

***LONELINESS PADA REMAJA PELAKU SELF-HARM DI SMAN 3
KERINCI***

SKRIPSI



OLEH:

**NURUL HAFIZAH
NIM 2010207077**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2024/2025**

**LONELINESS PADA REMAJA PELAKU SELF-HARM DI SMAN 3
KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci*

OLEH:

**NURUL HAFIZAH
NIM 2010207077**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2024/2025**

Dosi Juliawati, S.Pd., M.Pd.,
Kons Farid Imam Kholidin,
M.Pd
Dosen Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Kerinci

Sungai Penuh, Februari 2025

Kepada Yth,
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah
dan Ilmu Keguruan IAIN
Kerinci
di

Sungai Penuh

AGENDA

NOMOR : 179

TANGGAL : 06.05.2025

PARAF : 1

NOTA DINAS

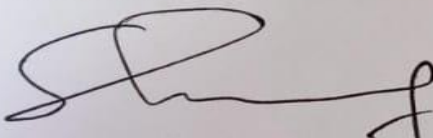
Assalamualaikum Wr, Wb.

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa **Nurul Hafizah, NIM 2010207077** yang berjudul **Loneliness Pada Remaja Pelaku Self Harm Di SMAN 3 Kerinci** dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna memperoleh Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kami ajukan skripsi tersebut, kiranya diterima dengan baik.

Demikian disampaikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa dan negara.

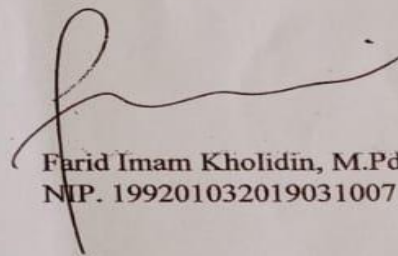
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing 1



Dosi Juliawati, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 198807052015032007

Dosen Pembimbing 2



Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP. 199201032019031007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Peneliti dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul "*LONELINESS PADA REMAJA PELAKU SELF-HARM DI SMAN 3 KERINCI*" adalah hasil karya peneliti sendiri dan, sejauh pengetahuan serta keyakinan peneliti, tidak mengandung materi yang telah diterima secara substansial oleh institusi pendidikan lain untuk tujuan penghargaan atau gelar apa pun, kecuali bila telah diakui secara jelas dalam skripsi ini. Setiap kontribusi yang diberikan oleh pihak lain dalam penelitian ini, baik dari rekan kerja di Institut Agama Islam Negeri Kerinci atau tempat lain, telah diakui sepenuhnya.

Peneliti juga menyatakan bahwa konten intelektual dari penelitian ini adalah hasil karya peneliti sendiri, kecuali dalam hal adanya bantuan dari pihak lain dalam desain dan konsep proyek atau gaya penulisan.

Sungai Penuh, 20 Januari 2025



NURUL HAFIZAH




INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Pelita IV Sungai Penuh Telp. (0748) 21065 Faks. (0748) 21065 Kode Pos: 37112
Website: www.iainkerinci.ac.id Email: info@iainkerinci.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi oleh NURUL HAFIZAH, NIM 2010207077 yang berjudul "Loneliness Pada Remaja Pelaku Self-Harm Di SMAN 3 Kerinci". Telah diuji dan dipertahankan pada tanggal 08 MEI 2025.

Dewan Penguji


Dr. Eko Sujadi, M.Pd., Kons
NIP 199107182015031004

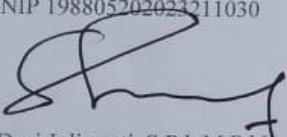
Ketua Sidang


Hengki Yandri, M.Pd., Kons
NIP 198804252015031006


Penguji I


Betaria Putra, M.Pd
NIP 198805202023211030

Penguji II


Dosi Juliawati, S.Pd. M.Pd Kons
NIP 198807052015032007

Penguji III

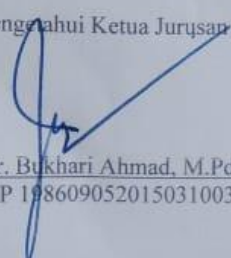

Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP 199201032019031007

Penguji IV

Mengetahui Dekan


Dr. Eva Ardinal, M.A
NIP 198308122011011005

Mengetahui Ketua Jurusan


Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd
NIP 198609052015031003

ABSTRACT

Hafizah,N (2025). Loneliness in Adolescents Engaging in Self-Harm at SMAN 3 Kerinci. Department of Islamic Education Guidance and Counseling. State Islamic Institute of Kerinci.(I) Mrs. Dosi Juliawati, S. Pd, M. Pd, Kons (II) Mr. Farid Imam Kholidin, M. Pd.

Keywords: loneliness, self-harm, adolescents, SMAN 3 Kerinci, counseling, social support.

This study explores the loneliness experienced by adolescents who engage in self-harm at SMAN 3 Kerinci. The aim of this research is to understand the factors influencing self-harm behavior and the impact of loneliness on adolescents.

The research method used is a qualitative approach with a case study design. Data collection was carried out through interviews, observations, and documentation with primary informants, including two adolescent self-harmers, their close friends, guidance counselors (BK), and the school principal.

The results show that loneliness is one of the main factors triggering self-harm behavior among adolescents. Deep feelings of loneliness, coupled with difficulties in expressing emotions, lead them to use self-harm as an emotional release. Before engaging in self-harm, adolescents often feel isolated and emotionally stressed. Despite receiving support from family and peers, this behavior is often repeated as a temporary coping mechanism. This study suggests the importance of social support and counseling services in reducing self-harm behaviors among adolescents.

ABSTRAK

Hafizah,N (2025). *Loneliness* Pada Remaja Pelaku *Self-Harm* Di SMAN 3 Kerinci. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri Kerinci.(I) Ibuk. Dosi Juliawati, S. Pd, M. Pd,(II) Bapak. Farid Imam Kholidin, M. Pd.

Kata kunci: loneliness, self-harm, remaja, SMAN 3 Kerinci, konseling, dukungan sosial.

Penelitian ini mengkaji perasaan kesepian (*loneliness*) pada remaja pelaku *self-harm* di SMAN 3 Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *self-harm* dan dampak *loneliness* yang dialami oleh remaja.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan informan utama dua remaja pelaku *self-harm*, teman dekat, guru bimbingan konseling (BK), serta kepala sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan salah satu faktor utama yang memicu perilaku *self-harm* pada remaja. Perasaan kesepian yang mendalam, ditambah kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, menjadi alasan mereka memilih *self-harm* sebagai pelarian emosional. Sebelum melakukan *self-harm*, mereka sering merasa terisolasi dan tertekan secara emosional. Meskipun mendapat dukungan dari keluarga dan teman, perilaku ini seringkali diulang sebagai cara untuk mengatasi stres sementara. Penelitian ini menyarankan pentingnya dukungan sosial dan layanan konseling sebagai upaya untuk mengurangi perilaku *self-harm* di kalangan remaja.

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Persembahan:

Alhamdulillah atas rahmat dan karunia Allah Subhanahuwataala...
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi
Takdirku engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku....

Segala puji bagi-Mu Ya Allah...

Alhamdulillahirabilalamin

Sujud syukur kupersembahkan sebuah mahakarya ini untuk

Ayahanda dan Ibunda yang tercinta

Yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa,

Dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tidak

Tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani rintangan yang ada

Di depanku dalam menyelesaikan skripsi ini...

Ku ucapkan terimakasih yang tak terhingga semoga Allah selalu

Memberikan Kesehatan yang terbaik untuk mereka...

Amin ya rabbbaalamin...

Motto:

نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّن نَّشَاءُ ۗ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ

"Kami angkat derajat orang yang Kami kehendaki; dan di atas setiap orang yang berpengetahuan ada yang lebih mengetahui" (QS. Yusuf: 76)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَافِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْوَسْطِيِّ سَلِيمٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْرَعَيْنِي

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"LONELINESS PADA REMAJA PELAKU SELF-HARM DI SMAN 3 KERINCI"** Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Jafar Ahmad, S.aG., M.Si selaku rektor, Bapak Dr. Faizin, S.Ag. M.Ag., selaku Wakil Rektor I, Bapak Prof Dr. Ahmad Jamin, S.Ag. S.IP. M.Ag. Selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag., selaku Wakil Rektor III IAIN Kerinci atas dukungan dan arahnya.
2. Bapak Dr. Eva Ardinal, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Kerguruan, IAIN Kerinci. Dr. Eko Sujadi, M.Pd., Kons., selaku wakil Dekan I, Dr. Rimin, M.Pdi., selaku wakil Dekan II, dan Dr.Rodi Hartono, M.Pd., selaku wakil Dekan III yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas yang memadai selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M. Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, yang telah memberikan arahan dan bimbingan mulai dari awal perkuliahan sampai saat ini.

4. Bapak Agung Tri Prasetya, M. Pd, Kons selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dosi Juliawati, S. Pd, M. Pd, Kons dan Bapak Farid Imam Kholidin, M. Pd selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar dan telaten memberikan bimbingan, arahan, dan koreksi selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen IAIN Kerinci yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Orang tua tercinta, ayah asril talib dan ibu rozaida yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat tanpa henti.
8. Untuk uni ku atau kakak deni putri selalu menjadi tempat curhat dan pemberi saran bijak. Dan adek tercinta rizky yoga saputra selaku adek selalu menyemangati tanpa hentinya.
9. Para narasumber yang telah berkenan memberikan informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Sungai Penuh, 01 Januari 2025

NURUL HAFIZAH

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
NOTA DINAS	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. KAJIAN TEORI.....	11
1. <i>Self Harm</i>	11
a. Definisi <i>Self Harm</i>	11
b. Tujuan <i>Self Harm</i>	13
c. Fungsi <i>Self Harm</i>	15
d. Jenis-Jenis <i>Self Harm</i>	19
e. Kriteria <i>Self Harm</i>	21
f. Faktor-Faktor <i>Self Harm</i>	24
g. Bentuk Perilaku <i>Self Harm</i>	26
2. Loneliness	27
a. Devinisi <i>Loneliness</i>	27
b. Tujuan <i>Loneliness</i>	28
c. Fungsi <i>Loneliness</i>	30
d. Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	32
B. PENELITIAN RELEVAN	35
C. KERANGKA BERFIKIR	38

BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis dan Desain Penelitian	42
B. Subjek Penelitian	45
C. Teknik Pengumpulan Data	46
D. Instrumen Penelitian	46
1. Wawancara	47
2. Observasi	47
3. Dokumentasi	48
E. Teknik Analisis Data	48
1. Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	49
2. Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	49
3. Penarikan Kesimpulan.....	49
F. Teknik Keabsahan Data.....	50
1. Perpanjangan Pengamatan.....	50
2. Ketekunan Pengamatan	50
3. Triangulasi	50
4. Bahan Refrensi	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	66
1. Alasan Remaja Melakukan Self Harm	66
2. Jenis-Jenis Self Harm	68
3. Pengobatan atau Pelayanan Konseling Siswa Pelaku Self Harm.....	72
4. Faktor-Faktor Penyebab Self Harm.....	77
5. <i>Loneliness</i> perasaan remaja ketika sebelum, saat, dan sesudah melakukan <i>self-harm</i>	81
BAB V PENUTUP.....	83
A. Simpulan.....	83
B. Saran.....	85
BIBLIOGRAFI.....	71
LAMPIRAN.....	85
BIOGRAFI PENULIS	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian36



DAFTAR TABLE

Tabel 3.1 Informasi Penelitian45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	90
Lampiran 2 Lembar observasi dan Wawancara	94
Lampiran 3. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi	103
Lampiran 4. Surat Keputusan	104
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	105
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Izin Penelitian	106
Lampiran 7. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	107



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini diawali ketika individu mengalami pubertas atau kematangan seksual dengan ditandai oleh perubahan atau peralihan baik dalam aspek hormonal, aspek kognitif, aspek fisik, maupun aspek psikososial. Dengan banyaknya perubahan yang harus dihadapi individu di periode ini, menurut *Sigmund Freud* dalam buku *Theories of Developmental*, masa ini dipandang sebagai masa yang penuh konflik, karena individu yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi sering kali akan mengalami masalah atau konflik (Tarigan & Apsari, 2022).

Keadaan ini menunjukkan bahwa individu di periode ini dituntut untuk bisa beradaptasi dengan baik dengan perubahan-perubahan melalui tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dihadapi. Sehingga, tak jarang individu-individu tersebut mengalami tekanan atau stres. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya menimbulkan emosi negatif dan efek negatif dan ketika emosi negatif ini tidak terkendali, remaja sering kali cenderung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti melukai diri, mengonsumsi narkoba, melakukan penyimpangan sosial, dan lain sebagainya. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya berkaitan dan dapat dikaji dengan menggunakan *theory of personality* yang dikemukakan oleh Sigmund Freud (Tarigan & Apsari, 2022). ataupun kegelisahan ketika individu mengalami tidak adanya kedekatan

dengan orang lain. (Halim & Dariyo, 2017).

Salah satu dari ketiga konstruksi utama yang membentuk kepribadian individu, yaitu ego, menghasilkan pemikiran logis yang biasanya digunakan dalam penerapan keterampilan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Jika remaja tidak memiliki strategi atau tidak bisa mengatasi masalah, id (keinginan atau kesenangan) yang tidak terpenuhi dapat dimediasi melalui ego dengan perilaku yang merugikan diri sendiri dan dalam kasus yang serius, beberapa sampai melakukan percobaan untuk bunuh diri (Tarigan & Apsari, 2022).

Beberapa kasus *self-harm* di Indonesia terjadi pada siswa SMA N (Sekolah Menengah Atas Negeri). Seperti yang terjadi di salah satu SMA N di Surabaya, sebanyak 56 siswa memiliki kebiasaan menyayat tangan menggunakan silet. Selanjutnya, di daerah Lampung ditemukan sebanyak 41 siswa di SMPN 1 Gunung Sugih diketahui melukai diri mereka dengan cara yang sama, yaitu menyayat tangan. Jumlah remaja yang diketahui memiliki perilaku *self-harm* ini tidak menutup kemungkinan bisa bertambah. Remaja yang berperilaku *self-harm* lebih banyak menyembunyikan perilakunya tersebut karena merasa malu dan takut akan tanggapan orang lain. Tindakan menganiaya diri dapat mendatangkan murka Allah. Dalam Alquran Surat An Nisa ayat 29, Allah dengan tegas melarang makhluknya untuk menyakiti diri sendiri.

لَا يَأْتِيهَا الرَّبِّيُّ أَهْيُؤَا لَا تَأْكُلُ ۚ مَا أَهْمُكُنَّ بَيْنَكَ ۚ إِنَّ بِالْبَاطِلِ إِهْيُؤَا لَا أَيُّ تُكْنِي بَجَازَةً عِي نَسَا ۚ ۚ

هَلْ كَأَيُّ بَكُنْ رَجِيؤَا ۚ وَلَا تَقْتُلُ ۚ مَا أَفْعُؤُسُكُنْ ۚ أَيُّ ۚ هَلْ كَأَيُّ بَكُنْ رَجِيؤَا

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Membagi kesepian menjadi dua jenis yaitu: (a) *Emotional Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana dia kehilangan figur lekatnya secara emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya. Intinya adalah bahwa *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim. (b) *Social Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *social loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya. Secara khusus, definisi *Self-harm* ialah perilaku yang disengaja yang mengakibatkan kerusakan dan perubahan pada jaringan kulit, bukan dengan tujuan bunuh diri tetapi mengakibatkan kerusakan atau perubahan yang cukup parah pada jaringan kulit. Karena itu, *Self-harm* hanya sebagai tindakan yang kemudian mengarah pada beberapa bentuk kerusakan jaringan dimana individu yang bersangkutan tidak ingin bunuh diri (Hidayati, 2016).

Hal ini dilakukan untuk mengatasi emosi yang berlebihan atau situasi yang sulit. Rasa sakit secara fisik lebih mudah dihadapi ketimbang sakit secara psikis sebab sakit secara fisik tampaknya lebih nyata. Nyeri fisik dapat membuktikan pada seseorang bahwa rasa sakit yang dirasakan secara emosional memang benar dan nyata. Perilaku ini dapat membawa ketenangan dan membangunkan seseorang. Namun demikian *Self-harm* hanya menyebabkan pembebasan yang bersifat sementara dan tidak mengatasi akar permasalahannya. Hingga akhirnya seseorang yang pernah melakukannya akan memiliki kecenderungan untuk mengulanginya dengan peningkatan pada frekuensi dan derajat kerusakan secara fisik yang ditimbulkannya. Seseorang lebih baik mengekspresikan emosi dengan cara menyalurkannya daripada memendamnya, untuk menghindari akibat negatif. Akan tetapi, mereka yang terlibat *Self-harm* cenderung mengalami kesulitan untuk mengungkapkan emosi mereka pada orang lain. Pengalaman menyakitkan dan emosi negatif di masa lalu yang berkaitan dengan masalah keluarga, turut mempengaruhi dilakukannya *Self-harm* (Rukmana, 2019).

Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 (SMAN 3) yang akan menjadi tempat penelitian merupakan salah satu sekolah yang ada di kabupaten Kerinci tepatnya di Kerinci bagian hilir. Di sekolah ini banyak peneliti jumpai remaja melakukan kekerasan pada dirinya sendiri dengan melukai tangan. Itu merupakan suatu hal negatif yang dapat merusak diri dan psikis remaja tersebut, untuk itu peneliti ingin lebih menggali sejauh mana remaja ini dalam bertindak melukai dirinya sendiri.

Di sekolah ini rata-rata remaja yang masih berusia 15-16 tahun yang mana kita ketahui tergolong usia labil. Rentan usia ini sangat mudah terpengaruh dalam

hal negatif misalnya: permasalahan keluarga, percintaan, broken home, trend dll. Ini merupakan suatu hal yang berdampak buruk untuk masa depan remaja tersebut peneliti ingin mengangkat ini menjadi permasalahan dikarenakan ini sangat penting apalagi ini menyangkut psikis dari seorang remaja. Ada pun bentuk *self-harm* yaitu: Menggaruk atau mencubit dengan kuku atau menggunakan benda tajam (silet) sampai terjadinya pendarahan atau membekas pada kulit.

Nama inisial S, usia 15 tahun, jenis kelamin perempuan. “Kalau marahnya hal sepele saya bisa menenangkan diri, kalau masalahnya besar saya lampiaskan dengan melukai tangan atau kaki menggunakan silet”. ”Dikarenakan tidak bisa mengungkapkan kepada orang lain dan saya berpikir untuk mengurangi rasa sakit yaitu dengan cara menyakiti diri saya sendiri” “Kalau masalahnya kecil cukup dipendam saja ,kalau masalahnya besar pelampiasan saya iya menyakiti diri sendiri”. “Sebelum melakukannya saya merasakan sesak aja dihati gak tau ngelampiasinnya dimana”. “Sakit tapi sakitnya itu beda kek nagih jadinya” “Sesudah saya melakukannya ya biasa aja Cuma dikatain bodoh sama teman padahal gak sakit lagi malahan nagih”.

Nama inisial N, usia 15 tahun, jenis kelamin perempuan. “Saya kadang melukai tangan saya sendiri tanpa menenangkan diri terlebih dahulu” “karena saya terpengaruh oleh media sosial” “sebelumnya saya ingin mencoba, dan setelah melakukan rasanya mulai terasa sakit dan sesudah melakukan itu dulu saya menyesal pernah melakukan hal yang buruk tersebut” „,pas pertama kali saya melukai tangan sakit lama-lama tidak terasa sakit lagi”.

