bullying* tidak memiliki resiliensi yang kuat dalam menghadapi kondisi tersebut serta mendapat penghakiman dari orang tua sehingga memperburuk kondisi kesepiannya.

Pada partisipan Sisil dan Rara ketika mengalami situasi sulit yang membuat mereka merasa sesak maka mereka akan menghubungi *significant other* sehingga hal ini membuat mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang memiliki riwayat *self-harm* terkadang akan menghubungi teman terdekatnya sebagai cara mengurangi emosi negatif yang dialami. Mereka memahami bahwa ketika menjangkau orang lain dapat memperoleh manfaat dengan menjadi lebih baik seperti merasakan kebersamaan atas kondisi yang dirasakan (Nielsen *et al.*, 2024). Individu yang melakukan *self-harm* terkadang memiliki perilaku mencari bantuan, tetapi hanya kepada teman terdekat. Mereka merasa teman terdekat dapat memberikan kenyamanan untuk mengungkapkannya (Salvador *et al.*, 2023).

Individu dengan riwayat *self-harm* memiliki gejala perilaku yaitu isolasi. Salah satu bentuk isolasi yaitu lebih sering menghabiskan waktu seorang diri secara terus menerus (King & Sibbald, 2017). Fafa lebih sering menyendiri daripada berbaur dengan temannya. Menurut Fafa hal tersebut sudah biasa, tetapi ia juga menginginkan kehadiran teman yang bisa diajak kemana-mana bersama. Fafa juga merasa cemas dalam situasi umum seperti di kelas. Pada partisipan Ola lebih sering sendiri di kos dan jarang berkomunikasi dengan orang di lingkungan kos. Kondisi yang sama selaras dengan partisipan Rara ia juga lebih sering menyendiri di kamar. Selaras juga pada partisipan Nana ia juga lebih sering menghabiskan waktu sendiri di kamar. Ola dan Rara merasa dengan menyendiri di kamar adalah bentuk *me time*. Oleh karena itu, individu dapat merasakan kesejahteraan dari kesendirian dalam bentuk pengaruh positif yaitu merasa rileks (Mor *et al.*, 2021). Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat, namun kecil antara waktu yang dihabiskan sendirian dan kesepian. Hal ini terjadi karena ketika menghabiskan waktu sendirian dalam jangka waktu yang lama akan membuat individu kurang kontak sosial. Kondisi ini dapat dijelaskan dengan istilah isolasi sosial yaitu keadaan objektif dari kesendirian termasuk kurangnya keterlibatan dan integrasi dalam hubungan sosial sehingga membuat individu tidak terhubung dengan orang lain dan merasa bukan menjadi bagian dari suatu kelompok (Danvers *et al.*, 2023).

Pada partisipan Sisil tinggal bersama keluarga tetapi lebih sering menghabiskan waktu di kamar sehingga jarang berkomunikasi dengan keluarga. Sisil merasa dirinya sangat pemalu dan pendiam. Kondisi Sisil dan Nana yang mengurangi kesempatan untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain merupakan salah satu bentuk menutup diri. Hal ini juga selaras dengan penelitian Bruno (Tiska, 2012) yang menyatakan bahwa orang yang kesepian adalah orang yang menutup diri dari orang lain sehingga mereka tidak dapat mencapai kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* erat kaitannya dengan hubungan personal, interaksi sosial, dan kepuasan hidup (Hpyer & Roodin, 2003; Sari, 2015).

Penelitian yang ada menunjukkan bahwa terdapat hubungan khusus antara kesepian dengan orang yang memiliki masalah gangguan kesehatan mental terutama riwayat tindakan menyakiti diri sendiri. Bagi orang dengan gangguan kesehatan mental, terlibat dalam interaksi sosial merupakan tantangan sehari-hari. Oleh karena itu, mereka mungkin tidak menganggap isolasi sosial sebagai penyebab kesepian, melainkan sebagai strategi mengatasi stres emosional. Akan tetapi, strategi tersebut menghambat pengembangan keterampilan sosial dan menghambat kapasitas seseorang untuk memulai dan memelihara hubungan (Hamilton *et al.*, 1989; Nielsen *et al.*, 2024). Di sisi lain, pada individu yang tidak memiliki permasalahan dalam gangguan kesehatan mental, menghabiskan waktu untuk sendirian digunakan sebagai *recharge* energi sebelum berhubungan kembali secara sosial (Heu & Brennecke, 2023).