Disini latar belakang diatas peneliti mengangkat judul yang sesuai dengan permasalahan yang muncul: “*Loneliness* Pada Remaja Pelaku *Self-harm* Di SMAN 3 Kerinci ” penelitian ini mencakup beberapa masalah yang dapat diteliti seperti Bagaimana latar belakang keluarga *loneliness* pada remaja pelaku *self-harm*, Apa saja faktor yang mempengaruhi *loneliness* pada remaja pelaku *self-harm*, dan bagaimana *loneliness* perasaan remaja ketika sebelum, saat, dan sesudah melakukan *self-har*, kapan dan berapa kali melakukan self harm. Dengan demikian, penting untuk diakui bahwa *self-harm* seringkali merupakan respons yang kompleks terhadap berbagai faktor, termasuk kesepian. Mengatasi *loneliness* dan menyediakan dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi risiko *self-harm* dan membantu individu untuk mengembangkan cara yang lebih sehat untuk mengatasi kesulitan emosional mereka.

B. Batasan Masalah

Agar bahasan yang disampaikan dapat terfokus dan tidak melebar ke ranah yang peneliti tidak inginkan, demikian peneliti memberikan batasan masalah mengenai *Loneliness* Pada Remaja Pelaku *Self-harm* Di SMAN 3 Kerinci.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalah diantaranya:

1. Apa saja alasan remaja melakukan *self-harm*?
2. Apa saja jenis-jenis *self-harm* yang dilakukan?
3. Bagaimana pengobatan atau pelayanan konseling terhadap siswa yang *self-harm*?

4. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi rasa kesepian (*loneliness*) pada remaja yang terlibat dalam perilaku *self-harm*?
5. Bagaimana *loneliness* perasaan remaja ketika sebelum, saat, dan sesudah melakukan *self-harm*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian diantaranya:

1. Untuk mengetahui alasan para remaja melakukan *self-harm*.
2. Untuk mengetahui jenis-jenis *self-harm*.
3. Untuk mengetahui layanan yang cocok untuk siswa yang mengalami *self harm*.
4. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi rasa kesepian (*loneliness*) pada remaja yang terlibat dalam perilaku *self-harm*, serta untuk memahami alasan di balik munculnya faktor-faktor tersebut dan jenis-jenis perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh remaja.
5. Untuk mengetahui *loneliness* perasaan remaja ketika sebelum, saat, dan sesudah melakukan *self-harm*.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak manapun dan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka adapun manfaat dari penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi mengenai *loneliness* pada remaja pelaku *self-harm* Di SMAN 3 kerinci .

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis merupakan bentuk pengalaman yang berguna dalam penambahan wawasan dan profesionalisme.
- b. Bagi sekolah, merupakan bahan laporan atau pedoman dalam mengambil kebijakan-kebijakan tentang mengenai *loneliness* pada remaja pelaku *self-harm* di SMAN 3 Kerinci.
- c. Bagi guru, merupakan bentuk menyadarkan akan pentingnya memantau anak didik atas perilaku mengenai *loneliness* pada remaja pelaku *self-harm* di SMAN3Kerinci.



BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. *Self-harm*

a. Definisi *self-harm*

Definisi *self-harm* dari berbagai pengagah ilmiah. Dari data di atas, banyak hal yang bisa disimpulkan. Istilah *self-harm* dapat diistilahkan pula dengan istilah *self-injury*, perilaku merusak/melukai diri, juga *nonsuicidal self-injury*. Definisi- definisi di atas sepakat bahwa perilaku *self-harm* adalah perilaku seseorang yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan tanpa ada niat atau tidak bermaksud untuk bunuh diri. Meski begitu, perilaku merusak diri memiliki potensi tinggi terhadap keinginan untuk bunuh diri. Setidaknya terdapat 814.000 orang mati yang awalnya mereka melukai diri namun kemudian menjurus kepada bunuh diri (WHO, 2001). Konsep keinginan untuk bunuh diri dan keinginan melukai diri memang berbeda, namun beberapa studi menyatakan ada korelasi yang sangat dekat antara kedua perilaku tersebut, yaitu perilaku melukai diri bisa menjadi tanda yang sangat jelas untuk percobaan bunuh diri. Bahkan, penelitian melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat NSSI. Penelitian lain juga menyatakan bahwa bentuk perilaku melukai diri pada remaja yang berhubungan dengan upaya bunuh diri adalah mengiris atau menyayat kulit (Tarigan & Apsari, 2022).

untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri namun dapat mengakibatkan luka serta cedera pada kulit. *Self-harm* merupakan salah satu bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti diri sendiri tanpa bermaksud bunuh diri tetapi hal itu dapat membahayakan nyawa mereka. Perilaku melukai diri sendiri adalah jenis aktivitas merusak diri sendiri yang dapat mengakibatkan bunuh diri dan kematian. Perilaku melukai diri sendiri adalah teknik bagi orang untuk mengatasi penderitaan emosional yang disebabkan oleh masalah dan tekanan psikologis *Self-harm* memiliki istilah lainnya, seperti *self-injury*, *self-mutilation*, atau *self-wounding*.

Para ahli merumuskan pengertian dari *self-harm* sendiri sebagai *non-suicidal self-injury* yang ditandai dengan adanya kecenderungan emosi yang tidak stabil, hubungan yang tidak bertahan lama dan merupakan perasaan kosong di dalam diri. Hal serupa juga dilakukan oleh Laye-Gindhu & Schonert-reichl dalam penelitian yang menyatakan bahwa *self-harm* merupakan sebuah perilaku yang sengaja dan secara sukarela menyakiti diri sendiri tetapi tidak sampai membahayakan seperti halnya usaha ingin bunuh diri. Lebih lanjut tindakan *self-harm* ini merupakan upaya untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan diri sendiri dan meluap serta untuk menunjukkan kemarahan dalam diri individu. *Self-harm* merupakan perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri untuk mengatasi rasa sakit yang dialami secara emosional karena permasalahan dan tekanan psikologi yang dapat mengarah pada perilaku bunuh diri dan dapat menyebabkan kematian. Berdasarkan beberapa definisi dari *self-harm* peneliti dapat menarik

kesimpulan bahwa *self-harm* merupakan tindakan yang merugikan diri sendiri yang disebabkan oleh permasalahan yang ada serta tekanan psikologis yang dirasakan individu yang dapat mengakibatkan perasaan dan pikiran individu mendorong untuk menyakiti diri sendiri dengan sengaja (Pada *et al.*, 2023).

b. Tujuan *self-harm*

Menyakiti diri sendiri mengacu pada tindakan yang disengaja yang menyebabkan kerugian atau cedera pada diri sendiri. Penting untuk diperhatikan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri sering kali merupakan tanda adanya tekanan emosional atau psikologis. Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri mungkin memiliki berbagai alasan untuk melakukan hal tersebut, dan ini adalah masalah kompleks yang harus didekati dengan empati dan pengertian. Beberapa alasan umum mengapa orang mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri meliputi:

- 1) Mekanisme Mengatasi: Beberapa individu menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang meluap-luap, stres, atau situasi kehidupan yang sulit. Ini mungkin berfungsi sebagai pelepasan sementara atau pengalih perhatian dari rasa sakit emosional.
- 2) Mengekspresikan Rasa Sakit: Bagi sebagian orang, menyakiti diri sendiri dapat menjadi cara untuk mengekspresikan rasa sakit emosional yang sulit dikomunikasikan secara verbal. Ini menjadi wujud nyata pergulatan batin.
- 3) Mendapatkan Kembali Kendali: Individu yang merasa kurang kendali dalam hidupnya mungkin akan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mendapatkan kembali kendali atas tubuh dan emosinya.

- 4) Menghukum Diri Sendiri: Beberapa orang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman diri, sering kali terkait dengan rasa bersalah, malu, atau perasaan tidak berharga.
- 5) Komunikasi: Dalam beberapa kasus, individu mungkin menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengkomunikasikan rasa sakit emosional mereka kepada orang lain, karena mereka mungkin merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara verbal.

Sangat penting untuk mendekati individu yang menyakiti diri sendiri dengan empati dan mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional. Profesional kesehatan mental, seperti psikolog, psikiater, atau konselor, dapat membantu mengatasi masalah mendasar dan mengembangkan mekanisme penanggulangan yang lebih sehat. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal sedang berjuang melawan tindakan menyakiti diri sendiri, penting untuk menghubungi ahli kesehatan mental atau saluran bantuan untuk mendapatkan dukungan (Alifiando *et al.*, 2022).

c. Fungsi *self-harm*

Menyakiti diri sendiri mengacu pada tindakan yang disengaja untuk menyebabkan kerugian atau cedera pada diri sendiri, sering kali sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional, stres, atau emosi sulit lainnya. Penting untuk diperhatikan bahwa tindakan menyakiti diri sendiri bukanlah mekanisme penanggulangan yang sehat atau konstruktif, dan dapat menimbulkan konsekuensi fisik dan emosional yang serius.

Beberapa bentuk tindakan menyakiti diri sendiri yang umum meliputi pemotongan, pembakaran, pemukulan, atau metode lain yang dapat menyebabkan cedera. Penting untuk dipahami bahwa tindakan menyakiti diri sendiri adalah tanda tekanan emosional dan tidak boleh diabaikan. Orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri mungkin mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau trauma. Penting bagi individu yang berjuang melawan tindakan menyakiti diri sendiri untuk mencari bantuan profesional dari ahli kesehatan mental, konselor, atau terapis. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri, penting untuk mendorong upaya mencari dukungan dan bantuan.

Hubungi ahli kesehatan mental, teman, atau anggota keluarga untuk memberikan bantuan dan dukungan yang diperlukan. Perawatan kesehatan mental dapat mengatasi masalah mendasar yang berkontribusi terhadap tindakan menyakiti diri sendiri dan membantu individu mengembangkan mekanisme penanggulangan yang lebih sehat. Jika Anda berada dalam bahaya atau menghadapi krisis, silakan mencari bantuan darurat atau hubungi saluran bantuan di negara Anda.

Metode umum untuk menyakiti diri sendiri adalah dengan memotong, membakar, memukul, atau bentuk cedera lain yang dilakukan oleh diri sendiri. Sangat penting bagi individu yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri untuk mencari bantuan dari ahli kesehatan mental, teman, atau anggota keluarga. Dukungan kesehatan mental dan intervensi terapeutik dapat mengatasi masalah mendasar yang berkontribusi terhadap perilaku merugikan diri sendiri dan

membantu individu mengembangkan mekanisme penanggulangan yang lebih sehat. Menyakiti diri sendiri mengacu pada tindakan yang dengan sengaja menyebabkan kerugian atau cedera pada diri sendiri.

Penting untuk dipahami bahwa tindakan menyakiti diri sendiri bukanlah cara yang sehat atau produktif untuk mengatasi rasa sakit emosional, stres, atau kesulitan lainnya. Orang-orang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri karena berbagai alasan, dan hal ini sering kali dikaitkan dengan tekanan emosional atau masalah kesehatan mental. Beberapa alasan umum mengapa seseorang melakukan perilaku merugikan diri sendiri meliputi:

- 1) **Regulasi emosi:** Beberapa orang menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi yang meluap-luap, seperti kesedihan, kemarahan, atau frustrasi. Rasa sakit fisik dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian sementara dari rasa sakit emosional.
- 2) **Komunikasi:** Dalam beberapa kasus, individu mungkin menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan atau mengomunikasikan rasa sakit emosional mereka ketika mereka merasa kesulitan untuk mengutarakan perasaan mereka secara verbal.
- 3) **Pengendalian:** Menyakiti diri sendiri dapat memberikan rasa kendali yang salah bagi individu yang mungkin merasa kewalahan atau tidak berdaya dalam hidup mereka. Terlibat dalam tindakan menyakiti diri sendiri mungkin memberi mereka rasa memiliki hak pilihan terhadap tubuh mereka sendiri.

- 4) Menghukum diri sendiri: Beberapa orang mungkin menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai bentuk hukuman diri, sering kali berasal dari perasaan bersalah, malu, atau rendah diri.
- 5) Mekanisme penanggulangan: Individu yang tidak memiliki mekanisme penanggulangan yang lebih sehat mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengelola stres, kecemasan, atau emosi sulit lainnya.

Penting untuk diperhatikan bahwa meskipun tindakan menyakiti diri sendiri dapat meredakan rasa sakit emosional untuk sementara, hal ini tidak mengatasi masalah mendasar dan dapat menyebabkan masalah yang lebih signifikan. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal sedang berjuang melawan tindakan menyakiti diri sendiri, penting untuk mencari bantuan profesional. Profesional kesehatan mental, seperti terapis atau konselor, dapat membantu mengatasi akar penyebab tekanan emosional dan membantu mengembangkan mekanisme penanggulangan yang lebih sehat. Selain itu, teman dan keluarga dapat memberikan dukungan dengan mendorong individu untuk mencari bantuan profesional dan menciptakan lingkungan yang mendukung (Nock, 2010).

d. Jenis-Jenis *Self-harm*

- 1) *Deliberate self-harm*, adalah suatu tindakan disengaja yang dapat menyebabkan cedera fisik pada diri sendiri tanpa memiliki keinginan untuk bunuh diri namun berkaitan dengan perilaku bunuh diri. Perilaku yang menyebabkan cedera fisik pada diri sendiri tanpa berniat bunuh diri disebut

deliberate self-harm. Namun, perilaku tersebut masih berhubungan dengan perilaku bunuh diri.

- 2) *Self-injurious behavior*, adalah perilaku yang dapat merugikan diri sendiri yang didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu mencederai dengan sengaja pada tubuh mereka sendiri yang dilakukan tanpa adanya bantuan dari orang lain, dan cedera yang cukup parah dapat menyebabkan kerusakan jaringan tanpa berniat untuk melakukan bunuh diri. Merugikan diri sendiri dengan mencederai secara sengaja pada bagian tubuh dan cukup parah disebut *self-injurious behavior*.
- 3) *Self-burning self-wounding*, adalah perilaku melukai diri sendiri dengan membakar dirinya sendiri dengan menggunakan api, puntung rokok, obat nyamuk, setrika dan luka bakar lainnya. Perilaku ini dilakukan individu yang sedang mengalami depresi berat (Khalifah, 2019).
- 4) *Parasuicide*, adalah upaya untuk melakukan bunuh diri yang jelas, seperti meminum obat secara overdosis. Para-suicide merupakan suatu perilaku yang paling mendekati dengan perilaku bunuh diri dan biasanya menjadi prediktor akan terjadi bunuh diri. 5 Episodic and repetitive self-injury, yaitu intensitas dari perilaku melukai diri sendiri yang berulang-ulang dilakukan dan berepisode. Seperti kerusakan yang dapat diakumulasikan dari waktu ke waktu dengan penyalahgunaan zat adiktif. Perilaku menyakiti diri sendiri jika

dilihat dari intensitas perilaku melukai diri yang berulang-ulang dan berepisode disebut *episodic and repetitive self-injury*.

- 5) *Self-hurt behavior*, yaitu perilaku menyakiti diri sendiri seperti memotong kulit, membakar kulit memukul diri sendiri, menanamkan pin ke dalam kulit, mengganggu penyembuhan luka, menggaruk kulit, mematahkan tulang dan memasuk sesuatu ke dalam uretra dan vagina (Maidah, 2013).
- 6) *Auto Destructive behavior* atau *self-destructive behavior*, yaitu perilaku berbahaya yang dilakukan dengan merusak diri sendiri secara sengaja dan tidak berniat untuk bunuh diri yang berdampak negatif terpikiran atau tubuh individu yang melakukannya. Cedera serius yang terjadi terkadang mengakibatkan kematian yang tidak disengaja.
- 7) *Wrist cutting*, merupakan suatu perilaku yang memiliki sama dengan definisi dari NSSI namun wrist cutting termasuk dalam kategori yang memiliki usaha untuk melakukan bunuh diri yang dilakukan dengan cara memotong pergelangan tangan dan masih banyak potensi lainnya (Nasution, 2021).

e. Kriteria *Self-harm*

Kriteria perilaku self-harm menurut DSM-V memiliki 6 kriteria (Zetterqvist, 2015), yaitu :

- 1) Kriteria A Kriteria A dalam DSM-V berdasarkan dari beberapa

tahun terakhir individu melakukan self-harm setidaknya 5 hari atau lebih yang terlibat dalam perilaku merusak diri atau menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara sengaja pada permukaan tubuh individu tersebut, perilaku self-harm yang dilakukan pada kriteria A dapat menginduksi pendarahan, memar, nyeri, perih seperti perilaku memotong, membakar, menikam, memukul, menyayat, dan menggosok dengan berlebihan. Perilaku self-harm ini tidak memiliki tujuan sebagai sanksi sosial, namun perilaku ini dilakukan dengan harapan jika cedera yang dilakukan hanya menyebabkan kerusakan fisik ringan atau sedang dan tidak.

- 2) Kriteria B Pada kriteria B individu melakukan perilaku self-harm dengan sengaja dan berhubungan dengan kesulitan interpersonal, mengontrol perasaan atau pikiran yang negatif dan menginduksi perasaan positif. Respon yang diinginkan dialami selamat atau segera setelah melakukan self-harm dan individu dapat menunjukkan perilaku ketergantungan.
- 3) Kriteria C Kriteria C pada DSM-V menyebutkan bahwa perilaku self-harm yang dilakukan individu secara sengaja dan berkaitan dengan kesulitan interpersonal atau perasaan seperti depresi, kecemasan, ketegangan, kemarahan, tekanan umum atau kritik dan terjadi pada periode sebelum melakukan perilaku self-harm (Zetterqvist, 2015). Frekuensi untuk melakukan tindakan self harm terjadi dengan cepat dan dapat menyebabkan gangguan

yang cukup signifikan secara klinis yang berkaitan dengan interpersonal, akademis dan hal penting lainnya

- 4) Kriteria D Pada kriteria D, perilaku individu bukanlah merupakan sebagai sanksi sosial seperti tindik badan, tato, bagian dari ritual agama atau budaya dan perilaku yang sering dilakukan adalah mengelupas bekas luka dan menggigit kuku.
- 5) Kriteria E Perilaku individu yang mengalami self-harm pada kriteria E tidak memiliki niat untuk melakukan bunuh diri dan menyebabkan individu gangguan atau interferensi secara klinis dalam interpersonal, akademis, atau bidang penting lainnya yang berfungsi dalam hidup individu.
- 6) Kriteria F Perilaku individu tidak terjadi selama periode psikosis, delirium, intoksikasi zat, atau penarikan zat. Pada individu dengan neurode pada gangguan perkembangan, perilaku self-harm bukan bagian dari pola stereotip berulang. Dan perilaku tersebut juga tidak dapat dipertanggung jawabkan oleh individu yang mengalami gangguan mental atau medis seperti gangguan psikotik, autisme, gangguan intelektual, sindrom Lesch-Nyhan, stereotip movement disorder dan perilaku melukai diri sendiri, trichotillomania (gangguan menarik atau mencabut rambut) dan gangguan mengelupas kulit (Zetterqvist, 2015).

f. Faktor *self-harm*

Menuut (Insani, 2023) terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang melakukan *self-harm* yaitu:

1) *Self-harm* sebagai *emotion focus coping*

Setiap orang memiliki caranya masing-masing untuk menghadapi emosi yang sedang dirasakan. Beberapa orang berhasil mengontrol emosi mereka dengan cara dan hal yang positif. Namun, beberapa orang mengatasi emosi tersebut dengan cara yang merugikan dirinya sendiri, seperti melakukan perilaku *self-harm* (Insani, 2023).

2) Kesepian

Perasaan kesepian juga menjadi salah satu faktor penyebab seseorang melakukan perilaku *self-harm*.

3) Penghargaan diri yang rendah

Penghargaan diri individu merupakan bagian dari kebutuhan neurotik yang penting. Ketika individu memiliki penghargaan diri yang baik, maka individu tersebut juga akan mencintai dirinya sendiri (Insani, 2023).

4) Gangguan mental

Individu dengan gangguan mental sering kali menunjukkan perilaku-perilaku yang tidak wajar secara tidak sadar.

5) Pola asuh otoriter

Pola asuh orang tua menjadi bagian penting dalam membentuk karakter seorang anak. Didikan yang terlalu keras akan membentuk karakter anak yang keras pula, anak akan menjadi keras kepala dan egois (Insani, 2023).

Kemudian, terdapat beberapa pendapat menurut para ahli mengenai faktor- faktor penyebab perilaku self-harm. Menurut Mullis dan Chapman (2000), faktor penyebab perilaku self-harm adalah *emotion focus coping*. Artinya, seorang remaja cenderung menyelesaikan masalah dengan memperkecil tekanan emosional yang dirasakan agar mendapatkan rasa nyaman atau perasaan lega, salah satunya dengan melukai diri sendiri (Thesalonika & Apsari, 2021). Kemudian, Sutton menyatakan bahwa penyebab perilaku menyakiti diri adalah faktor psikologis, seperti merasa tidak mampu menahan emosi, stress, rendah diri, depresi atau putus asa (Bidayah, 2023).

Faktor yang menyebabkan remaja melakukan *self-harm* juga bisa disebabkan :

- 1) Untuk mengatur intensitas emosi negatif yang ada pada individu
- 2) Untuk membangkitkan emosi ketika merasa mati rasa
- 3) Untuk melakukan kontrol diri dan menghukum diri sendiri
- 4) Sebagai gangguan, merangsang untuk meningkatkan perilaku terburu buru.
- 5) Untuk mendapatkan perhatian dari orang lain
- 6) Untuk dapat bergabung dalam suatu komunitas tertentu.

Perilaku *self-harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, mekanisme

pertahanan diri dari strategi koping yang negatif karena adanya trauma, tekanan psikologis, masalah keluarga, teman sekolah dan masalah dari dalam diri individu. Keinginan untuk mendapatkan perhatian dan untuk bergabung pada suatu kelompok tertentu serta kontrol diri dan emosi yang tidak baik juga dapat menyebabkan individu melakukan perilaku *self-harm* (Fenty Zahara Nasution & Selly Angraini, 2021).

g. Bentuk perilaku *self-harm*

Self-harm dapat berupa mengiris, menggores kulit atau membakarnya, atau memamerkan tubuh lewat kecelakaan yang sudah direncanakan sebelumnya. Dapat juga berupa menggaruk-garuk kulit sampai berdarah, atau mengutak-atik luka yang sedang sembuh. Dalam kasus-kasus yang lebih ekstrim mereka bahkan mematahkan tulang tulang mereka sendiri, memakan barang-barang berbahaya, mengamputasi tubuh mereka sendiri, atau menyuntikan racun ke dalam tubuh. Cara yang paling sering digunakan adalah sebagai berikut (Muthia, 2015):

- 1) Mengiris atau menggores kulit.
- 2) Mengutak-atik luka yang sudah sembuh.
- 3) Memukul diri sendiri.
- 4) Membakar atau menyundut diri sendiri dengan benda yang panas.
- 5) Membenturkan kepala. Lain-lain (misalnya, makan benda tajam atau beracun, menguliti wajah, memasukan benda, piercing & menjambak rambut) (Rukmana, 2019).

Hal serupa juga dijelaskan oleh (Awalinni, 2023), bahwa *self-harm* dapat berupa memotong, menggaruk kulit hingga terluka, membakar, memukul atau membenturkan kepala, menjambak rambut, serta menyayat diri sendiri.

2. *Loneliness*

a. Definisi *loneliness*

Menurut (Peplau, 1979), *Loneliness* adalah perasaan kesepian individu, ketidaknyamanan subjektif individu rasakan ketika hubungan individu tersebut kurang erat. Dan perasaan kesendirian mungkin merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan, isolasi sosial disebabkan oleh kegagalan untuk mengintegrasikan secara sosial.

Menurut Baron dan Byrne menyatakan kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab yang tidak tercapai, ketika seseorang merasa kekurangan dan tidak puas atas hubungan yang dimilikinya maka akan kesepian (Nazmi, 2017).

Menurut (Russell, 1996), *loneliness* merupakan adanya kepribadian dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikir", kemudian adanya keinginan individu pada ke sosial dan kehidupan di lingkungan, dan juga adanya *Depression*, yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang

ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan.

Sedangkan (Peplau L. &, 1892), mengungkapkan definisi *loneliness* dalam tiga pendekatan, yang pertama *need for intimacy*, yang menekankan secara *universal* manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan yang intim dengan orang lain dan ketika kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi maka orang tersebut merasa *lonely*.

b. Tujuan *Loneliness*

Kesepian, dari sudut pandang evolusi dan psikologis, diyakini berfungsi sebagai mekanisme kelangsungan hidup. Di zaman nenek moyang kita, individu yang mengalami kesepian mungkin termotivasi untuk mencari koneksi sosial dan perlindungan kelompok, sehingga meningkatkan peluang mereka untuk bertahan hidup. Dalam masyarakat masa kini, kesepian masih bisa menjadi sinyal untuk mendorong individu terlibat dalam interaksi sosial, membangun hubungan, dan mencari dukungan emosional. Ini bisa menjadi dorongan alami untuk terhubung dengan orang lain, menumbuhkan rasa memiliki dan komunitas, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Namun, kesepian yang terus-menerus atau kronis mungkin berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, sehingga menyoroti pentingnya menangani dan memahami aspek sosial dari sifat manusia (Bowman-perrott, 2019).

Tujuan kesepian atau *loneliness* dapat bervariasi tergantung pada konteks dan individu. Beberapa tujuan umumnya melibatkan:

1) Motivasi Sosial

Kesepian dapat menjadi motivasi untuk mencari interaksi sosial dan membentuk hubungan, mempromosikan koneksi antar individu.

2) Refleksi Diri

Menghadapi kesepian bisa menjadi waktu untuk introspeksi dan pengembangan pribadi, memungkinkan individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri.

3) Sinyal Kebutuhan Sosial

Kesepian dapat menjadi sinyal bahwa seseorang membutuhkan dukungan sosial dapat mendorong upaya untuk membangun atau memperkuat hubungan.

4) Adaptasi Evolusioner

Dalam perspektif evolusioner, kesepian mungkin berfungsi sebagai sinyal untuk mencari perlindungan dalam kelompok sosial, meningkatkan peluang kelangsungan hidup.

5) Peningkatan Keterampilan Sosial

Menghadapi kesepian dapat mendorong perkembangan keterampilan sosial untuk memfasilitasi interaksi yang lebih efektif.

Namun, perlu diingat bahwa sementara kesepian dapat memiliki tujuan-

tujuan ini, pengalaman kesepian yang berkelanjutan atau berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik (Spithoven *et al.*, 2019).

c. Fungsi *loneliness*

Kesepian dapat mempunyai beberapa fungsi, antara lain:

1) Sinyal Sosial

Kesepian mungkin menandakan perlunya hubungan sosial, mendorong individu untuk mencari teman dan memperkuat ikatan sosial.

2) Refleksi Diri

Refleksi Diri memberikan kesempatan untuk refleksi diri dan introspeksi, memungkinkan individu untuk lebih memahami emosi, nilai, dan kebutuhan pribadi mereka.

3) Motivasi untuk Perubahan

Kesepian dapat memotivasi individu untuk melakukan perubahan dalam kehidupan sosialnya, mendorong mereka untuk bergabung dengan kelompok, berpartisipasi dalam kegiatan, atau mengembangkan keterampilan sosial baru.

4) Perspektif Evolusi

Dari sudut pandang evolusi, kesepian mungkin telah berevolusi sebagai mekanisme untuk mendorong kerja sama dan kohesi kelompok, sehingga meningkatkan peluang untuk bertahan hidup.

5) Regulasi Emosional

Kesepian dapat mendorong individu untuk mengenali dan mengelola emosinya, sehingga meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan emosional.

Meskipun kesepian memiliki fungsi adaptif, penting untuk mengatasi kesepian kronis karena isolasi yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik

d. Faktor yang mempengaruhi *loneliness*

Riset menunjukkan bahwa berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, dapat mempengaruhi *loneliness* pada remaja. Faktor internal seperti keterbukaan diri dan konsep diri yang negatif dapat meningkatkan perasaan kesepian. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pengalaman diskriminatif, dan perundungan juga memiliki pengaruh signifikan. Selain itu, dukungan sosial yang kurang dan keterampilan sosial yang rendah juga dapat menyebabkan remaja merasa kesepian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* menurut (Peplau, 1979) yaitu:

1) Faktor-faktor Pemicu

Faktor pemicu adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang sebenarnya, sehingga hubungan sosial yang dijalankan orang tersebut jauh dari apa yang diharapkan.

- a) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, dan putus cinta.
- b) Pemisahan fisik dari keluarga dan teman-teman.

- c) Perubahan status seperti kehilangan anak karena menikah, pensiun, pengangguran, bahkan promosi jabatan yang dapat mengurangi kontak sosial.
- d) Kurangnya kualitas dan kepuasan dari hubungan sosial.
- e) Perasaan tidak diterima oleh teman sebaya
- f) Kesepian juga dapat dipicu saat harapan seseorang dari kontak sosial meningkat,
- g) Perubahan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

2) Faktor-faktor yang Mempertahankan

a) Karakteristik individu yang membuat seseorang sulit untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat meningkatkan kemungkinan *loneliness*. Karakteristik ini mempengaruhi *loneliness* dalam beberapa cara, yaitu: karakteristik yang mengurangi keinginan sosial seseorang dapat membatasi kesempatan untuk memiliki hubungan sosial.

b) Karakteristik dapat mempengaruhi kepribadian seseorang.

c) Kualitas pribadi menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan atau hubungan sosial yang dicapai. Serta berpengaruh pada seberapa efektif orang tersebut dalam menghindari, meminimalkan atau mengurangi *loneliness* (Permatasari, 2023).

e. Jenis-jenis *Loneliness*

Weiss menyebutkan ada dua bentuk *loneliness* yang berkaitan

dengan tidak tersedia kondisi sosial yang berbeda-beda, yaitu (Adolescence, 2003):

- 1) Isolasi emosional (*emotional isolation*) adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim; orang dewasa yang lajang, bercerai, dan ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami *loneliness* jenis ini.
- 2) Isolasi sosial (*social isolation*) adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya; tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran- peran yang berarti; suatu bentuk *loneliness* yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas.

Berdasarkan durasinya, Young membedakan kesepian menjadi 3 (tiga), yaitu (Weiten, Lloyd, Dunn, & Hammer, 2006):

- 1) *Transient loneliness* (kesepian sementara), meliputi kesepian yang singkat dan jarang terjadi, yang dapat dirasakan oleh banyak orang ketika kehidupan sosial mereka tidak memiliki alasan yang adek kuat
- 2) *Transitional loneliness* (kesepian transisi), terjadi ketika

seseorang yang telah puas pada hubungan sosialnya yang sebelumnya menjadi kesepian setelah mengalami kerusakan dalam jaringan sosialnya, seperti kematian orang yang dicintai, perceraian, atau pindah ke daerah yang baru.

- 3) *Chronic loneliness* (kesepian menahun), merupakan suatu kondisi yang menyerang orang-orang yang tidak bisa puas terhadap jaringan interpersonal selama bertahun-tahun (Istiana *et al.*, 2023).

B. PENELITIAN RELEVAN

Penelitian yang relevan digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Peneliti yang relevan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Yuliyana (Universitas Negeri Makassar) dengan judul “*cognitive behavior therapy* dengan teknik rekonstruksi kognitif untuk mengurangi perilaku *self-harm* peserta didik di sman 2 tarakan”.
peneliti

tertarik meneliti salah satu intervensi yang dianalisis, *Cognitive behavior therapy* menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan perilaku dan pemikiran yang dimulai dengan penurunan perilaku *self-harm* yang sebelumnya. Melalui restrukturisasi kognitif menghasilkan hasil yang cukup sesuai dengan tujuan, hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa

pikiran negatif subjek cenderung berkurang dan pikiran positif semakin berkembang, yang berarti perilaku menyakiti diri sendiri semakin berkurang. Selanjutnya hasil yang didapatkan dari subjek menuliskan intervensi perilaku menyakiti dirinya yang awalnya 6 kali dalam 4 minggu/sebulan menjadi 4 kali dalam 4 minggu/sebulan.. Sedangkan penelitian saya berfokus pada variable kesepian yaitu individu yang merasakan kekosongan atau situasi yang tidak menyenangkan dikarenakan penurunan kuantitas dan kualitas hubungan sosial dengan judul yaitu “*loneliness* pada remaja pelaku *self-harm* di sman 3 kerinci” (Sinring, 2023).

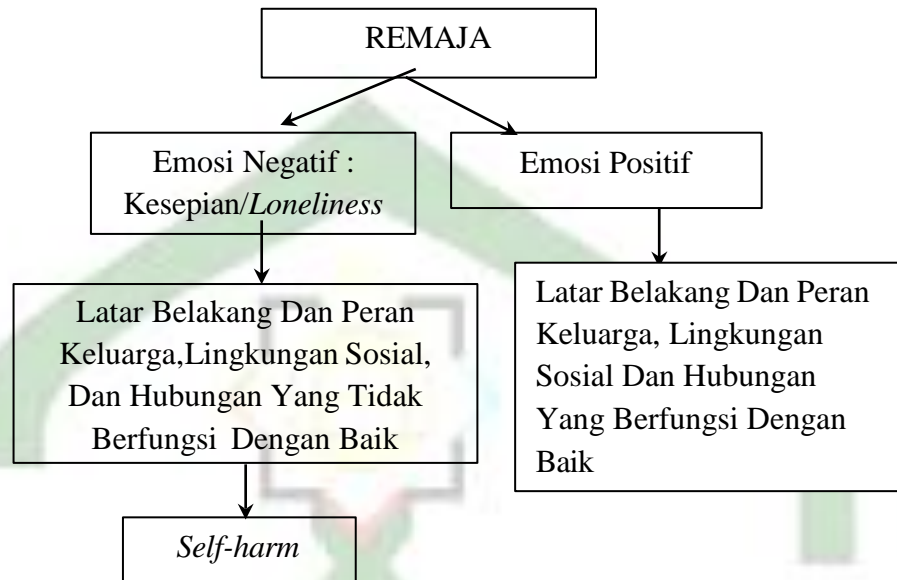
2. Penelitian Inda Rahma (universitas negeri jakarta) dengan judul “pengaruh harga diri dan *social connectedness* terhadap kesepian pada remaja yang melakukan *Self-harm*” Penelitian diatas peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh harga diri dan *social connectedness* terhadap kesepian pada remaja yang melakukan *self-harm*. Penelitian Inda Rahma diharapkan mampu memberikan informasi yang dapat membantu remaja yang memiliki perilaku *self-harm*. Persamaan ialah kami sama-sama meneliti tentang *Self-harm*. Sedangkan perbedaannya ialah penelitian saya berfokus pada variable kesepian yaitu individu yang merasakan kekosongan atau situasi yang tidak menyenangkan dikarenakan penurunan kuantitas dan kualitas hubungan sosial dengan judul yaitu “*loneliness* pada remaja pelaku *self-harm* di sman 3

kerinci”. (Rahma, 2019)

3. Penelitian Millen Arya Wijaya (Universitas Tarumanagara) dengan judul “pengaruh *loneliness* terhadap perilaku *non-suicidal self injury* pada dewasa awal di masa pandemik

Covid-19” Peneliti diatas berisi tentang melihat pengaruh *loneliness* terhadap perilaku *nonsuicidal self-injury* pada individu dewasa awal di masa pandemik. Penelitian ini memiliki 96 partisipan individu dewasa awal yang pernah melukai diri tanpa keinginan bunuh diri selama satu tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis utama penelitian diterima, yaitu *loneliness* berpengaruh terhadap perilaku *nonsuicidal self-injury* pada individu dewasa awal di masa pandemic. Persamaannya ialah kami sama sama meneliti tentang *loneliness* pada seseorang yang merasa kesepian, Sedangkan perbedaannya ialah penelitian saya berfokus pada variable kesepian yaitu individu yang merasakan kekosongan atau situasi yang tidak menyenangkan dikarenakan penurunan kuantitas dan kualitas hubungan sosial dengan judul yaitu “*loneliness* pada remaja pelaku *self-harm* di sman 3 kerinci”. (Wijaya, 2022).

C. KERANGKA BERFIKIR



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Dapat diketahui bahwa hubungan antara Kesepian dan tindakan menyakiti diri sendiri dapat saling berhubungan pada beberapa individu, namun penting untuk dipahami bahwa hubungan ini rumit dan dapat bervariasi dari orang ke orang. Kesepian, yang merupakan keadaan emosional subjektif yang ditandai dengan kurangnya koneksi sosial atau hubungan yang bermakna, dapat menyebabkan perasaan terisolasi, putus asa, dan putus asa. Dalam beberapa kasus, individu yang

mengalami kesepian yang hebat mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai mekanisme koping atau cara untuk mengelola emosi yang meluap-luap.

Berikut beberapa kaitan antara kesepian dan tindakan menyakiti diri sendiri:

Kesepian dan tindakan menyakiti diri sendiri (self-harm) memiliki kaitan yang kuat, dimana kesepian dapat meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Kesepian, yang merupakan perasaan terisolasi dan tidak memiliki hubungan sosial yang memuaskan, dapat memicu disregulasi emosi dan perasaan negatif yang kuat, sehingga mendorong seseorang untuk mencari cara untuk melampiaskan rasa sakit atau tekanan emosional

1. Mekanisme Mengatasi: Bagi beberapa individu, menyakiti diri sendiri dapat berfungsi sebagai mekanisme mengatasi rasa sakit emosional, stres, atau kesepian. Ini bisa menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari tekanan emosional atau mendapatkan kendali ketika aspek kehidupan lainnya terasa tidak terkendali.
2. Ekspresi Kesedihan Emosional: Kesepian bisa menjadi kepedihan emosional yang mendalam, dan bagi sebagian orang, menyakiti diri sendiri mungkin merupakan ekspresi lahiriah dari penderitaan batin ini. Ini dapat berfungsi sebagai cara untuk mengkomunikasikan dan menginternalisasikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal.
3. Perilaku Mencari Perhatian: Dalam beberapa kasus, individu yang merasa kesepian mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk menarik perhatian atau mengomunikasikan pergulatan emosional mereka kepada orang lain. Ini bisa berupa seruan minta tolong atau upaya untuk menjembatani kesenjangan komunikasi

4. tentang keadaan emosi mereka.
5. Persepsi Diri Negatif: Kesepian dapat berkontribusi pada persepsi diri negatif dan pandangan menyimpang tentang nilai seseorang. Individu yang mengalami kesepian mungkin melakukan tindakan menyakiti diri sendiri sebagai manifestasi kebencian terhadap diri sendiri atau sebagai cara untuk menghukum diri sendiri (Tarigan & Apsari, 2022).