Individu yang memiliki riwayat *self-harm* juga menunjukkan adanya gejala kognitif yaitu memiliki *self-esteem* yang rendah (King & Sibbald, 2017). Faktor penyebab rendahnya *self-esteem* yaitu karena mengkritik diri sendiri. Gejala tersebut muncul pada Nana, ia seringkali memberikan kritik kepada dirinya sendiri dengan menganggap dirinya bodoh dan pantas untuk disakiti atau mendapatkan perlakuan yang menyakitkan. Pemikiran tersebut menjadi penyebab Nana melakukan *self-harm*. Perilaku *self-harm* dijelaskan menurut DSM-5 TR yaitu dengan sebutan NSSI disebutkan bahwa bahwa orang yang melukai diri sendiri cenderung memiliki *self-critic* yang tinggi (APA, 2022). Hal ini membuat mereka sangat kritis terhadap diri sendiri dan yakin bahwa mereka pantas dihukum sehingga mereka memilih *self-harm* sebagai strategi regulasi emosi. Bagi mereka yang memiliki kebencian terhadap diri sendiri dan emosi negatif yang diarahkan pada diri sendiri, pengalaman rasa sakit yang diakibatkan *self-harm* konsisten memunculkan pandangan diri yang negatif atau *self stigma* (Haliczer & Gordon, 2023). Adanya stigmatisasi diri yang negatif mengakibatkan individu merasa tidak layak, tidak cukup baik atau tidak pantas untuk terlibat dalam hubungan sosial. Ketika individu merasa buruk tentang dirinya sendiri mereka akan merasa tidak nyaman menunjukkan dirinya kepada orang lain sehingga dapat menurunkan kepercayaan diri dan menghindari situasi sosial. (Quarshie *et al.*, 2020). Stigmatisasi diri yang negatif juga muncul pada partisipan Fafa, Ola, dan Sisil.

Seluruh partisipan tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata sehingga membuat mereka cenderung memendam yang dirasakan dan mengekspresikan perasaannya dengan tindakan menyakiti diri sendiri. Kondisi tersebut memunculkan perasaan kesepian karena individu hanya bisa memendam yang dirasakan. Memendam yang dirasakan terjadi karena seringkali tidak dimengerti oleh orang lain dan tidak memiliki teman cerita. Pada akhirnya individu merasa terputus atau tidak terhubung dengan orang lain.

Partisipan Fafa merasa ada tembok antara dirinya dengan orang lain. Pengalaman sebelumnya saat curhat dengan orang tuanya, Fafa seringkali dimarahi dan dihakimi. Dalam hal pertemanan, Fafa merasa bisa mengerti temannya, tetapi temannya tidak ada yang bisa mengerti perasaannya. Partisipan Ola merasa orang lain tidak mengerti perasaannya dan kesulitan yang ia alami dalam menjalani kehidupan. Hal ini membuat Ola akhirnya lebih sering memendam yang ia alami. Ayahnya juga seringkali memberikan nasihat dan

menghakimi ketika Ola bercerita sehingga Ola tidak nyaman untuk bercerita dengan ayahnya sehingga saat di rumah ia tidak memiliki teman cerita. Partisipan Sisil terbiasa menjadi orang pendiam, ia juga tidak menceritakan masalah yang dialami bahkan kepada orang terdekat. Partisipan Rara juga cenderung menyimpan sendiri apapun yang dirasakan. Rara sangat jarang curhat ke orang lain ketika sedang mengalami masalah. Rara akan curhat kepada teman terdekat jika pikirannya sudah membuat ia merasa sesak. Partisipan Nana juga cenderung tidak mampu mengungkapkan apapun yang dirasakan karena merasa tidak dimengerti.

Merasa tidak dimengerti yang dialami oleh keseluruhan partisipan termasuk dalam *alienation* yaitu perasaan terasing karena ketidakdekatan dalam hubungan yang dimiliki. Teori *thwarted belongingness* dapat menjelaskan hal ini bahwa ada perasaan menyakitkan secara psikologis yang terjadi karena kebutuhan mendasar akan keterhubungan dengan orang lain tidak terpenuhi (Brehm, 2002; Shaw, 2021). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa orang dengan *self-harm* memiliki dukungan interpersonal yang lebih sedikit dibandingkan orang tanpa riwayat *self-harm*. Dukungan sosial yang rendah, isolasi, dan interaksi yang buruk dapat membuat orang dengan *self-harm* merasa *thwarted belongingness* (Marco *et al.*, 2021). Pada akhirnya keseluruhan partisipan hanya bisa memendam perasaan yang dialami dan tidak bercerita kepada orang lain atas apa yang dirasakan.