Penting untuk dicatat bahwa meskipun ada hubungan antara kesepian dan tindakan menyakiti diri sendiri, tidak semua orang yang mengalami kesepian melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, dan tidak semua orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri melakukannya karena kesepian. Selain itu, kesepian dan menyakiti diri sendiri adalah masalah kompleks dengan berbagai faktor yang berkontribusi, termasuk kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal sedang berjuang melawan kesepian, menyakiti diri sendiri, atau masalah kesehatan mental apa pun, penting untuk mencari bantuan profesional. Para profesional kesehatan mental, konselor, atau kelompok pendukung dapat memberikan panduan dan dukungan yang tepat untuk mengatasi tantangan-tantangan ini dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Faktor-faktor yang dapat mendukung atau menghalangi kesepian dan menyakiti diri sendiri bisa bermacam-macam dan melibatkan berbagai aspek kehidupan seseorang.

Faktor Pendukung Mengatasi Kesepian :

Faktor pendukung untuk mengatasi kesepian meliputi membangun dan memelihara hubungan sosial yang bermakna, melakukan aktivitas rutin dan hobis, serta mencari dukungan dari orang terdekat. Selain itu, mindfulness dan mengalihkan pikiran ke hal positif juga dapat membantu meredakan rasa kesepian

1. Hubungan Sosial yang Kuat: Adanya hubungan sosial yang positif dan suportif dapat menurunkan tingkat kesepian. Memiliki teman, keluarga, atau komunitas yang peduli dapat memberikan dukungan emosional.
2. Keterlibatan dalam Kegiatan Sosial: Terlibat dalam kegiatan sosial, seperti klub, kelompok hobi, atau kegiatan komunitas, dapat membantu seseorang membangun hubungan baru dan mengurangi perasaan kesepian.
3. Dukungan Psikologis: Terapi atau konseling dapat memberikan dukungan emosional dan membantu individu mengatasi kesepian dan mengembangkan strategi penanggulangan yang sehat.
4. Pemberdayaan Pribadi: Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri dapat membantu seseorang merasa lebih baik tentang dirinya sendiri dan lebih mampu menjalin hubungan sosial
5. Keterlibatan dalam Komunitas: Berpartisipasi dalam kegiatan

atau proyek di komunitas lokal dapat memperluas lingkaran sosial Anda dan memberikan rasa keterlibatan yang positif (Rina Fitriana et al., 2022).

Faktor-Faktor yang Menghambat Kesepian:

Faktor-faktor yang menghambat kesepian mencakup berbagai aspek, mulai dari peningkatan hubungan sosial, dukungan sosial, dan peningkatan konsep diri. Selain itu, mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan keterampilan sosial juga berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian.

1. **Isolasi Sosial:** Kurangnya interaksi sosial atau isolasi dapat meningkatkan tingkat kesepian. Hal ini dapat terjadi karena faktor-faktor seperti keterbatasan mobilitas, bekerja dari rumah secara ekstrem, atau tinggal di lingkungan yang kurang ramah.
2. **Gangguan Kesehatan Mental:** Kondisi mental seperti depresi atau kecemasan dapat memperburuk perasaan kesepian. Di sisi lain, mendapatkan dukungan mental dan pengobatan yang tepat dapat membantu mengatasi kesepian.
3. **Kondisi Hidup yang Sulit:** Faktor-faktor seperti masalah keuangan, masalah pekerjaan, atau situasi keluarga yang sulit dapat menjadi kendala dalam mengatasi kesepian (Adolph, 2016)

Faktor Pendukung Mengatasi *Self-harm*:

1. **Dukungan Sosial:** Mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu meredakan stres emosional dan mengurangi

kecenderungan menyakiti diri sendiri.

2. Terapi atau Konseling: Intervensi profesional seperti terapi perilaku kognitif (CBT) atau terapi perilaku dialektis (DBT) dapat membantu seseorang mengatasi tindakan menyakiti diri sendiri dengan memberikan strategi pengelolaan emosi yang sehat.
3. Pendidikan Kesehatan Mental: Memahami kesehatan mental dan memiliki pengetahuan tentang alternatif selain menyakiti diri sendiri dapat membantu seseorang mengelola stres dan emosi tanpa merugikan diri sendiri (Wrycza & Susilawati, 2024).

Faktor-Faktor yang Menghambat Menyakiti Diri Sendiri:

1. Akses untuk Menyakiti Diri Sendiri: Membatasi akses terhadap objek atau metode yang dapat digunakan untuk menyakiti diri sendiri dapat membantu mengurangi risiko melukai diri sendiri.
2. Pengenalan dan Intervensi Dini: Mendeteksi tanda-tanda tindakan menyakiti diri sendiri sejak dini dan memberikan intervensi segera dapat membantu mencegah tindakan tersebut berkembang menjadi kebiasaan yang berbahaya.
3. Perubahan Lingkungan: Menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman, baik di rumah maupun di tempat kerja, dapat membantu mencegah tindakan menyakiti diri sendiri (Mutiara Insani & Ina Savira, 2022).

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki pengalaman unik, dan pendekatan efektif untuk mengatasi kesepian dan menyakiti diri sendiri mungkin

Faktor Pendukung Mengatasi *Self-harm*

1. Dukungan Sosial: Mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu meredakan stres emosional dan mengurangi kecenderungan menyakiti diri sendiri.
2. Terapi atau Konseling: Intervensi profesional seperti terapi perilaku kognitif (CBT) atau terapi perilaku dialektis (DBT) dapat membantu seseorang mengatasi tindakan menyakiti diri sendiri dengan memberikan strategi pengelolaan emosi yang sehat.
3. Pendidikan Kesehatan Mental: Memahami kesehatan mental dan memiliki pengetahuan tentang alternatif selain menyakiti diri sendiri dapat membantu seseorang mengelola stres dan emosi tanpa merugikan diri sendiri.

Faktor-Faktor yang Menghambat Menyakiti Diri Sendiri:

1. Akses untuk Menyakiti Diri Sendiri: Membatasi akses terhadap objek atau metode yang dapat digunakan untuk menyakiti diri sendiri dapat membantu mengurangi risiko melukai diri sendiri.
2. Pengenalan dan Intervensi Dini: Mendeteksi tanda-tanda tindakan menyakiti diri sendiri sejak dini dan memberikan intervensi segera dapat membantu mencegah tindakan tersebut berkembang menjadi

kebiasaan yang berbahaya.

3. Perubahan Lingkungan: Menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman, baik di rumah maupun di tempat kerja, dapat membantu mencegah tindakan menyakiti diri sendiri.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki pengalaman unik, dan pendekatan efektif untuk mengatasi kesepian dan menyakiti diri sendiri mungkin

berbeda-beda. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami kesulitan dalam hal ini, disarankan untuk segera mencari bantuan profesional (Simatupang, 2019).



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analitis dengan metode studi kasus. Pendekatan studi kasus menurut Daymon dan Holloway adalah pengujian intensitas menggunakan berbagai sumber bukti terhadap suatu entitas tunggal yang dibatasi oleh ruang dan waktu. Pada umumnya studi kasus dihubungkan dengan sebuah lokasi atau sebuah organisasi, sekumpulan orang seperti kelompok kerja atau kelompok sosial, komunitas, peristiwa, proses, isu maupun kampanye. Lokasi dan Waktu Penelitian.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian eksploratif karena sesuai dengan judul penelitiannya yaitu mengungkap. Metode penelitian eksploratif adalah penelitian yang dilakukan untuk mencari sebab atau hal-hal yang mempengaruhi terjadinya sesuatu dan dipakai manakala peneliti belum mengetahui secara persis dan spesifik mengenai objek penelitian tersebut. Peneliti mengungkapkan penelitian eksploratif ini secara kualitatif

Adapun beberapa langkah-langkah dalam menyusun penelitian studi kasus ini antara lain:

1. Pemilihan Tema, topic dan kasus. Pada tahap pertama ini peneliti harus yakin bahwa dia akan memilih kasus tertentu yang merupakan bagian dari "*body of knowledge*"nya bidang yang dipelajari. Misalnya, mahasiswa Jurusan atau Program Studi Manajemen Pendidikan wajib memilih kasus yang memang menjadi wilayah kajian bidang tersebut.

2. **Pembacaan Literatur.** Setelah kasus diperoleh, peneliti mengumpulkan literatur atau bahan bacaan sebanyak- banyaknya berupa jurnal, majalah ilmiah, hasil-hasil penelitian terdahulu, buku, majalah, surat kabar yang terkait dengan kasus tersebut.
3. **Perumusan Fokus dan Masalah Penelitian.** Langkah sangat penting dalam setiap penelitian adalah merumuskan fokus dan masalah. Fokus penelitian perlu dibuat agar peneliti bisa berkonsentrasi pada satu titik yang menjadi pusat perhatian.
4. **Pengumpulan Data.** Sebagaimana telah ditulis di muka, data penelitian Studi Kasus dapat diperoleh dari beberapa teknik, seperti wawancara, observasi pelibatan (participant observation), dan dokumentasi.
5. **Penyempurnaan Data.** Data yang telah terkumpul perlu disempurnakan. Bagaimana caranya peneliti mengetahui datanya kurang atau belum sempurna? Caranya ialah dengan membaca keseluruhan data dengan merujuk ke rumusan masalah yang diajukan.
6. **Pengolahan Data.** Setelah data dianggap sempurna, peneliti melakukan pengolahan data, yakni melakukan pengecekan kebenaran adata, menyusun data, melaksanakan penyandian (coding), mengklasifikasi data, mengoreksi jawaban wawancara yang kurang jelas. Tahap ini dilakukan untuk memudahkan tahap analisis.
7. **Analisis Data.** Setelah data berupa transkrip hasil wawancara dan

observasi, maupun gambar, foto, catatan harian subjek dan sebagainya dianggap lengkap dan sempurna, peneliti melakukan analisis data.

8. Proses Analisis Data. Pada hakikatnya analisis data adalah sebuah kegiatan untuk memberikan makna atau memaknai data dengan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya menjadi bagian-bagian berdasarkan pengelompokan tertentu sehingga diperoleh suatu temuan terhadap rumusan masalah yang diajukan.
9. Dialog Teoretik. Untuk melahirkan temuan konseptual berupa “*thesis statement*”, setelah pertanyaan penelitian terjawab, penelitian Studi Kasus, khususnya calon magister dan lebih-lebih doktor, melakukan langkah selanjutnya, yaitu melakukan dialog temuan tersebut dengan teori yang telah dibahas di bagian kajian pustaka, sehingga bagian kajian pustaka bukan sekadar ornamen belaka””.
10. Triangulasi Temuan (*Confirmability*). Agar temuan tidak dianggap bias, peneliti perlu melakukan triangulasi temuan, atau yang sering disebut sebagai konfirmabilitas, yakni dengan melaporkan temuan penelitian kepada informan yang diwawancarai (Assyakurrohim *et al.*, 2022).

Penelitian ini akan dilakukan mulai bulan juni hingga bulan juli 2024. Lokasi penelitian ini di SMA Negeri 3 kerinci. Alasan dipilihnya lokasi ini sebagai tempat penelitian, dikarenakan penulis mengamati remaja banyak melukai dirinya sendiri dikarenakan mempunyai alasan alasan tertentu.

B. Subjek Penelitian

Subjek peneliti dalam penelitian kualitatif yaitu peneliti sebagai instrumen penelitian. Di dalam penelitian ini, peneliti sebagai instrumen penelitian berusaha mencari informasi dari subjek sebagai orang yang dijadikan informan dalam penelitian yang sedang dilakukan. Peneliti sadar bahwa tujuan utama adalah mencari informasi bukan menilai suatu situasi, sehingga analisis datanya pun berupa deskripsi tentang data yang diperoleh.

Tabel 3.1 informan penelitian

No	Informant	Jumlah	Karakteristik informan
1.	Subjek	2 Orang	1. Remaja 14 tahun inisial N pernah melakukan tindakan self harm 2. Remaja 14 tahun inisial S pernah melakukan tindakan self harm
2.	Teman dekat	2 Orang	1. Remaja 14 tahun inisial S selaku teman dekat, yang melihat bekas sayatan di tangan temannya sendiri dan sempat menegurnya tapi dihiraukan 2. Remaja 14 tahun inisial C selaku teman dekat yang sering menasehati untuk tidak menyakiti dirinya sendiri tapi dihiraukan
3.	Guru BK	1 Orang	Selaku guru bimbingan konseling di Sekolah tersebut dan telah menerapkan beberapa program pendampingan atau konseling
4	Kepala Sekolah	1 Orang	Selaku kepala sekolah di SMA memberikan dukungan sekolah kepada siswa yang menunjukkan tanda tanda perilaku self haram
Jumlah		6 orang	

Dari informan yang tersebut diatas, maka yang menjadi informan kunci pada penelitian ini adalah 2 orang remaja,teman dekat 2 orang,guru bk 1 orang dan kepala sekolah.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini tidak menggunakan sampel acak, tetapi sampel bertujuan (purposive sample). Adapun yang menjadi informan kunci atau informan utama dari penelitian ini adalah 2 siswa yang merupakan siswa sekolah SMAN X kerinci yang masuk kantor BK. Informan diperoleh peneliti berdasarkan hasil pengamatan langsung. Informan tambahan atau pendukung adalah guru SMAN X kerinci dan siswa lain yang mengerti dan mengetahui mengenai kasus yang diteliti.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam rangka mengumpulkan data-data untuk keperluan penelitian.

1. Wawancara Mendalam (*Indepth Interview*)

Wawancara yaitu suatu cara pengumpulan data dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek penelitian yang

menghasilkan data berupa transkrip wawancara. Wawancara mendalam adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan mendalam kepada responden untuk memperoleh informasi yang lebih rinci dan terperinci tentang subjek atau topik tertentu. Tujuan dari wawancara mendalam adalah untuk menggali informasi secara menyeluruh dan mendalam, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang sudut pandang, pengalaman, dan pemikiran responden.

2. Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu. Observasi dapat dilakukan dalam berbagai konteks, termasuk dalam penelitian ilmiah, pendidikan, bisnis, atau dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu seperti kamera atau catatan lapangan, atau dengan hanya mengandalkan pengamatan secara langsung oleh peneliti.

3. Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Keuntungan dari studi dokumentasi adalah bahwa data yang ditemukan terdokumentasi dengan baik dan dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang

fenomena atau situasi yang diamati.

Selain itu, metode ini juga dapat menghemat waktu dan biaya yang diperlukan dalam pengumpulan data, karena data yang dibutuhkan telah ada sebelumnya. Namun, kelemahan dari studi dokumentasi adalah bahwa sumber data terbatas pada apa yang telah terdokumentasi, dan tidak mencakup informasi yang tidak tertulis. Selain itu, dokumen yang ditemukan dapat saja tidak lengkap atau tidak akurat, sehingga analisis yang dihasilkan dapat terganggu oleh informasi yang tidak lengkap atau tidak akurat.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis selama di lapangan model Miles dan Huberman.

1. Reduksi Data (*data reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan

memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

2. Penyajian Data (*data display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Penyajian data merupakan sajian yang memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Melalui penyajian data tersebut maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan (*Conclusions drawing/verifying*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

F. Teknik Keabsahan Data

Ada 4 kriteria keabsahan data yakni kredibilitas, kepastian, kebergantungan dan kepastian. Peneliti hanya akan menggunakan salah satu dari 4 teknik tersebut yakni uji kredibilitas data. Menurut Moleong, kredibilitas pada dasarnya menggunakan konsep validitas internal dan penelitian non kualitatif. Adapun teknik- teknik yang akan peneliti gunakan antara lain:

1. Perpanjangan Pengamatan

Dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali kelapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk rapport, semakin akrab (tidak ada jarak lagi), semakin terbuka, saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.

2. Ketekunan pengamatan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan kesahihan data yang dimanfaatkan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Selanjutnya ia mengatakan bahwa triangulasi berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi yang meliputi:

- a. Triangulasi dengan sumber, dilakukan dengan membandingkan dan mengecek ulang data hasil wawancara kepada informan kunci.
- b. Triangulasi dengan metode, dilakukan dengan membandingkan hasil data dengan alat pengumpulan data yang digunakan.

- c. triangulasi dengan teori, dilakukan untuk membandingkan data hasil tindakan, pengamatan, dan wawancara dengan teori yang terkait. Triangulasi teori dilakukan dengan cara membandingkan teori-teori yang dikemukakan para pakar dengan data hasil penelitian ini.

4. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi yang dimaksudkan di sini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Data hasil wawancara didukung dengan adanya rekaman wawancara. Alat-alat bantu perekam data dalam penelitian kualitatif, seperti camera, handycam, alat rekam suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, sebaiknya data-data yang ditemukan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya (Tampubolon, 2023).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengobatan atau Pelayanan Konseling Terhadap Siswa yang *Self-harm*

Terkait dengan faktor keluarga yang berperan dalam kesepian remaja dan potensial perilaku *self-harm*, beberapa siswa menunjukkan gejala kesepian karena kurangnya perhatian dan kehangatan dari keluarga.

“Kondisi seperti perceraian orang tua atau orang tua yang terlalu sibuk sering kali menyebabkan remaja merasa diabaikan dan tak memiliki tempat aman untuk berbagi beban emosional mereka.” (Zaldewi)

“Kurangnya keterbukaan dalam komunikasi keluarga juga membuat anak-anak merasa tak dipahami. Ketika orang tua lebih sibuk bekerja atau berfokus pada masalah pribadi, siswa merasa terisolasi di rumah.” (Matrifo)

Ketika ditanya tentang perubahan yang terjadi di lingkungan keluarga yang berhubungan dengan tingkat kesepian siswa, Zaldewi menyatakan,

“Situasi seperti perubahan ekonomi keluarga atau masalah internal keluarga yang tak terselesaikan bisa membuat anak-anak merasa tertekan dan kehilangan kenyamanan di rumah.”

Matrifo juga memberikan perspektif bahwa perubahan ini tidak selalu langsung terlihat tetapi berdampak besar, terutama bila anak merasa lingkungan keluarganya tidak stabil.

“Misalnya, perpindahan rumah ke lingkungan baru sering membuat anak-anak kehilangan teman dekat dan dukungan sosial, yang menambah perasaan keterasingan,” (Matrifo)

Untuk mengatasi kesepian di kalangan remaja sekolah telah menerapkan beberapa program pendampingan dan konseling.

“Kami memiliki program bimbingan kelompok yang membantu siswa untuk belajar tentang keterampilan sosial dan berkomunikasi dengan efektif. Dalam sesi ini, siswa diajarkan untuk berinteraksi secara positif, dan kami juga mengundang ahli kesehatan mental untuk memberikan materi edukatif tentang pentingnya koneksi sosial,” (Zaldewi)

“Kami menyelenggarakan seminar rutin dan diskusi kelompok yang memberikan pemahaman tentang cara menangani kesepian dan tekanan sosial secara sehat.” (Matrifo)

Mengenai pendekatan yang digunakan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan membangun hubungan yang sehat, Zaldewi menuturkan,

“Kami mendorong mereka untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan proyek kelompok, yang tak hanya membantu mereka menemukan teman sebaya tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dalam lingkungan sosial.” (Zaldewi)

“Selain kegiatan kelompok, kami juga melakukan pendekatan individual untuk mendalami permasalahan setiap siswa. Kami mencoba memahami tantangan sosial apa yang mereka hadapi sehingga dapat memberikan solusi yang sesuai dan memperkuat hubungan antar siswa.” (Matrifo)

Dukungan sekolah kepada siswa yang menunjukkan tanda-tanda perilaku *self-harm*, konseling dilakukan secara mendalam dan bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan siswa mendapatkan dukungan yang maksimal di lingkungan rumah.

*“Kami juga memiliki kebijakan untuk menghubungi psikolog atau konselor profesional jika tanda-tanda *self-harm* berlanjut, agar siswa merasa didukung dalam mengelola emosinya,” (Zaldewi)*

*“Sekolah menyediakan akses ke sumber daya tambahan seperti grup dukungan dan pelatihan manajemen emosi untuk membantu mereka mengatasi dorongan *self-harm*.” (Matrifo)*

Dalam mengenali tanda-tanda awal kesepian pada siswa, Zaldewi menyebutkan bahwa mereka sering kali memantau perubahan perilaku, seperti penurunan semangat belajar, menarik diri dari pergaulan, atau perubahan suasana hati.

“Jika kami melihat perubahan signifikan, seperti siswa yang menjadi pendiam atau tampak tertekan, kami segera mendekatinya untuk berbicara secara personal,” (Zaldewi)

“Kami melatih guru untuk lebih peka terhadap perilaku siswa, sehingga mereka bisa memberikan sinyal awal jika ada siswa yang mungkin membutuhkan perhatian khusus.” (Matrifo)

Adapun langkah-langkah konkret yang diambil sekolah saat ada siswa yang menunjukkan perilaku *self-harm*, yaitu menekankan bahwa komunikasi dengan keluarga menjadi prioritas utama.

“Kami melibatkan orang tua dan bekerja sama dengan mereka untuk mencari solusi terbaik bagi anak. Kami juga menyediakan sesi konseling tambahan di luar jam sekolah untuk memberikan dukungan ekstra,” (Zaldewi)

“Jika diperlukan, kami menghubungkan siswa dengan tenaga profesional di luar sekolah dan membangun rencana pemulihan jangka panjang, seperti program mentoring dengan kakak kelas atau alumni yang peduli.” (Matrifo)

Menyadari pentingnya kesadaran akan kesepian dan *self-harm* di kalangan staf dan siswa, Matrifo menjelaskan bahwa sekolah berusaha meningkatkan kesadaran dengan menyelenggarakan pelatihan khusus untuk staf mengenai tanda-tanda *self-harm* dan bagaimana cara mendukung siswa.

“Kami merencanakan sesi pelatihan dan diskusi terbuka agar guru dan siswa memahami topik ini lebih baik,” (Matrifo)

Zaldewi menambahkan,

“Kami juga mulai menyusun kampanye kesadaran di sekolah yang melibatkan siswa senior sebagai mentor, sehingga adik-adik kelas dapat lebih mudah berbagi pengalaman atau masalah yang dihadapi.”

Mengenai sumber daya atau dukungan yang tersedia di sekolah untuk membantu siswa mengatasi kesepian dan masalah kesehatan mental lainnya, Sekolah memiliki konselor yang berpengalaman.

“Kami juga menyediakan materi edukatif tentang kesehatan mental dan memfasilitasi sesi konseling yang lebih fleksibel, termasuk layanan online untuk siswa yang lebih nyaman berkonsultasi melalui media digital,” (Matrifo)

“Kami ingin memastikan setiap siswa tahu bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan ini, sehingga kami juga membuka grup dukungan teman sebaya dan sesi diskusi mingguan bagi siswa yang ingin bergabung.” (Zaldewi)

Dapat disimpulkan bahwa peran keluarga dan sekolah sangat penting dalam mendukung siswa yang mengalami kesepian dan memiliki kecenderungan untuk melakukan *self-harm*. Kurangnya kehangatan dan perhatian dalam keluarga, termasuk situasi yang tidak stabil seperti perceraian dan perubahan ekonomi,

meningkatkan risiko perasaan terisolasi pada siswa. Sekolah merespons dengan menyediakan program konseling, pelatihan keterampilan sosial, dan bimbingan kelompok yang membantu siswa membangun hubungan yang sehat dan memperoleh dukungan emosional. Pendekatan individual dan keterlibatan profesional, seperti psikolog, diterapkan untuk membantu siswa mengatasi dorongan *self-harm*. Selain itu, sekolah memperkuat kesadaran melalui kampanye dan pelatihan bagi staf dan siswa untuk mengenali dan menanggapi kesulitan emosional secara tepat.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness* Pada Remaja Pelaku *Self-harm*

Peneliti melakukan wawancara dengan teman dekat dari pelaku *self-harm* yang bertujuan untuk memahami pandangan teman dekat pelaku *self-harm* dalam konteks faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut dan bagaimana teman dekat pelaku *self-harm* melihat kesulitan pelaku dalam berbagi atau mencari dukungan emosional dari orang lain. Hasil menunjukkan bahwa:

„,,*Adea waktau akau ngeraso Nadine tatutauk iyeh, ngeraso nyea ragiu atau takut terbuka dengan uho lai, termasuk akau*” (S)

Artinya:

“Ada saat di mana saya merasa Nadine sangat tertutup, seolah dia ragu atau takut untuk terbuka dengan siapa pun, termasuk saya.” (S)

„,,*Syahira tunggoa ngeraso susoh nak cerito masalah pribadi nyuh. Sampo dengan akau nye kadeng nyea tatutau gea ndoak mbagui ceritau nyuh*” (C)

Artinya:

“Syaira sering merasa kesulitan untuk menceritakan masalah pribadinya. Bahkan pada saya, kadang dia menutup diri dan tidak mau berbagi.” (C)

Peneliti ingin mengetahui dukungan apa saja yang diberikan oleh teman dalam membangun atau memperkuat interaksi sosial pelaku, sehingga dapat diketahui apakah dukungan ini cukup atau masih terbatas, yang mungkin saja

mempengaruhi keputusan pelaku dalam menghadapi kesepian. Hasil menunjukkan bahwa:

“Akau busaho nyagea komunikasi kami tetap dekek, tunggoa ngajoak nyea kuoi nteh skedar prabe dengan carau itihuh leh, akau berharap Nadine ngeraso adea tempai nyea bebagi cerito”(S)

Artinya:

“Saya berusaha menjaga komunikasi kami tetap dekat, sering mengajaknya keluar atau sekadar ngobrol. Dengan cara itu, saya berharap Nadine merasa punya tempat untuk berbagi.” (S)

“Akau biasea nyuh ngajoak nyea prabe santai, bie nyea ngeraso lebih nyaman. Kalau nyea mulai becerito, akau denge nyea cerito dengan lilac dan serius” (C)

Artinya:

“Saya biasanya ajak dia bicara dengan santai, biar dia merasa lebih nyaman. Kalau dia mulai cerita, saya pastikan untuk mendengarkan dengan baik.” (C)

Kemudian peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana respon teman saat pelaku mengungkapkan perasaan mereka terkait hubungan sosial. Dengan melihat cara teman merespons perasaan ini, peneliti dapat memahami seberapa jauh dukungan sosial dari teman-teman mereka berperan dalam membantu pelaku menghadapi konflik emosi atau tekanan dari lingkungannya. Hasil menunjukkan bahwa:

“Akau nyubeu ndenge tanpa nyalohkan nyea, agar nyea ngeraso nyaman kalau akau denge nyea becerito. Nadine tunggoa ngeraso idoak cucok dengan lingkungan nyuh dan akau nyubeu mene nyea ngeraso diterimau”(Syafika)

Artinya:

“Saya coba mendengarkannya tanpa menghakimi, agar dia merasa nyaman dan didengarkan. Nadine sering merasa tidak cocok dengan lingkungannya, dan saya coba buat dia merasa diterima.” (S)

“Akau berusaha mene nyea ngeraso amo. Kalau nyea cerito, akau cubea denge dan mageh dukungan, bie nyea idoak ngeraso nyea suhang”(C)

Artinya:

“Saya berusaha buat dia merasa aman. Kalau dia cerita, saya coba dengarkan dan kasih dukungan, biar dia nggak merasa sendirian.” (C)

Peneliti ingin mengetahui apakah teman memberikan bantuan konkret, saran, atau dorongan dalam menghadapi pikiran negatif, yang mana ini dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental pelaku dan mencegah tindakan *self-harm*. Hasil menunjukkan bahwa:

“Kadeng akau nyubea ngingak hal-hal positif yang ludoah nyea lakukan. misalnyuh, akau ngato betapo baik nyuh nyea dengan uho lai, supaya nyea ingak bahwa adea sisi baik aleng dihi nyuh” (S)

Artinya:

“Kadang saya coba ingatkan hal-hal positif yang sudah dia lakukan. Misalnya, saya bilang betapa baiknya dia ke orang lain, supaya dia ingat bahwa ada sisi baik dalam dirinya.” (S)

“Akau ajoak nyea ngelah sisi lain dari situasi yang mene nyea down, dan bageh tau nyea bahwa kito galeu naheu tantangan masing-masing” (C)

Artinya:

“Saya ajak dia melihat sisi lain dari situasi yang membuatnya down, dan beritahu dia bahwa kita semua punya tantangan masing-masing.” (C)

Selanjutnya, peneliti menilai sejauh mana lingkungan sekitar, khususnya teman-teman dekat, berkontribusi dalam memberikan rasa aman dan diterima, atau apakah justru sebaliknya, yang bisa memperparah perasaan kesepian dan mendorong pelaku ke tindakan *self-harm*. Hasil menunjukkan bahwa:

“Akau cubea selalu adea di samping nyea, nteh skedar denge atau mageh dukungan, agar nyea taau ade uho yang peduli.” (S)

Artinya:

“Saya coba selalu ada di sampingnya, sekadar mendengarkan atau memberi dukungan, agar dia tahu ada orang yang peduli.” (S)

“Akau selalu nyubea nenangkan nyea, mageh motivasi, dan mene nyea yakin bahwa nyea adea kantai yang peduli.” (i)

Artinya:

“Saya selalu mencoba menenangkannya, memberikan motivasi, dan meyakinkan bahwa dia punya teman yang peduli.” (C)

Terakhir, untuk menggali saran atau pandangan teman mengenai hal-hal yang dapat dilakukan lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan positif bagi

pelaku *self-harm*. Dengan memahami perspektif ini, peneliti dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan atau tindakan spesifik yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan pelaku, serta peran penting dari lingkungan yang mendukung dalam pencegahan dan penanganan perilaku *self-harm*. Hasil menunjukkan bahwa:

“Mungkin, uho-uho biasa lebih tukoak dan menghargai prasaan nyuh, mak nganggap spele masalahnyuh. Karno kadeng, hal nak be bias berti banyoak bagi nyea.”(S)

Artinya:

“Mungkin, orang-orang bisa lebih terbuka dan menghargai perasaannya, jangan anggap sepele masalahnya. Karena kadang, hal kecil saja bisa berarti banyak buat dia.” (S)

“Mungkin dengan lebeh banyoak mendenge dan memahami dari pado kito menghakimi, lingkungan bisa nulung Syafika ngeraso lebih diterimau.”(C)

Artinya:

“Mungkin dengan lebih banyak mendengarkan dan memahami daripada menghakimi, lingkungan bisa membantu Syaira merasa lebih diterima.” (C)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman dekat berperan penting dalam membantu remaja pelaku *self-harm* menghadapi perasaan kesepian dan konflik emosional. Meskipun para pelaku *self-harm* sering merasa sulit untuk terbuka, teman-teman dekat mereka berusaha memberikan dukungan melalui komunikasi yang hangat, perhatian tanpa menghakimi, dan dorongan positif yang memperkuat interaksi sosial mereka. Hal ini juga memberikan bantuan konkret, seperti mengingatkan hal-hal positif dan membantu pelaku melihat sisi lain dari situasi yang sulit. Dukungan emosional ini menciptakan rasa aman dan diterima, yang dapat meringankan tekanan emosional dan berkontribusi dalam pencegahan *self-harm*.

3. *Loneliness* Perasaan Remaja Ketika Sebelum, Saat, dan Sesudah Melakukan *Self-harm*

Dalam penelitian ini, fokus wawancara adalah untuk menggali pengalaman dan perasaan Nadine Julyanti dan Syaira Cantika, dua siswa di SMAN 3 Kerinci, terkait perasaan kesepian yang berhubungan dengan perilaku *self-harm*. Wawancara ini didasarkan pada tiga indikator utama dari variabel *loneliness*, yaitu *Need for Intimacy*, *Social Cognitive*, dan *Social Reinforcement*, yang mencakup upaya mencari dukungan emosional, pengalaman dalam menghadapi rasa kesepian, serta pola mereka dalam menerima atau mencari penguatan sosial.

Peneliti melakukan wawancara untuk memahami pengalaman *loneliness* yang dialami remaja pelaku *self-harm* di SMAN 3 Kerinci dengan menelusuri aspek-aspek penting terkait kesepian mereka. Wawancara ini dimulai dengan mengeksplorasi kebutuhan mereka akan kedekatan emosional atau *need for intimacy* yaitu bagaimana mereka mencoba membuka diri atau mencari dukungan dari orang lain untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

"Sebenarnya, akau ngeraso sulai untuk terbuka dengan uho lai. Kadeng-kadeng akau enggak nak bercerito, tapi akau takut uho ndoak ngerti atau nganggap akau aneh. Akau hanyo biasa membagikan prasaan akau dengan sahabat terdekek akau, meskipun itiiuh jarang akau bercerito." (NJ)

Artinya:

"Sebenarnya, saya merasa sulit untuk membuka diri kepada orang lain. Kadang-kadang saya ingin bercerita, tetapi saya takut orang tidak akan mengerti atau bahkan menganggap saya aneh. Saya hanya bisa membagikan perasaan saya dengan sahabat dekat saya, meskipun itu pun jarang." (NJ)

“Akau lebih suko nyimpan prasaan akau suhang. Bahkan waktau akau ngeraso butuh uho untuk mendenge akau, akau ngeraso ragiu untuk ngato ke uho. Akau lebih miloi snyak karno ndoak membebani uho lai dengan masalah akau.” (SC)

Artinya:

"Saya lebih suka menyimpan perasaan saya sendiri. Bahkan ketika saya merasa butuh seseorang untuk mendengarkan, saya merasa ragu untuk mengatakannya. Saya lebih sering memilih diam karena tidak ingin membebani orang lain dengan masalah saya." (SC)

Peneliti juga menanyakan perubahan yang terjadi dalam hubungan mereka di rumah serta bagaimana perubahan ini berdampak pada kesejahteraan emosi dan perasaan kesepian yang mungkin mereka alami.

“Umoah, akau ngeraso hubungan dengan keluarga idoak begitudkek. Akau ngeraso kurang dipahami. Dan kadeng itiuu nak mene akau ngeraso makin terasing. Akibat nyuh, akau ngeraso suhang bahkan saat akau dengan keluarga.”(NJ)

Artinya:

"Di rumah, saya merasa hubungan dengan keluarga tidak begitu dekat. Saya merasa kurang dipahami, dan terkadang itu membuat saya merasa semakin terasing. Akibatnya, saya merasa sendirian bahkan saat saya bersama keluarga." (NJ)

“Akau ngeraso hubungan akau dengan keluarga idoak meruboah secara gdoa, tapi mungkin akau yang ngeraso makin jeuh. Kawa dieak selalu adea didekek akau, tetapi akau sering ngeraso idoak benar-benar terhubung dengan kawadiek. Itiuu mene akau ngeraso dakdea naheu kantai becerit.”(SC)

Artinya:

"Saya merasa hubungan saya dengan keluarga tidak berubah secara besar, tetapi mungkin saya yang merasa semakin jauh. Mereka selalu ada di sekitar saya, tetapi saya sering merasa tidak benar-benar terhubung dengan mereka. Itu membuat saya merasa tidak punya tempat untuk bercerita." (SC)

Selanjutnya, wawancara menggali pengalaman kesepian mereka dalam aktivitas sehari-hari (*social cognitive*), yang memberikan pemahaman tentang bagaimana rasa kesepian memengaruhi interaksi dan rutinitas mereka.

“Akau ngeraso kesepian kadeng pas dengan kantai-kantai. Akau idoak ngeraso adea uho nak benar-benar ngerti prasaan akau. Kadeng-kadeng akau ngeraso supo dengan dunie akau kihing tanpa adea uho nak memahami akau.”(NJ)

Artinya:

"Saya merasa kesepian bahkan saat bersama teman-teman. Saya tidak merasa ada orang yang benar-benar mengerti perasaan saya. Kadang-kadang saya merasa seperti berada di dunia saya sendiri, tanpa ada yang memahami." (NJ)

“Kesepian tiuh tungoa datang tibe-tibe, bahkan wakteu akau suhang. Akau ngeraso adea jarak yang idoak bias akau menjeleh antara akau dan uho disekitar akau, dan itiu mene akau ngeraso kusa.”(SC)

Artinya:

"Kesepian itu sering datang tiba-tiba, bahkan ketika saya tidak sendirian. Saya merasa ada jarak yang tidak bisa saya jelaskan antara saya dan orang-orang di sekitar saya, dan itu membuat saya merasa kosong." (SC)

Situasi atau peristiwa tertentu yang sangat mempengaruhi perasaan mereka juga ditanyakan untuk mengetahui momen-momen yang memperburuk atau memperdalam rasa kesepian tersebut.

“Wakteu uho tuo kuh betengko, akau ngeraso idoak bedayo dan sedih iyeh. Itiu mene akau ngeraso supo idoak adea tempai yang amo bagi akau, bahkan umoah kihing.” (NJ)

Artinya:

"Waktu orang tua saya bertengkar, saya merasa tidak berdaya dan sangat sedih. Itu membuat saya merasa seperti tidak ada tempat yang aman bagi saya, bahkan di rumah sendiri." (NJ)

“Akau pernah ngalami di mano kantai-kantai kuh mene lawak yang mene akau sakai atai. Waktu akau ngeraso suhang-suhang supo dengan uho idoak diinginkan gih, mungkin kawa nyea idoak maksud menyakiti tapi sakai gea.” (SC)

Artinya:

"Saya pernah mengalami kejadian di mana teman-teman membuat lelucon yang menyakiti perasaan saya. Saat itu saya merasa sangat sendirian dan tidak diinginkan, meskipun mungkin mereka tidak bermaksud menyakiti." (SC)

Cara mereka menghadapi dan mengatasi pikiran negatif yang muncul menjadi poin penting lain untuk memahami strategi *coping* yang mereka gunakan dalam menanggapi perasaan tersebut.

“Akau biaseanyuh nyubeu nulih aleng buku harian akau untuk ngerdakan prasaan akau. Nulih nulung akau nguwoi prasaan akau tanpa harus nyerito dengan uho lai.”(NJ)

Artinya:

"Saya biasanya mencoba menulis di buku harian saya untuk meredakan perasaan saya. Menulis membantu saya mengeluarkan perasaan saya tanpa harus bercerita kepada orang lain." (NJ)

“Waktu pikiran negatif akau kuoi, akau truh denge musik ngak tenang atau nulih puisi. Itiuh nak mene akau ngeraso dikik lebih tenang, walaupun nte.”(SC)

Artinya:

"Ketika pikiran negatif muncul, saya sering mendengarkan musik yang tenang atau menulis puisi. Itu membuat saya merasa sedikit lebih baik, meskipun hanya sementara." (SC)

Untuk lebih memahami pengalaman *self-harm* sebagai bentuk respons terhadap *loneliness*, peneliti menanyakan tentang pengalaman emosional mereka selama melakukan tindakan tersebut (*social reinforcement*) dan perasaan yang muncul sesudahnya.