Individu yang *self-harm* memiliki gejala perilaku salah satunya kesulitan membangun hubungan persahabatan (King & Sibbald, 2017). Pada penelitian ini, tidak memiliki sahabat difokuskan pada tempat partisipan melakukan aktivitas sehari-hari yaitu tidak memiliki hubungan yang erat dengan teman di perkuliahan. Partisipan Fafa merasa tidak memiliki teman sama sekali di lingkungan perkuliahan. Hal ini juga terjadi karena teman-temannya di kelas memiliki kelompok (*circle*) pertemanan dan Fafa tidak tergabung dalam kelompok tersebut. Tidak tergabung dalam kelompok membuat Fafa merasa sendirian sehingga takut untuk menghadiri perkuliahan. Perasaan yang sama juga dialami oleh Ola dan Sisil karena tidak tergabung dalam kelompok pertemanan di kelas. Ketika seseorang merasa tidak tergabung dalam kelompok pertemanan maka kebutuhan hubungan sosial ini tidak terpenuhi. Kebutuhan akan hubungan sosial yang tidak terpenuhi merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kesepian (Neves *et al.*, 2019). Individu yang memiliki riwayat *self-harm* memiliki gejala psikososial yaitu kurangnya rasa memiliki (*lack of a sense of belonging*) (King & Sibbald, 2017). Fafa, Ola, dan Sisil mengalami kondisi yang selaras dengan *feeling of lack of belonging and affiliation* yaitu suatu kondisi kesepian karena individu merasa tidak termasuk atau bukan bagian dari suatu kelompok (Austin, 1993).

Berbeda dengan partisipan Rara dan Nana yang sekarang sedang menyusun tugas akhir sehingga tidak memedulikan adanya kelompok pertemanan di kelas karena saat menyusun tugas akhir semuanya sibuk dengan urusan masing-masing. Pada partisipan Rara dan Nana juga merasakan aspek tidak memiliki sahabat karena tidak memiliki teman di perkuliahan yang bisa diajak berbagi cerita dan keluh kesah. Tidak adanya sahabat yang erat membuat keseluruhan partisipan merasakan *social loneliness* yaitu kesepian karena tidak mampu memenuhi *social integration* atau kebutuhan untuk bertukar informasi dan pengalaman dalam hubungan sosial tempat individu melakukan aktivitas sehari-hari (Ditomasso & Spinner, 1993).

Paparan berbagai jenis kekerasan orang tua pada anak (fisik, emosional) termasuk antipati dan pengabaian orang tua telah banyak ditemukan meningkatkan risiko tindakan menyakiti diri sendiri (Carvalho, 2020). Fafa merasa tidak mendapatkan kasih sayang dari ayahnya sehingga membuat ia dengan ayahnya tidak memiliki hubungan yang hangat. Fafa juga pernah mendapatkan kekerasan fisik dari ayahnya yang menurut Fafa rasa sakitnya sama seperti *self-harm*. Partisipan Ola dengan ayahnya kurang memiliki kedekatan emosional

karena ayahnya tidak perhatian sehingga membuat Ola merasa tidak disayang oleh ayahnya. Partisipan Sisil merasa sejak SMP hubungannya renggang dengan ayahnya karena Sisil lebih sering mengurung diri di kamar. Kondisi tersebut membuat Sisil tidak memiliki kedekatan emosional dengan ayahnya. Sisil terkadang merasa tidak nyaman dengan perilaku ayahnya karena ayahnya yang seringkali membentak tanpa alasan yang jelas. Partisipan Rara mengharapkan kasih sayang dari ayahnya karena ibunya telah meninggal dunia, namun Rara tidak mendapatkan kasih sayang tersebut karena merasa ayahnya tidak peduli. Ayahnya melakukan kekerasan fisik kepada adiknya Rara. Hal tersebut membuat Rara terpukul karena ia merasa adik-adiknya merupakan tanggung jawabnya sebagai kakak.