“Wakteu mene, akau ngeraso supo adea carau untuk ngelupo raso sakai atai kuh. Raso nyuh supo dengan pelariaan sementara dari galeu pikiran nak mene terganggu.”(NJ)

Artinya:

"Saat melakukannya, saya merasa seperti ada cara untuk melupakan rasa sakit di hati saya. Rasanya seperti pelarian sementara dari semua pikiran yang mengganggu." (NJ)

“Akau ngeraso supo nyalurkan raso sakai atai emosi akau menjadi sesuatu nyata. Itiuh idoak mene akau ngeraso lebih ilak. Tapi setidaknyuh mene akau ngeraso adea carau untuk melepeh raso sakai ataikuh .”(SC)

Artinya:

"Saya merasa seperti menyalurkan rasa sakit emosional saya menjadi sesuatu yang nyata. Itu tidak membuat saya merasa lebih baik, tapi setidaknya membuat saya merasa ada cara untuk melampiaskannya." (SC)

“Setelah nyuh, akau ngeraso nyeso dan kecewa dengan dihi kihing. Acok akau nyauk inih idoak carau yang ilak untuk ngadapi masalah, kadeng akau dacock nyauk harus mene apo lo.”(NJ)

Artinya:

"Setelahnya, saya merasa menyesal dan kecewa pada diri sendiri. Saya tahu ini bukan cara yang sehat untuk menghadapi masalah, tapi terkadang saya tidak tahu harus melakukan apa lagi." (NJ)

“Akau ngeraso besaloh dan sedih mene nyuh. Akau ngeraso supo adea sesuatu yang saloh dengan dihi akau karno akau idoak bias subok carau yang lebih ilak untuk mengatasi prasaan akau.”(SC)

Artinya:

"Saya merasa bersalah dan sedih setelah melakukannya. Saya merasa seperti ada sesuatu yang salah dengan saya karena saya tidak bisa menemukan cara yang lebih baik untuk mengatasi perasaan saya." (SC)

Kemudian peneliti menanyakan terkait upaya remaja dalam mencari dukungan atau bantuan setelah melakukan *self-harm*, baik melalui teman, keluarga, atau pihak lain, sehingga memberikan gambaran tentang bagaimana mereka melihat pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi rasa kesepian mereka.

“Biaseanyuh akau idoak nalai dukungan setelah itih, karno akau kemalung dan takuk uho akan ngeloi akau beda. Akau hanya nyubeu nenagkan dihi kihing.”(NJ)

Artinya:

"Biasanya saya tidak mencari dukungan setelah itu, karena saya malu dan takut orang akan melihat saya secara berbeda. Saya hanya mencoba menenangkan diri sendiri." (NJ)

“Akau lebih miloi untuk snyak dan idoak mageh tau keuho. Akau ngeraso takuk jika uho lai tau, kawa nyea akan menghakimi akau ngeraso khawatir berlebihan.”(SC)

Artinya:

"Saya lebih memilih untuk diam dan tidak memberitahu siapa pun. Saya merasa takut jika orang lain tahu, mereka akan menghakimi atau merasa khawatir berlebihan." (SC)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan akan kedekatan emosional (*need for intimacy*) tidak terpenuhi, baik dari keluarga maupun teman, sehingga mereka merasa tidak memiliki tempat untuk

mencurahkan perasaan secara bebas. Di samping itu, adanya pikiran negatif terkait interaksi sosial (*social cognitive*) dan kurangnya penguatan positif dari lingkungan sekitar (*social reinforcement*) turut memperburuk perasaan kesepian mereka. Dampaknya, perilaku *self-harm* menjadi cara mereka untuk mengatasi perasaan negatif tersebut, meskipun hal ini tidak memberikan solusi jangka panjang dan justru memperburuk kondisi emosi mereka.

B. Pembahasan

1. Alasan Remaja Melakukan *Self-harm*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa faktor utama yang mendorong remaja melakukan perilaku *self-harm* adalah perasaan kesepian dan kesulitan dalam berbagi perasaan dengan orang lain. Teman-teman dekat pelaku *self-harm* dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun mereka berusaha memberikan dukungan dan perhatian, pelaku sering kali merasa tertutup dan ragu untuk terbuka, bahkan kepada orang terdekat mereka. Hal ini mencerminkan bahwa kesulitan dalam berkomunikasi dan mencari dukungan emosional dapat memperburuk perasaan kesepian, yang menjadi faktor pendorong perilaku *self-harm*. Meskipun berusaha keras untuk menjaga komunikasi tetap dekat dan memberikan perhatian tanpa menghakimi, masih merasa kesulitan dalam membangun hubungan yang lebih terbuka dan mendalam. Remaja yang merasa terisolasi atau tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah cenderung menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif dan rasa kesepian yang mereka alami (Thesalonika & Apsari, 2021).

Lebih lanjut, dukungan emosional yang diberikan oleh teman-teman pelaku, meskipun tidak selalu cukup, memiliki peran penting dalam meredakan ketegangan emosional yang dirasakan oleh pelaku. Teman-teman pelaku, seperti yang diungkapkan oleh Syafika dan Chelsi, berusaha untuk mendengarkan tanpa menghakimi, memberi dukungan positif, dan menjaga komunikasi yang penuh perhatian. Meskipun ada usaha untuk memberikan dorongan positif dan membantu pelaku melihat sisi lain dari situasi yang sulit, perasaan kesepian yang mendalam dan penghargaan diri yang rendah tetap menjadi hambatan besar. Hal ini sejalan dengan pendapat Insani yang menyebutkan bahwa penghargaan diri yang rendah dan perasaan kesepian dapat memperburuk kecenderungan seseorang untuk melakukan self-harm (Insani, 2023). Remaja yang merasa tidak dihargai atau tidak diterima oleh lingkungan sekitar cenderung mencari cara untuk meredakan perasaan tersebut dengan cara yang merugikan diri mereka sendiri (Nasution, 2021).

Selain itu, self-harm sebagai emotion-focused coping adalah salah satu mekanisme yang digunakan oleh remaja untuk mengatasi perasaan negatif mereka. Mullis dan Chapman (2000) dalam teorinya menyebutkan bahwa self-harm sering kali digunakan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional, meskipun cara ini tidak menyelesaikan masalah yang mendasar. Remaja yang merasa kesulitan menghadapi emosi mereka tanpa dukungan sosial yang memadai, akan memilih perilaku self-harm sebagai bentuk pelarian emosional. Hal ini terlihat dalam penelitian, di mana pelaku self-harm mengungkapkan perasaan ketidakcocokan dengan lingkungannya, yang memicu perasaan tertekan

yang kemudian diekspresikan melalui perilaku menyakiti diri sendiri. Sebagaimana dijelaskan oleh Bidayah, perasaan tidak mampu menahan emosi, stres, atau rendah diri adalah faktor psikologis yang sering kali mengarah pada perilaku self-harm (Bidayah, 2023).

2. Jenis-Jenis *Self-harm* yang Dilakukan

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini, ditemukan beberapa jenis perilaku self-harm yang dilakukan oleh remaja, yang dapat dikaitkan dengan teori-teori yang ada. Sebagai contoh, terdapat indikasi perilaku *deliberate self-harm*, yaitu tindakan yang disengaja untuk melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri, namun terkait dengan perilaku bunuh diri (Paramita, 2020). Dalam wawancara, teman-teman pelaku seperti Syafika dan Chelsi mengungkapkan bahwa pelaku sering kali merasa tertekan dan kesulitan untuk berbagi perasaan dengan orang lain. Salah satu alasan mereka melakukan self-harm adalah untuk mengatasi perasaan tertekan dan emosional yang tidak bisa dikelola dengan cara yang lebih sehat. Ini sejalan dengan konsep *deliberate self-harm* yang sering dilakukan sebagai upaya untuk meredakan ketegangan emosional, meskipun tanpa niat untuk mengakhiri hidup mereka.

Selain itu, pelaku self-harm cenderung menutup diri dan merasa kesulitan untuk berbagi masalah pribadi dengan orang lain (Khalifah, 2019). Hal ini berkaitan dengan *self-injurious behavior*, yaitu tindakan merusak diri sendiri secara sengaja tanpa melibatkan orang lain. Pelaku, meskipun dikelilingi oleh teman-teman yang peduli, tetap merasa terisolasi dan memilih untuk melukai diri mereka sendiri sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif yang sedang mereka

rasakan. Dalam hal ini, teman-teman pelaku berusaha memberikan dukungan dengan cara mendengarkan dan memberikan perhatian, tetapi mereka masih merasa bahwa pelaku lebih memilih untuk tidak membuka diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan ada, kecenderungan untuk melakukan *self-injury* tetap tinggi karena kesulitan emosional yang mendalam.

Meskipun tidak ada indikasi bahwa pelaku melakukan *self-burning* atau pembakaran diri, perasaan depresi berat dan kesulitan dalam menghadapi masalah pribadi yang muncul dari wawancara dapat mengarah pada jenis perilaku ini. *Self-burning* sering dikaitkan dengan perasaan depresi dan keputusan yang mendalam, di mana seseorang merasa tidak ada cara lain untuk mengatasi perasaan tersebut selain dengan melukai dirinya sendiri (Kalangi, 2024).

Terkait dengan parasuicide, meskipun tidak ada bukti langsung bahwa pelaku memiliki niat bunuh diri, namun menunjukkan adanya perasaan yang sangat tertekan dan keputusan yang bisa berhubungan dengan perilaku parasuicide (Anugrah, 2023). Teman-teman pelaku, seperti Syafika dan Chelsi, menyebutkan bahwa mereka sering kali berusaha memberikan dukungan untuk mengingatkan pelaku akan hal-hal positif dalam hidup mereka. Namun, tekanan emosional yang kuat dan perasaan terisolasi tetap menjadi faktor utama yang membuat pelaku merasa tidak memiliki pilihan selain untuk melukai diri mereka. Ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada niat untuk bunuh diri, perilaku self-harm yang dilakukan dapat mendekati perilaku parasuicide, yang seringkali berfungsi sebagai bentuk ekspresi ketidakmampuan untuk mengatasi rasa sakit emosional.

Selain itu, perilaku *episodic dan repetitive self-injury*, yaitu perilaku self-harm yang dilakukan berulang kali dan episodic (Maidah, 2013), sangat relevan dengan temuan dalam wawancara ini. Teman-teman pelaku melaporkan bahwa mereka sering kali melihat pelaku kembali pada perilaku melukai diri sendiri setelah periode tertentu, meskipun mereka berusaha memberikan dukungan. Pelaku sering kali merasa cemas atau tertekan dalam jangka panjang, yang mengarah pada pengulangan perilaku self-harm sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif yang kembali muncul. Dalam hal ini, meskipun teman-teman pelaku berusaha memberikan dukungan, perasaan kesepian yang mendalam tetap menjadi faktor utama yang mendorong pelaku untuk melakukan perilaku self-injury secara berulang-ulang.

Perilaku *self-hurt behavior*, yang mencakup tindakan fisik seperti memotong kulit atau merusak tubuh dengan sengaja, juga dapat ditemukan dalam wawancara ini, meskipun tidak dijelaskan secara rinci (Maidah, 2013). Teman-teman pelaku, seperti Syafika dan Chelsi, menyebutkan bahwa mereka sering berusaha memberikan dukungan emosional dan perhatian kepada pelaku, namun terkadang mereka merasa bahwa pelaku lebih memilih untuk mengatasi perasaan mereka dengan cara yang lebih destruktif, yaitu melukai diri sendiri. *Self-hurt behavior* sering kali dilakukan sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari perasaan cemas atau depresi, dan meskipun teman-teman pelaku berusaha memberikan dorongan positif, perasaan kesepian dan isolasi sering kali membuat pelaku tetap memilih perilaku merusak diri sendiri sebagai jalan keluar.

Terakhir, auto destructive behavior atau perilaku merusak diri yang lebih ekstrem (Nasution, 2021). Meskipun tidak ada indikasi bahwa pelaku sampai mengalami cedera serius atau kematian, perasaan terisolasi dan tertekan yang dialami oleh pelaku dapat mendorong mereka untuk melakukan perilaku yang dapat merusak diri mereka dalam jangka panjang. Teman-teman pelaku berusaha untuk memberikan dukungan melalui komunikasi yang hangat dan penuh perhatian, namun mereka tetap merasa bahwa pelaku tidak mampu mengatasi perasaan negatif mereka tanpa melakukan tindakan destruktif.

3. Pengobatan atau Pelayanan Konseling Terhadap Siswa yang *Self-harm*

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami *loneliness* karena kurangnya perhatian dan kehangatan dari keluarga. Mereka merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaan. Hal ini didukung oleh penelitian Sinring (2023) yang menunjukkan bahwa siswa dengan latar belakang keluarga yang kurang harmonis cenderung mengalami *loneliness* yang tinggi. Kondisi ini kemudian meningkatkan risiko mereka melakukan *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi. Intervensi konseling yang menggabungkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi *loneliness* menjadi sangat relevan di sini, terutama ketika siswa dihadapkan pada pemikiran negatif yang mendalam.

Penelitian ini juga mengungkap bahwa pihak sekolah menyediakan layanan konseling untuk mengatasi *loneliness* yang dialami siswa. Para siswa yang merasa terisolasi atau ditinggalkan oleh teman-temannya didorong untuk mengikuti sesi bimbingan konseling individual. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinring (2023),

yang menyimpulkan bahwa CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi perilaku *self-harm* dengan mendorong siswa untuk mengubah pola pikir negatifnya. Di sekolah, konselor memberikan dukungan dan bimbingan untuk memperkuat pola pikir positif dan memberikan motivasi, sehingga membantu siswa merasa lebih diterima di lingkungan mereka (Bidayah, 2023).

Selain layanan konseling, pihak sekolah juga berusaha membentuk keterhubungan sosial yang lebih kuat di antara siswa dengan program kelompok bimbingan. Siswa yang mengalami *loneliness* diajak bergabung dalam kegiatan kelompok agar mereka bisa mengembangkan keterampilan sosialnya. Pendekatan ini selaras dengan penelitian Wahyudi, yang menemukan bahwa keterhubungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi *loneliness* pada siswa, sehingga mereka cenderung lebih mampu mengelola emosinya dan mengurangi risiko perilaku *self-harm* (Wahyudi, 2023).

Sekolah aktif berkolaborasi dengan orang tua untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada siswa. Melalui koordinasi dengan keluarga, sekolah berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung, baik di rumah maupun di sekolah. Temuan ini didukung oleh penelitian Wijaya (2022), yang menggarisbawahi pentingnya dukungan keluarga dalam mencegah perilaku *self-harm*, terutama pada siswa yang merasa *loneliness*. Kolaborasi antara sekolah dan orang tua ini menunjukkan bagaimana dukungan sosial yang berkelanjutan dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional siswa.

Selain itu, pelatihan bagi para staf dan guru agar mereka dapat mengenali tanda-tanda *loneliness* dan *self-harm* pada siswa sejak dini. Sekolah memberikan

pelatihan untuk memperkuat kepekaan guru dalam mendeteksi perilaku yang mengarah ke *self-harm*. Hal ini selaras dengan penelitian Sinring (2023) yang menyebutkan bahwa intervensi dini melalui deteksi tanda-tanda *self-harm* dapat membantu siswa mengatasi tekanan emosional. Dengan kemampuan guru mengenali tanda-tanda awal tersebut, siswa bisa segera mendapatkan perhatian yang dibutuhkan sebelum masalahnya berkembang lebih jauh.

Di samping itu, pihak sekolah mengadakan kelompok dukungan teman sebaya sebagai tempat bagi siswa untuk berbagi cerita dan belajar dari satu sama lain. Para siswa merasa lebih didengar dan didukung secara sosial ketika mereka bisa berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Keterhubungan sosial yang baik dapat melindungi siswa dari efek *loneliness* yang berlebihan. Dengan adanya kelompok dukungan ini, siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan mereka (Thesalonika & Apsari, 2021).

Lebih lanjut, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga berperan dalam mengurangi *loneliness* siswa. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti klub seni dan olahraga menunjukkan tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya (2022), yang menyimpulkan bahwa keterlibatan sosial melalui aktivitas kelompok dapat membantu individu mengatasi *loneliness* dan mengurangi kecenderungan untuk melukai diri. Keterlibatan ini memungkinkan siswa membangun keterampilan sosial yang sehat dan memperkuat hubungan positif dengan teman-temannya.

Dalam kasus tertentu, sekolah melibatkan psikolog profesional untuk memberikan dukungan khusus kepada siswa yang menunjukkan tanda-tanda *self-harm*. Psikolog ini bekerja bersama konselor sekolah dalam membantu siswa mengatasi *loneliness* mereka. Pendekatan ini selaras penelitian Sinring (2023) yang menemukan bahwa dukungan psikologis yang tepat dapat membantu siswa menemukan cara positif dalam mengekspresikan emosi mereka, sehingga mengurangi dorongan mereka untuk melukai diri.

Program mentoring yang melibatkan kakak kelas atau alumni sekolah juga menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi *loneliness* pada siswa. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa siswa merasa lebih nyaman berbagi cerita dengan mentor yang sudah lebih berpengalaman. Hal ini sejalan dengan temuan Wijaya (2022), yang menekankan pentingnya dukungan dari mentor sebagai salah satu cara untuk mencegah perilaku *self-harm* pada siswa yang merasa *loneliness*. Keberadaan mentor ini memberikan siswa sosok yang dapat mereka andalkan ketika menghadapi kesulitan.

Sekolah juga mengadakan kampanye kesadaran tentang kesehatan mental yang melibatkan siswa senior sebagai mentor dan panutan. Kampanye ini membantu siswa memahami risiko *self-harm* dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Inda Rahma (2019) yang menyebutkan bahwa meningkatkan kesadaran siswa mengenai *self-harm* dan memperkuat keterhubungan sosial dapat mencegah perilaku ini, terutama pada siswa yang rentan mengalami *loneliness*.

Program diskusi terbuka yang diadakan secara mingguan juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa. Para siswa diberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara terbuka, dan mendapat umpan balik positif dari teman-temannya. Pendekatan ini didukung oleh penelitian Sinring (2023) yang menemukan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat membantu siswa mengembangkan cara-cara positif untuk menghadapi tekanan, sehingga dapat mengurangi dorongan untuk *self-harm*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan pentingnya intervensi yang melibatkan konseling individu, dukungan kelompok, dan pelibatan keluarga dalam mencegah perilaku *self-harm* pada siswa. Setiap langkah yang diambil oleh sekolah memiliki tujuan untuk mengurangi *loneliness* siswa dan memberikan dukungan emosional yang konsisten. Hasil ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menggarisbawahi bagaimana dukungan sosial yang memadai dan keterhubungan yang kuat dapat melindungi siswa dari risiko perilaku *self-harm*.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness* Pada Remaja Pelaku *Self-harm*

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa teman dekat memiliki peran penting dalam mendukung remaja pelaku *self-harm* yang mengalami *loneliness*. Berdasarkan wawancara dengan teman-teman dekat pelaku *self-harm*, terlihat bahwa para pelaku sering merasa ragu untuk terbuka mengenai perasaan mereka. Pelaku kerap menutup diri, bahkan pada orang-orang terdekat, yang menunjukkan adanya hambatan dalam mengungkapkan kesulitan emosional yang dialami. Sinring (2023) menjelaskan bahwa *loneliness* pada remaja sering kali diperburuk

oleh ketidakmampuan mereka untuk mencari dukungan emosional, terutama ketika mereka merasa kesulitan untuk terbuka pada orang lain.

Dukungan sosial yang diberikan oleh teman-teman dekat pelaku *self-harm* berfokus pada menjaga komunikasi yang intens dan memberikan ruang bagi pelaku untuk berbagi perasaan. Para teman pelaku *self-harm*, seperti yang dijelaskan oleh informan Syafika dan Chelsi, berusaha menjaga hubungan dengan mengajak pelaku berbicara dan mendengarkan mereka tanpa menghakimi. Ini sejalan dengan temuan Inda Rahma (2019) yang menegaskan bahwa interaksi sosial yang sehat antara teman dapat mengurangi *loneliness* pada remaja, khususnya mereka yang merasa kesulitan untuk mencari dukungan.

Para teman pelaku *self-harm* memberikan respon yang penuh empati dan perhatian ketika pelaku mencoba berbagi perasaan mereka. Dukungan emosional yang diberikan tanpa penghakiman membantu pelaku merasa aman dan diterima, sebagaimana diungkapkan oleh Syafika dan Chelsi dalam wawancara. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki teman yang mendengarkan dengan tulus dapat membantu mengurangi *loneliness* yang dialami pelaku. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian Wijaya (2022) yang menemukan bahwa dukungan emosional dari teman dekat dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan mengurangi tekanan emosional pada remaja yang rentan terhadap *self-harm*.

Dalam upaya menjaga kesehatan mental pelaku, teman-teman dekat mereka juga memberikan bantuan konkret, seperti mengingatkan hal-hal positif tentang diri pelaku dan memberikan perspektif yang lebih luas tentang tantangan yang

mereka hadapi. Pendekatan ini efektif dalam membantu pelaku mengatasi pikiran negatif dan melihat sisi positif dari diri mereka sendiri (Insani, 2023).

Selain itu, menciptakan lingkungan yang memberikan rasa aman dan diterima, sehingga pelaku *self-harm* merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan emosional. Keberadaan teman yang peduli menciptakan rasa keterhubungan yang membantu mengurangi *loneliness*, faktor utama yang seringkali memicu *self-harm* pada remaja. Hal ini selaras dengan Inda Rahma (2019), yang menunjukkan bahwa remaja yang merasakan keterhubungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional dan menghindari tindakan yang merugikan diri sendiri.

Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teman dekat pelaku *self-harm* juga berperan dalam memberikan saran konkret untuk mendukung kesehatan mental pelaku, seperti mengajak mereka melihat sisi positif dari situasi yang dihadapi. Pendekatan ini membantu pelaku melihat hal-hal baik dalam diri mereka dan situasi di sekitar mereka, mengurangi pemikiran negatif yang dapat memperparah *loneliness* (Thesalonika & Apsari, 2021). Hal ini selaras dengan penelitian Wijaya (2022) yang menyebutkan bahwa memberikan perspektif positif dapat membantu remaja mengatasi *loneliness* dan mengurangi risiko *self-harm*.

Lebih jauh, penelitian ini menunjukkan bahwa teman-teman pelaku *self-harm* berusaha mencegah *loneliness* yang berlebihan dengan membangun hubungan yang lebih dekat dan intens. Mereka aktif mendekati pelaku untuk berbicara dan mendukung, menciptakan rasa keterhubungan yang mengurangi dampak *loneliness* pada kesejahteraan mental mereka (Wahyudi, 2023). Dukungan sosial

yang aktif dan konsisten dari teman-teman dekat membantu mencegah perilaku *self-harm* pada remaja yang mengalami *loneliness* (Sinring, 2023).

Dukungan teman dekat yang diwujudkan dalam bentuk kehadiran fisik dan emosional ini menambah rasa keterhubungan dan mendorong pelaku untuk terbuka. Kehadiran ini memberikan kenyamanan dan stabilitas emosional bagi pelaku *self-harm*, membuat mereka merasa diterima dan didengar. Kehadiran emosional dari teman dapat mencegah remaja dari tindakan *self-harm*, terutama ketika mereka berada dalam kondisi *loneliness* yang rentan (Wijaya, 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman dekat memiliki peran sentral dalam membantu remaja pelaku *self-harm* menghadapi *loneliness* yang mereka alami. Penelitian ini mempertegas bahwa keterhubungan sosial yang sehat dan dukungan tanpa penghakiman dari teman-teman dekat mampu mengurangi *loneliness* pada remaja, sekaligus memberikan perlindungan terhadap kecenderungan *self-harm*.

5. *Loneliness* Perasaan Remaja Ketika Sebelum, Saat, dan Sesudah Melakukan *Self-harm*

Sebelum melakukan *self-harm*, para remaja yang menjadi subjek penelitian cenderung merasa terisolasi secara emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan menghindari berbagi masalah karena khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Kondisi ini memperkuat perasaan kekosongan dan *loneliness* yang pada akhirnya mendorong mereka pada *self-harm* sebagai mekanisme pelarian dari tekanan emosional (Muthia, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian Siring (2023), yang meneliti efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku *self-harm* pada remaja. Restrukturisasi kognitif dapat mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan pikiran positif pada individu dengan perilaku *self-harm*, sehingga menurunkan frekuensi perilaku tersebut (Maidah, 2013). Dalam konteks *loneliness*, CBT dapat membantu remaja yang merasa terisolasi untuk mengenali dan mengatasi pikiran-pikiran negatif terkait ketidakmampuan mereka untuk terhubung dengan orang lain. Hal ini dapat meredakan perasaan *loneliness* yang mendorong mereka untuk melakukan *self-harm* sebagai bentuk pelepasan emosi.

Selain itu, penelitian dari Inda Rahma (2019) mengamati pengaruh harga diri dan social connectedness terhadap *loneliness* pada remaja pelaku *self-harm*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rendahnya rasa keterhubungan sosial dan harga diri memperburuk *loneliness*, yang kemudian berkontribusi pada perilaku *self-harm*. Temuan ini mendukung bahwa minimnya dukungan sosial memperkuat *loneliness*, seperti yang terlihat pada subjek penelitian ini. Para remaja merasa kekurangan dukungan emosional dari lingkungan sekitar, baik teman maupun keluarga, yang semakin memperparah *loneliness* mereka dan mendorong *self-harm* sebagai bentuk pelarian dari kesepian yang mendalam (Khalifah, 2019).

Lebih lanjut, penelitian Wijaya (2022) juga mendukung hasil penelitian ini. Wijaya menemukan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku non-suicidal self-injury, yang menunjukkan bahwa isolasi emosional mendorong individu untuk melukai diri tanpa niat bunuh diri. Dalam penelitian

ini, meskipun pada kelompok usia yang berbeda, terlihat bahwa *loneliness* juga memicu perilaku serupa pada remaja. Pengalaman keterasingan sosial dan berkurangnya interaksi bermakna di sekitar mereka mengakibatkan dorongan untuk melakukan *self-harm* sebagai bentuk pelarian dari perasaan terasing.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Alasan utama remaja melakukan perilaku *self-harm* adalah perasaan kesepian dan kesulitan dalam berbagi perasaan dengan orang lain. Meskipun mendapatkan dukungan dari orang tua, pihak sekolah dan teman dekat, mereka cenderung menggunakan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif dan stres emosional

2. Jenis *self-harm* yang dilakukan oleh remaja, antara lain *deliberate self-harm*, *self-injurious behavior*, *self-hurt behavior*, *episodic* dan *repetitive self-injury*, serta *auto destructive behavior*. Perilaku tersebut seringkali dipicu oleh perasaan kesepian, tekanan emosional, dan kesulitan dalam berbagi perasaan dengan orang lain. Beberapa pelaku juga menunjukkan kecenderungan melakukan *self-harm* secara berulang-ulang dalam periode tertentu, meskipun tidak memiliki niat untuk bunuh diri, hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan perasaan tertekan.

3. Pengobatan atau pelayanan konseling untuk siswa yang melakukan *self-harm* dapat dilakukan melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Layanan konseling di sekolah, seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), sangat relevan untuk membantu siswa mengatasi perasaan kesepian dan tekanan emosional yang mendalam. Program bimbingan individu dan kelompok di sekolah, serta keterlibatan keluarga, terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi risiko *self-harm*. Selain itu, pelatihan untuk guru dan

staf sekolah guna mendeteksi tanda-tanda awal *self-harm* serta dukungan teman sebaya juga menjadi langkah penting dalam pencegahan.

4. Faktor utama yang mempengaruhi remaja untuk melakukan *self-harm* adalah perasaan kesepian (*loneliness*) dan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka. Remaja yang merasa terisolasi dan tidak dapat berbagi perasaan dengan orang lain cenderung mengalihkan tekanan emosional mereka melalui perilaku *self-harm*. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, guru dan teman dekat memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku *self-harm* dan *loneliness*.

5. Sebelum melakukan *self-harm*, remaja sering merasakan perasaan terisolasi secara emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan menghindari berbagai masalah karena takut mendapat penilaian negatif dari orang lain. Saat melakukan *self-harm*, mereka merasa bahwa tindakan tersebut memberikan pelarian atau rasa kontrol atas emosi yang terpendam, meskipun hanya bersifat sementara. Setelah melakukan *self-harm*, remaja merasa penyesalan atau rasa malu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja pelaku *self-harm* di SMAN 3 Kerinci, ditemukan beberapa temuan penting yang dapat dijadikan dasar untuk memberikan saran yang lebih efektif.

1. Berdasarkan temuan bahwa perasaan kesepian dan kesulitan berbagi perasaan menjadi pemicu utama perilaku *self-harm*, disarankan untuk menciptakan ruang yang aman bagi remaja untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka. Program pelatihan keterampilan komunikasi emosional untuk siswa dan

guru dapat membantu remaja merasa lebih didengar dan dipahami, mengurangi tekanan emosional yang mendorong self-harm.

2. Berdasarkan penelitian yang menunjukkan berbagai jenis perilaku self-harm, seperti deliberate self-harm dan repetitive self-injury, disarankan untuk menggunakan pendekatan konseling yang dapat menangani berbagai bentuk perilaku tersebut. Penggunaan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat membantu remaja mengelola stres dan emosi negatif, serta mencegah terulangnya perilaku self-harm yang bersifat episodik dan repetitif.
3. Memberikan layanan konseling yang lebih holistik dan terintegrasi di sekolah. Hal ini bisa meliputi program bimbingan individual yang memanfaatkan teknik CBT, serta terapi kelompok yang melibatkan keluarga dan teman-teman sebaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi perasaan kesepian.
4. Memperkuat pendidikan tentang pentingnya dukungan sosial dan keterhubungan emosional di kalangan siswa. Dengan mengedukasi remaja, keluarga, dan guru tentang pentingnya keterbukaan emosional, diharapkan dapat mengurangi perasaan kesepian dan membantu remaja menghindari perilaku self-harm.
5. Melibatkan konselor atau psikolog dalam mendampingi remaja selama seluruh proses tersebut. Program pendampingan yang mencakup dukungan sebelum dan sesudah kejadian self-harm, seperti sesi konseling untuk mengatasi perasaan terisolasi dan teknik untuk mengelola penyesalan, dapat membantu remaja mengurangi perilaku ini secara lebih efektif.

BIBLIOGRAFI

- Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). *Self harm and suicide in adolescents. Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 200-207.
- Awalinni, A. &. (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/jppt.v14n1.p43-59>.
- Assyakurrohimi, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>.
- Bidayah, A. d. (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Mengatasi Perilaku *Self Injury* Remaja: *Literature Review. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)*.
- Bowman-perrott, L. (2019). *SOCIAL SKILLS INTERVENTIONS FOR PRESCHOOLERS WITH OR AT RISK. October*.
- Fenty Zahara Nasution, & Selly Angraini. (2021). Gambaran Perilaku *Self-harm* Pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121–137. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i1.3028>.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psicogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>.
- Hidayati, D. S. (2016). *Shyness dan Loneliness. Seminar Asean 2nd Psychology and Humanity*, 102–107.
- Istiana, D., Safitri, R. P., Pratiwi, E. A., & Oksafitri, A. (2023). Hubungan *Loneliness* dengan Perilaku *Self-harm* pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1213>.
- Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, I. P. (2024). Self harming pada remaja. *Didaskalia: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40-49. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/didaskalia>.
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika Self-Harm pada Remaja. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya)*.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku *Self-harm*. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>.
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1).
- Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 02, No. 02., 185-198*.

- Nasution, F. Z. (2021). Gambaran perilaku *self-harm* pada remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 121-130. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>.
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). Adverse childhood experience dan deliberate self-harm pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16-28. Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
- Rukmana, B. (2019). *Bagas Rukmana, "Faktor -Faktor Penyebab terjadinya Perilaku self Injury Pada Mahasiswa Yang berkuliah di Universitas Swasta di Kota Pekanbaru"*, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, 2021, 7. 1.
- Peplau, L. A. (1979). *Blueprint For A Social Psychological Theory of Loneliness*. UCLA and University of Manitoba.
- Russell, D. W. (1996). *UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20-40.
- Simatupang, L. O. G. (2019). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku *Self-harm* - CORE Reader. *Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, 1-276.
- Sinring, A. (2023). *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku *Self-harm* Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 229-234.
- Siti. (2011). *Dan Loneliness Terhadap Adiksi Games Online Oleh : Siti Rochmah Online*. 1-115.
- Spithoven, A. W. M., Cacioppo, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2019). *Genetic Contributions to Loneliness and Their Relevance to the Evolutionary Theory of Loneliness. Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 376-396. <https://doi.org/10.1177/1745691618812684>.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku *Self-harm* Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents*). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>.
- Thesalonika & Apsari, N. C. (2021). Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan Oleh Remaja (*Self-harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents*). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224. <https://doi.org/10.241>.
- Weiten, W., Lloyd, M., Dunn, D., & Hammer, E. (2006). *Psychology Applied. To Modern Life: Adjustment In The 21st Century*. Belmont: Guilford Press.
- Wijaya, . M. A. . (2022). Pengaruh Loneliness terhadap Perilaku Non-Suicidal Selfinjury pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 3710-3718. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6050>

Zetterqvist, M. (2015). The DSM-5 diagnosis of nonsuicidal self-injury disorder: a review of the empirical literature. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 1-13. DOI : <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0062-7><https://capmh.biomedcentral.com>.



**LONELINESS PADA REMAJA PELAKU *SELF-HARM* DI SMAN 3
KERINCI**

LAMPIRAN



**OLEH:
NURUL HAFIZAH
NIM 2010207077**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2024/2025**

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian

**Keterangan: Melakukan Wawancara dengan SA****Keterangan: Melakukan Wawancara dengan SA**



Keterangan: Melakukan Wawancara dengan S



Keterangan: Melakukan Wawancara dengan N



Wawancara dengan S



Wawancara dengan Kepala Sekolah



Penyerahan Surat izin Penelitian Kepada Tata Usaha

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Lampiran 2. Lembar Observasi dan Wawancara

Pertanyaan Wawancara Pada Pelaku *Self-harm*

No	Indikator	Pertanyaan
1	Need For Intimacy	1. "Ceritakan bagaimana Anda mencoba membuka diri atau mencari dukungan emosional dari orang lain."
		2. "Jelaskan bagaimana Anda merasakan perubahan hubungan di rumah dan apa pengaruhnya."
2	Social Cognitive	3. "Ceritakan pengalaman Anda ketika merasa kesepian dalam kehidupan sehari-hari."
		4. "Ceritakan situasi atau peristiwa tertentu yang sangat mempengaruhi perasaan Anda."
		5. "Bagaimana Anda menghadapi dan mengatasi pemikiran negatif yang muncul?"
3	Social Reinforcement	6. "Ceritakan pengalaman Anda selama melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dan apa yang Anda rasakan saat itu."
		7. "Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan self-harm?"
		8. "Apa yang Anda lakukan untuk mencari dukungan atau bantuan setelah melakukan self-harm?"
		9. "Berapa kali saudara melakukan self-harm dalam beberapa minggu atau bulan?"

Jawaban Pelaku Self Harm (NJ):

1. "Sebenarnya, saya merasa sulit untuk membuka diri kepada orang lain. Kadang-kadang saya ingin bercerita, tetapi saya takut orang tidak akan mengerti atau bahkan menganggap saya aneh. Saya hanya bisa membagikan

- perasaan saya dengan sahabat dekat saya, meskipun itu pun jarang." (NJ)
2. "Di rumah, saya merasa hubungan dengan keluarga tidak begitu dekat. Saya merasa kurang dipahami, dan terkadang itu membuat saya merasa semakin terasing. Akibatnya, saya merasa sendirian bahkan saat saya bersama keluarga." (NJ)
 3. "Saya merasa kesepian bahkan saat bersama teman-teman. Saya tidak merasa ada orang yang benar-benar mengerti perasaan saya. Kadang-kadang saya merasa seperti berada di dunia saya sendiri, tanpa ada yang memahami." (NJ)
 4. "Waktu orang tua saya bertengkar, saya merasa tidak berdaya dan sangat sedih. Itu membuat saya merasa seperti tidak ada tempat yang aman bagi saya, bahkan di rumah sendiri." (NJ)
 5. "Saya biasanya mencoba menulis di buku harian saya untuk meredakan perasaan saya. Menulis membantu saya mengeluarkan perasaan saya tanpa harus bercerita kepada orang lain." (NJ)
 6. "Saat melakukannya, saya merasa seperti ada cara untuk melupakan rasa sakit di hati saya. Rasanya seperti pelarian sementara dari semua pikiran yang mengganggu." (NJ)
 7. "Setelahnya, saya merasa menyesal dan kecewa pada diri sendiri. Saya tahu ini bukan cara yang sehat untuk menghadapi masalah, tapi terkadang saya tidak tahu harus melakukan apa lagi." (NJ)
 8. "Biasanya saya tidak mencari dukungan setelah itu, karena saya malu dan takut orang akan melihat saya secara berbeda. Saya hanya mencoba menenangkan diri sendiri." (NJ)
 9. "Dari beberapa minggu kebelakang saya melakukan hal tersebut (self-harm) 3-2 x dalam seminggu dikarenakan saya tidak bisa meluapkan kekesalan saya kepada orang lain akhirnya saya menyakiti diri saya sendiri." (NJ)

Jawaban Pelaku Self Harm (SC):

1. "Saya lebih suka menyimpan perasaan saya sendiri. Bahkan ketika saya merasa butuh seseorang untuk mendengarkan, saya merasa ragu untuk mengatakannya. Saya lebih sering memilih diam karena tidak ingin membebani orang lain dengan masalah saya." (SC)

2. "Saya merasa hubungan saya dengan keluarga tidak berubah secara besar, tetapi mungkin saya yang merasa semakin jauh. Mereka selalu ada di sekitar saya, tetapi saya sering merasa tidak benar-benar terhubung dengan mereka. Itu membuat saya merasa tidak punya tempat untuk bercerita." (SC)
3. "Kesepian itu sering datang tiba-tiba, bahkan ketika saya tidak sendirian. Saya merasa ada jarak yang tidak bisa saya jelaskan antara saya dan orang-orang di sekitar saya, dan itu membuat saya merasa kosong." (SC)
4. "Saya pernah mengalami kejadian di mana teman-teman membuat lelucon yang menyakiti perasaan saya. Saat itu saya merasa sangat sendirian dan tidak diinginkan, meskipun mungkin mereka tidak bermaksud menyakiti." (SC)
5. "Ketika pikiran negatif muncul, saya sering mendengarkan musik yang tenang atau menulis puisi. Itu membuat saya merasa sedikit lebih baik, meskipun hanya sementara." (SC)
6. "Saya merasa seperti menyalurkan rasa sakit emosional saya menjadi sesuatu yang nyata. Itu tidak membuat saya merasa lebih baik, tapi setidaknya membuat saya merasa ada cara untuk melampiaskannya." (SC)
7. "Saya merasa bersalah dan sedih setelah melakukannya. Saya merasa seperti ada sesuatu yang salah dengan saya karena saya tidak bisa menemukan cara yang lebih baik untuk mengatasi perasaan saya." (SC)
8. "Saya lebih memilih untuk diam dan tidak memberitahu siapa pun. Saya merasa takut jika orang lain tahu, mereka akan menghakimi atau merasa khawatir berlebihan." (SC)
9. "Saya menyakiti diri saya sendiri itu 2x dalam 1 minggu diwaktu saya ada masalah dan tidak bisa meluapkan emosi dgn siapapun itu akhirnya saya larinya kesitu dan saya sampai menyakiti juga dibagian kaki awalnya sakit tapi saya tahan" (SC)

Pertanyaan Wawancara untuk Guru BK dan Kepala Sekolah

No	Indikator	Pertanyaan
1	Need For Intimacy	1. "Dalam pandangan Anda, faktor apa saja dalam keluarga yang berperan pada perasaan kesepian remaja dan potensi perilaku self-harm?"
		2. "Ceritakan tentang perubahan yang terjadi di keluarga Anda yang menurut Anda berhubungan dengan tingkat kesepian remaja."
2	Social Cognitive	3. "Apa saja inisiatif atau program yang telah dilakukan sekolah untuk mengatasi kesepian di kalangan remaja?"
		4. "Ceritakan pendekatan yang Anda ambil untuk membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial dan membangun hubungan yang sehat."
		5. "Bagaimana sekolah mendukung remaja yang menunjukkan tanda-tanda perilaku self-harm, dan langkah-langkah apa yang diambil?"
3	Social Reinforcement	6. "Bagaimana Anda mengenali tanda-tanda awal kesepian pada remaja dan apa yang Anda lakukan setelahnya?"
		7. "Ceritakan langkah-langkah konkret yang diambil sekolah ketika seorang remaja menunjukkan perilaku self-harm."