Pada partisipan Nana juga merasa tidak disayang oleh ibunya karena selalu membanding-bandingkan Nana dengan orang lain, tidak pernah memberikan apresiasi atas pencapaian Nana, dan memberikan perkataan yang menyakitkan hati. Orang tuanya mengetahui perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh Nana, saat awal mengetahui orang tuanya menghakimi, tetapi saat ini orang tuanya cenderung mengabaikan. Hal tersebut membuat Nana merasa sama sekali tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya karena kondisinya yang terpukul.

Adanya pengalaman tidak menyenangkan di dalam keluarga yang dialami oleh keseluruhan partisipan dapat dijelaskan dengan jenis *loneliness* yaitu *family loneliness* merupakan jenis kesepian karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan di dalam keluarga atau hubungan di dalam keluarga tidak berjalan dengan baik (DiTomasso dan Spinner, 1993). Merasa tidak disayang oleh keluarga, mendapatkan kekerasan fisik ataupun emosional dari orang tua, dan pengabaian dari orang tua dapat membuat keseluruhan partisipan merasakan *family loneliness*. Individu dengan kelekatan tidak aman mengalami kebingungan antara mencari bantuan dan menghindari orang lain sehingga hal ini dapat memperburuk kesepian yang dialami partisipan. Berbeda dengan individu yang tidak memiliki riwayat *self-harm*, mereka cenderung memiliki kelekatan aman dengan orang tuanya. Penelitian terdahulu mendukung bahwa individu yang memiliki kelekatan aman cenderung tidak merasa kesepian karena merasa memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi (Shorter dkk, 2022).

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *loneliness* yang dialami oleh partisipan yaitu terdapat kesamaan pada partisipan Fafa, Ola, Sisil, dan Rara merasa kehadirannya tidak dianggap oleh orang lain. Perasaan *loneliness* juga dirasakan karena tidak adanya teman untuk berbagi cerita sehingga membuat keseluruhan partisipan tidak mengungkapkan perasaannya dengan kata kata maka partisipan mengeluarkan beban pikiran dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Adanya gejala perilaku pada individu yang memiliki riwayat *self-harm* juga muncul pada keseluruhan partisipan yaitu isolasi sosial dengan cara lebih sering menghabiskan waktu seorang diri secara terus menerus. Gejala perilaku lainnya yaitu kesulitan membangun hubungan persahabatan sehingga membuat partisipan merasakan *social loneliness*. Didukung dengan gejala psikososial akhirnya membuat individu yang memiliki riwayat *self-harm* memiliki perasaan kurangnya rasa memiliki dalam hubungannya dengan orang lain sehingga memperburuk kondisi kesepian. Pada faktor keluarga adanya pengabaian dan kurangnya kedekatan emosional dengan orang tua membuat partisipan merasakan *family loneliness*.

Penelitian ini membahas kesepian melalui aspek-aspek kesepian, jenis-jenis kesepian, dan gambaran kesepian pada orang dengan riwayat *self-harm*. Adanya perbedaan gambaran

kesepian pada individu dengan riwayat *self-harm* dengan individu lain pada umumnya sehingga memberikan dampak pada dinamika psikologis individu yang melakukan perilaku *self-harm*

## Saran

Penelitian selanjutnya dapat merujuk hasil penelitian ini dengan masalah yang lebih kompleks tentang pengalaman buruk sewaktu kecil (*adverse childhood experience*), dukungan sosial, dan perilaku *modelling* (meniru) *self-harm* dari teman sebaya. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan partisipan dengan riwayat gangguan kejiwaan yang telah terdiagnosa oleh tenaga profesional, namun belum tuntas ditangani pada pengobatan sebelumnya atau telah menghentikan pengobatan dalam kondisi belum sepenuhnya membaik.

## Daftar Pustaka

- Agustin, D., Faradiba, T., & Paramita, A. D. (2022). Hubungan kesepian dan deliberate self-harm pada remaja. *Prosiding Serina*, 2(1), 79-84. <https://doi.org/10.24912/pserina.v2i1.18513>
- 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>
- Austin, B. A. (1983). Factorial structure of the UCLA loneliness scale. *Psychological Reports*, 53(3), 883-889. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.883>
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara kesepian dan perilaku non-suicidal self-injury pada mahasiswa psikologi di kota malang. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 43-59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>
- Bruno, F. J. (2000). *Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Penerjemah: A. L. Lazuardi). Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Danvers, A. F., Efinger, L. D., Mehl, M. R., Helm, P. J., Raison, C. L., Polsinelli, A. J., ... & Sbarra, D. A. (2023). Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation. *Journal of Research in Personality*, 107(1), 104426. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104426>
- Dewanti, S. R., Astuti, B., & Novitasari, Z. (2023). The protective factor of parental involvement in loneliness among adolescents who have experienced bullying and suicidal behavior. *Journal of Adolescent Health*, 73(6), 1165. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.05.030>
- Ditommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2022). Eksplorasi pengalaman nonsuicidal self-injury (NSSI) pada wanita dewasa awal: Sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319-327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>

- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *Plos one*, 17(4), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>
- Fariied, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan self injury ditinjau dari tipe kepribadian introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118-131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2013). Nonsuicidal self-injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(4), 496-507. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794699>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Haliczer, L. A., & Gordon, D. K. L. (2023). Social stressors, emotional responses, and NSSI urges and behaviors in daily life. *Journal of affective disorders*, 338(3), 601-609. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.043>
- Heu, L. C., & Brennecke, T. (2023). By yourself, yet not alone: Making space for loneliness. *Urban Studies*, 60(16), 3187-3197. <https://doi.org/10.1177/00420980231169669>
- Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2021). Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>
- King, A. C., & Sibbald, S. (2017). Self-harm. Dalam Abel, K. M., & Ramsay, R (Eds.), *The Female Mind: User's Guide* (pp. 167–177). Cambridge: Royal College of Psychiatrists.
- Maharani, E. P. (2022). Cognitive Behavioral Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada individu dengan gangguan depresi mayor. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 113-118. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.23548>
- Marco, J. H., Tejada, B. G, Guillén, V., Baños, R. M., & Pérez, S. (2021). Meaning in life buffers the association between perceived burdensomeness, thwarted belongingness, and frequency of non-suicidal self-injuries in Spanish adolescents. *Journal of clinical medicine*, 10(21), 4867. <http://dx.doi.org/10.3390/jcm10214867>
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mor, S. O., Palgi, Y., & Karpas, D. S. (2021). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *The International Journal of Aging and Human Development*, 93(4), 943-962. <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>
- Murray, J. L & Arnett, J. J. (2019). *Emerging Adulthood and Higher Education*. London: Routledge.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. (2004). *Self-Harm: The Short-Term Physical And Psychological Management And Secondary Prevention Of Self-Harm In Primary And Secondary Care*. Leicester : British Psychological Society.

- Neves, B. B., Sanders, A., & Kokanović, R. (2019). It's the worst bloody feeling in the world: Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of Aging Studies*, 49(2), 74-84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100785>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(24), 2–11. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Quarshie, E. N., Waterman, M. G., & House, A. O. (2020). Self-harm with suicidal and non-suicidal intent in young people in sub-Saharan Africa: A systematic review. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-26. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02587-z>
- Ran, H., Cai, L., He, X., Jiang, L., Wang, T., Yang, R., ... & Xiao, Y. (2020). Resilience mediates the association between school bullying victimization and self-harm in Chinese adolescents. *Journal of affective disorders*, 277(2), 115-120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.136>
- Salvador, V. F., Gouveia-Pereira, M., Simões, B., & Duarte, E. (2023). Young adults who self-harm: barriers to and facilitators of seeking help. *Psychiatry Research*, 327(9), 115390. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115390>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (Penerjemah: B. Widiasinta). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Shaw, R. J., Cullen, B., Graham, N., Lyall, D. M., Mackay, D., Okolie, C., ... & Smith, D. J. (2021). Living alone, loneliness and lack of emotional support as predictors of suicide and self-harm: A nine-year follow up of the UK Biobank cohort. *Journal of Affective Disorders*, 279, 316-323. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.026>
- Shorter, P., Turner, K., & Mueller-Coyne, J. (2022). Attachment Style's impact on loneliness and the motivations to use social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 7(4), 100212. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100212>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method, And Research*. California: SAGE Publications Ltd.
- Swestilangen, R. S., & Syafiq, M. (2021). Strategi mengatasi kesepian pada pria dewasa awal penyandang tunanetra. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 97-104. <https://doi.org/10.47679/jopp.321512021>
- Yang, S., Huang, V., Zhong, L., Liu, X., & Zhong, R. (2023). Social compensation or social enhancement? A path model connecting rejection sensitivity and loneliness for Chinese online dating applications users. *Computers in Human Behavior*, 149(4), 107929. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4452521>