		8. "Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan sekolah untuk meningkatkan kesadaran tentang kesepian dan self-harm di kalangan staf dan siswa?"
		9. "Sumber daya atau dukungan apa yang tersedia di sekolah untuk membantu remaja mengatasi kesepian dan masalah kesehatan mental lainnya?"

Jawaban Guru BK:

1. "Kondisi seperti perceraian orang tua atau orang tua yang terlalu sibuk sering kali menyebabkan remaja merasa diabaikan dan tak memiliki tempat aman untuk berbagi beban emosional mereka." (Zaldewi)
2. "Situasi seperti perubahan ekonomi keluarga atau masalah internal keluarga yang tak terselesaikan bisa membuat anak-anak merasa tertekan dan kehilangan kenyamanan di rumah."
3. "Kami memiliki program bimbingan kelompok yang membantu siswa untuk belajar tentang keterampilan sosial dan berkomunikasi dengan efektif. Dalam sesi ini, siswa diajarkan untuk berinteraksi secara positif, dan kami juga mengundang ahli kesehatan mental untuk memberikan materi edukatif tentang pentingnya koneksi sosial," (Zaldewi)
4. "Kami mendorong mereka untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan proyek kelompok, yang tak hanya membantu mereka menemukan teman sebaya tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dalam lingkungan sosial." (Zaldewi)
5. "Kami juga memiliki kebijakan untuk menghubungi psikolog atau konselor profesional jika tanda-tanda self-harm berlanjut, agar siswa merasa didukung dalam mengelola emosinya," (Zaldewi)
6. "Jika kami melihat perubahan signifikan, seperti siswa yang menjadi pendiam atau tampak tertekan, kami segera mendekatinya untuk berbicara secara personal," (Zaldewi)

7. “Kami melibatkan orang tua dan bekerja sama dengan mereka untuk mencari solusi terbaik bagi anak. Kami juga menyediakan sesi konseling tambahan di luar jam sekolah untuk memberikan dukungan ekstra,” “Kami juga mulai menyusun kampanye kesadaran di sekolah yang melibatkan siswa senior sebagai mentor, sehingga adik-adik kelas dapat lebih mudah berbagi pengalaman atau masalah yang dihadapi.”
8. “Kami ingin memastikan setiap siswa tahu bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan ini, sehingga kami juga membuka grup dukungan teman sebaya dan sesi diskusi mingguan bagi siswa yang ingin bergabung.” (Zaldewi)

Jawaban Kepala Sekolah:

1. “Kurangnya keterbukaan dalam komunikasi keluarga juga membuat anak-anak merasa tak dipahami. Ketika orang tua lebih sibuk bekerja atau berfokus pada masalah pribadi, siswa merasa terisolasi di rumah.” (Matrifo)
2. “Misalnya, perpindahan rumah ke lingkungan baru sering membuat anak-anak kehilangan teman dekat dan dukungan sosial, yang menambah perasaan keterasingan,” (Matrifo)
3. “Kami menyelenggarakan seminar rutin dan diskusi kelompok yang memberikan pemahaman tentang cara menangani kesepian dan tekanan sosial secara sehat.” (Matrifo)
4. “Selain kegiatan kelompok, kami juga melakukan pendekatan individual untuk mendalami permasalahan setiap siswa. Kami mencoba memahami tantangan sosial apa yang mereka hadapi sehingga dapat memberikan solusi yang sesuai dan memperkuat hubungan antar siswa.” (Matrifo)
5. “Sekolah menyediakan akses ke sumber daya tambahan seperti grup dukungan dan pelatihan manajemen emosi untuk membantu mereka mengatasi dorongan self-harm.” (Matrifo)

6. “Kami melatih guru untuk lebih peka terhadap perilaku siswa, sehingga mereka bisa memberikan sinyal awal jika ada siswa yang mungkin membutuhkan perhatian khusus.” (Matribo)
7. “Jika diperlukan, kami menghubungkan siswa dengan tenaga profesional di luar sekolah dan membangun rencana pemulihan jangka panjang, seperti program mentoring dengan kakak kelas atau alumni yang peduli. Kami merencanakan sesi pelatihan dan diskusi terbuka agar guru dan siswa memahami topik ini lebih baik,” (Matribo)
8. “Kami juga menyediakan materi edukatif tentang kesehatan mental dan memfasilitasi sesi konseling yang lebih fleksibel, termasuk layanan online untuk siswa yang lebih nyaman berkonsultasi melalui media digital,” (Matribo)

Pertanyaan Wawancara untuk Teman Dekat Pelaku Self-Harm

No	Indikator	
1	Need For Intimacy	1. "Bagaimana menurut Anda, apakah pelaku pernah mencoba membuka diri atau mencari dukungan emosional dari orang lain?"
		2. "Apa yang Anda perhatikan terkait perubahan hubungan pelaku di rumah, dan bagaimana menurut Anda pengaruhnya?"
2	Social Cognitive	3. "Ceritakan pengalaman atau situasi yang menunjukkan pelaku merasa kesepian dalam kehidupan sehari-harinya."
		4. "Apakah Anda mengetahui peristiwa atau situasi tertentu yang mungkin sangat mempengaruhi perasaan pelaku?"
		5. "Menurut Anda, bagaimana cara pelaku menghadapi dan mengatasi pikiran negatif yang muncul?"

3	Social Reinforcement	6. "Apa yang Anda ketahui tentang pengalaman pelaku saat melakukan tindakan self-harm, dan bagaimana reaksinya setelah itu?"
		7. "Bagaimana perasaan atau sikap pelaku setelah melakukan self-harm, dari yang Anda perhatikan?"
		8. "Apakah pelaku pernah mencoba mencari dukungan atau bantuan setelah melakukan self-harm, dan bagaimana Anda melihat hal tersebut?"

Jawaban Teman Dekat Pelaku Self harm:

1. "Syaira sering merasa kesulitan untuk menceritakan masalah pribadinya. Bahkan pada saya, kadang dia menutup diri dan tidak mau berbagi." (C)
2. "Saya biasanya ajak dia bicara dengan santai, biar dia merasa lebih nyaman. Kalau dia mulai cerita, saya pastikan untuk mendengarkan dengan baik." (C)
3. "Saya berusaha buat dia merasa aman. Kalau dia cerita, saya coba dengarkan dan kasih dukungan, biar dia nggak merasa sendirian." (C)
4. "Saya ajak dia melihat sisi lain dari situasi yang membuatnya down, dan beritahu dia bahwa kita semua punya tantangan masing-masing." (C)
5. "Saya selalu mencoba menenangkannya, memberikan motivasi, dan meyakinkan bahwa dia punya teman yang peduli." (C)
6. "Mungkin dengan lebih banyak mendengarkan dan memahami daripada menghakimi, lingkungan bisa membantu S merasa lebih diterima." (C)

K E R I N C I

7. “Ada saat di mana saya merasa N sangat tertutup, seolah dia ragu atau takut untuk terbuka dengan siapa pun, termasuk saya.” (S)
8. “Saya berusaha menjaga komunikasi kami tetap dekat, sering mengajaknya keluar atau sekadar ngobrol. Dengan cara itu, saya berharap N merasa punya tempat untuk berbagi.” (S)
9. “Saya coba mendengarkannya tanpa menghakimi, agar dia merasa nyaman dan didengarkan. N sering merasa tidak cocok dengan lingkungannya, dan saya coba buat dia merasa diterima.” (S)
10. “Kadang saya coba ingatkan hal-hal positif yang sudah dia lakukan. Misalnya, saya bilang betapa baiknya dia ke orang lain, supaya dia ingat bahwa ada sisi baik dalam dirinya.” (S)
11. “Saya coba selalu ada di sampingnya, sekadar mendengarkan atau memberi dukungan, agar dia tahu ada orang yang peduli.” (S)
12. “Mungkin, orang-orang bisa lebih terbuka dan menghargai perasaannya, jangan anggap sepele masalahnya. Karena kadang, hal kecil saja bisa berarti banyak buat dia.” (S)

Lampiran 3. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi

90



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muzadi Desa Sumai Gadang, Kecamatan Pasar Bukit, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: www.iainkerinci.ac.id, Email: info@iainkerinci.ac.id

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING SKRIPSI
Nomor : In.31/D.1/PP.00.91/ 684 /2023

Berdasarkan Rapat TIM Seleksi Judul Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Penetapan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa, dengan ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci menetapkan:

1. Nama	: Dosi Juliawati, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP	: 198807052015032007
Pangkat/Golongan	: Penata Tk. I/III d
Jabatan	: Lektor
Sebagai	: Pembimbing I
2. Nama	: Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP	: 199201032019031007
Pangkat/Golongan	: Penata /III c
Jabatan	: Lektor
Sebagai	: Pembimbing II

Dalam penulisan skripsi:

Mahasiswa	: nurul hafizah
NIM	: 2010207077
Fakultas	: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	: Analisis Penggunaan Media Belajar Berbasis Teknologi Dan Informasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Menengah Atas Negeri 3 Kerinci

Demikian surat penetapan ini disampaikan agar dilaksanakan sebagaimana mestinya

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh
RADA-TANGGAL : 17 Juli 2023





Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197306051999031004

Tembusan:

1. Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
2. Ketua Jurusan/Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal

Lampiran 4. Surat Keputusan

91

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten Muzakki Dasa Gumuk Gedung, Kecamatan Pesenti Baki, Kota Sungai Penuh
Telp. (0748) 21065, Fax. (0748) 22114, Kode Pos 37112, Web: ibk.iainkerinci.ac.id, Email: info@ibk.iainkerinci.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
Nomor : 920/2024

T E N T A N G
PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN (TAHAP 1) TUGAS AKHIR SKRIPSI
MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI

Menimbang : a. Untuk memperpanjang tugas akhir skripsi mahasiswa program strata satu (S1) IAIN Kerinci, maka perlu memperpanjang masa bimbingan (tahap 1) pembimbing tugas akhir skripsi mahasiswa.
b. Bahwa nama yang tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas tersebut.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
4. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi.
5. Peraturan Menteri Agama Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 31 Tahun 2022 perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Ordo IAIN Kerinci.
7. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Statuta IAIN Kerinci.
8. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi

Memperhatikan : 1. Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Kerinci Nomor 084 Tahun 2024 tentang Peraturan Akademik Institut Agama Islam Negeri Kerinci
2. Surat Edaran Wakil Rektor I Nomor B-732/in.31/R.1/KP.00.1/07/2024 tentang Penyesuaian SK Pembimbing Tugas Akhir dan Ujian Komprehensif

M E M U T U S K A N

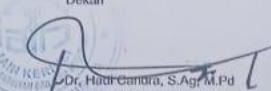
Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN TENTANG PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN (TAHAP 1) TUGAS AKHIR SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2024/2025.


Pertama : Menunjuk Dosi Julliawati, S.Pd., M.Pd., Kons dan Farid Imam Kholidin, M.Pd sebagai Pembimbing (1 dan 2) Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa:
Nama : Nurul Hafizah
NIM : 2010207077
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Analisis Penggunaan Media Belajar Berbasis Teknologi Dan Informasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Menengah Atas Negeri 3 Kerinci

Kedua : Keputusan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Kedua : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai tanggal 31 Desember 2024, dan apabila ada kesalahan maka akan dilakukan perbaikan

DITETAPKAN DI : Sungai Penuh
PADA TANGGAL : 18 September 2024

Dekan

Dr. Huda Camora, S.Ag, M.Pd
NIP.197306051999031004



Tembusan :
1. Ketua Jurusan/Program Studi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian

92



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Kapten M. Said Dasa Suman Gading, Kecamatan Pesisir Bukit, Kota Sungai Penuh
 Telp. (0748) 21085, Fax. (0748) 22114, Kode Pos. 37112, Wab. Riau, Indonesia
 Email: info@iainkerinci.ac.id

Nomor : B-176/An.31/D.1/PP.00.9/ 0 /2024 17 September 2024
 Lampiran : 1 Halaman
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
 Kabupaten Kerinci
 Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

NAMA : Nurul Hafizah
 NIM : 2010207077
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi: **LONELINESS PADA REMAJA PELAKU SELF HARM DI SMAN 3 KERINCI**. Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan minimal 2 (dua) bulan, dimulai pada tanggal **18 September 2024 s.d 18 November 2024**.




 Dekan

 Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd.
 NIP. 197306051999031004

Tembusan:

1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
3. Yang bersangkutan sebagai pegangan
4. Bertinggal

Lampiran 6. Surat Rekomendasi Izin Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Komplek Perkantoran Bukit Tengah, Sialak Kode Pos 37162
Pos-el: kesbangpolkabupatenkerinci@gmail.com Web: kesbangpol.kerincikab.go.id

REKOMENDASI IZIN PENELITIAN

Membaca	: Surat dan Nomor : 071/415/Kesbang-Pol/IX/2024
Tanggal	: IAIN-KERINCI Nomor : B-1754/n.31/D.1/PP.00.9/9/2024
Mengingat	: 17 September 2024 Perihal : Izin Penelitian

1. Undang-undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006 tentang Perizinan Melakukan Penelitian dan Pengembangan Bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Organisasi Asing;
3. Peraturan menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
4. Peraturan Daerah Nomor 11 Tahun 2009 tentang Pembentukan Organisasi Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Kerinci sebagaimana telah diubah terakhir dengan Peraturan Daerah Nomor 6 Tahun 2013 tentang Perubahan ketiga atas Peraturan Daerah Nomor 11 Tahun 2009 tentang Pembentukan, Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Kerinci;
5. Peraturan Bupati Nomor 6 Tahun 2014 tentang Uraian Pokok, Fungsi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kerinci;

Memperhatikan : Proposal yang bersangkutan

Membenakan izin kepada :

Nomor Urut	: 415
Nama	: NURUL HAFIZAH
NIM / NPM	: 2010207077
Agama	: ISLAM
Fakultas/Jurusan	: Tarbiyah dan Ilmu Keguruan / Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Kebangsaan	: INDONESIA
No HP	: 0822 9864 1723
Alamat	: Desa Bintang Marak Kec. Bukit Kemian

Untuk : Mengadakan Penelitian

Judul : **LONELINESS PADA REMAJA PELAKU SELF HARM DI SMAN 3 KERINCI**


Tempat Penelitian : SMAN 3 Kerinci

Waktu : September s/d November 2024

Dengan Ketentuan :

1. Sebelum melakukan Penelitian terlebih dahulu melaporkan kepada Kaban/Kadis/Kakan/Instansi yang bersangkutan untuk mendapat petunjuk seperturnya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan dan adat istiadat yang berlaku ditempat penelitian.
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak ada kaitannya dengan Judul Penelitian dimaksud.
4. Laporan Hasil Penelitian disampaikan kepada Bupati Kerinci melalui Badan Kesbangpol Kabupaten Kerinci dan disampaikan kepada OPD dan atau Lembaga yang menjadi Objek Penelitiannya.
5. Tidak menggunakan Surat Rekomendasi Izin Penelitian ini untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
6. Tetap patuh dan mentaati protokol kesehatan selama melaksanakan penelitian.
7. Surat Rekomendasi Izin Penelitian ini akan dicabut kembali apabila pemegangnya tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



BUKIT TENGAH, 30 September 2024/ 26 Rabiul Awal 1446 H

PEMERINTAH KABUPATEN KERINCI
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KABUPATEN KERINCI

[Signature]


REDASSI SH/MIH
KORPORASI Ujung MUDA, IV/c
Kerinci 37162 199302 1 001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Bapak Bupati Kerinci (sebagai laporan)
2. Sdr. SMAN 3 Kerinci
3. Sdr. Yang bersangkutan


Lampiran 7. Surat Keterangan Izin Penelitian

34



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 3 KERINCI

Jln. Raya Pulau Tengah, Kec. Keliling Danau, Kab. Kerinci Prov. Jambi. KP. 37173 Telp. (0748)



SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN
 Nomor : 422 /401/SMA.3.Krc/X/2024

Berdasarkan Surat dari Pemerintahan Kabupaten Kerinci Badan Kesatuan Bangsa dan Politik, Nomor : 071/415/Kesbang-Pol/IX/2024,30 September 2024, perihal Mohon Izin Penelitian. Maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kerinci, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi memberi izin kepada :


Nama	: NURUL HAFIZAH
NIM	: 2010207077
Fakultas/Jurusan	: Tarbiyah dan Ilmu Keguruan / Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Untuk melaksanakan penelitian serta memperoleh data dan keterangan guna penyusunan Tugas Akhir dengan judul skripsi " *Loneliness Pada Remaja Pelaku Harm di SMAN 3 Kerinci* "

Demikianlah surat izin ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pulau Tengah, 31 Oktober 2024
 Kepala Sekolah,

MATRIBO, S.Pd
 NIP. 19680610 199203 1008



BIOGRAFI PENULIS

NAMA : NURUL HAFIZAH
NIM : 2010207077
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : KOTO DIAN,09-08-2001
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN
AGAMA : ISLAM
NAMA ORANG TUA
AYAH : ASRIL TALIB
IBU : ROZAIDA
PEKERJAAN ORANG TUA
AYAH : KULI BANGUNAN
IBU : IBU RUMAH TANGGA
ALAMAT : BINTANG MARAK
JENJANG PENIDIKAN

NO	NAMA INSTITUSI	ALAMAT	TAHUN LULUS
1	SD NEGERI 28/III TALANG KEMUNING	TALANG KEMUNING	2013
2	MTS LABORATORIUM KOTA JAMBI	KOTA JAMBI	2016
3	SMK NEGERI 4 KOTA JAMBI	KOTA JAMBI	2019
4	IAIN KERINCI	DESA SUNGAI LIUK	SEMESTER AKHIR

Penulis

Nurul Hafizah

