



GAMBARAN KESEPIAN PADA REMAJA PELAKU *SELF-HARM*

Irma Rosalinda Lubis*

** Lupi Yudhaningrum

*Universitas Negeri Jakarta

**Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>

Alamat Korespondensi:

Irma.dik2@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted with the aim to see a description of loneliness in adolescents who do self harm. The limitation of this study is that among the many problems faced by adolescents, researchers will limit the problems to self-harm behavior and see how the description of loneliness in adolescents who do it. This research was conducted using a qualitative approach to the type of case study. The data analyzed were the results of interviews and observations with two adolescent participants. The results showed that of the three lonely themes put forward by Weiss, namely family loneliness, romantic loneliness, and social loneliness, both adolescent participants who experienced self harm had feelings of loneliness in these three themes, and family loneliness had the greatest role in adolescents. .

Keywords

Loneliness, Adolescent, Self Harm

1. Pendahuluan

Situasi seperti kesendirian, dan kesepian bisa dialami siapa saja. Seperti yang dikatakan oleh (Eriany, 1997), bahwa setiap manusia dapat mengalami kesepian, baik itu golongan tua atau muda, kaya atau miskin, laki-laki atau perempuan, dan seseorang yang telah menikah maupun tidak menikah. Akan tetapi masyarakat seringkali menganggap bahwa kesepian lebih banyak dialami oleh individu pada kelompok usia tua dan lanjut.

Anggapan tersebut ternyata kurang tepat, karena ternyata kesepian lebih sering dialami oleh remaja. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh hasil survei nasional di Amerika yang di kutip dalam majalah *Psychology Today* (dalam Sears, 1994), yang memperlihatkan bahwa dari 40.000 individu, yang memiliki intensitas sering merasakan kesepian adalah individu pada kelompok usia remaja dibandingkan kelompok usia di atas 55 tahun, yaitu sebanyak 79%. Data tersebut tentu sangat mengagetkan, bahwa ternyata sebanyak 79% yang mengalami kesepian adalah remaja. Padahal pada masa remaja seseorang sedang berada pada masa usia berteman. Seperti

pendapat Gerungan (1986) bahwa usia berteman pada remaja atau yang disebut kelompok teman sebaya merupakan lingkungan kedua setelah keluarga yang berpengaruh bagi kehidupan remaja. Kemudian menurut Santosa (2004), teman sebaya atau *peer group* adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama yang saling berinteraksi.

Masa remaja menurut Santrock (2007) berada pada kisaran usia 12- 22 tahun. Pada usia tersebut, pada umumnya remaja sedang menempu pendidikan. Mungkin mereka berada di sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, ataupun berada pada tingkat awal perguruan tinggi. Sehingga, seharusnya remaja memiliki lebih banyak waktu disekolah, berada diantara teman-temannya dan tidak menghabiskan waktu sendirian yang cenderung dapat membuat seseorang merasa kesepian.

Remaja juga dapat mengalami dan baru menemukan kedekatan emosional pada lawan jenis, dan mungkin saja bertemu dengan cinta pertamanya. Seperti yang dikemukakan oleh

Carver K. (2003) dalam penelitiannya yang menemukan bahwa sebagian besar anak usia 15 tahun baru mengenal dan memiliki hubungan romantis dengan lawan jenisnya.

Situasi yang seperti itu seharusnya tidak membuat seseorang merasakan kesepian. Karena mereka dapat menghabiskan waktu bersama teman-temannya disekolah, ataupun mungkin saja mengalami perasaan yang baru pertama kali ia rasakan selama hidupnya, yaitu perasaan mencintai lawan jenis. Sehingga seharusnya remaja dapat mengisi kehidupannya dengan kegiatan sosial, baik yang ada di sekolah atau di luar jam sekolahnya.

Berbeda dengan orang yang tua, orang yang tua mungkin sudah banyak yang berpisah dengan teman-temannya karena kesibukan dengan rumah tangganya masing-masing, kesibukan karirnya, atau bahkan sudah beberapa dari antaranya yang telah meninggal dunia. Sehingga orang yang tua merasa sendirian, terisolasi, dan merasa tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian dengan lingkungannya (Santrock, 2002).

Berbeda dengan dunia remaja, mereka belum mempunyai tugas dan tanggungjawab yang kompleks seperti orang yang tua. Remaja mempunyai waktu yang banyak dan kesempatan lebih untuk bertemu dengan orang-orang baru. Mereka bisa pergi ke pesta dan bertemu dengan orang-orang baru, jalan-jalan dengan teman, atau sekedar duduk-duduk di kafe dan berbincang-bincang membangun hubungan pertemanan. Dengan kesempatan yang dimiliki oleh remaja untuk mengisi hari-harinya bersama teman, tetapi justru perasaan kesepian itu paling banyak dirasakan oleh remaja. Bahkan menurut studi dalam Koenig, dkk 1999, juga memperkuat pernyataan mengenai remaja lebih sering mengalami kesepian dengan hasil sekitar 25% anak-anak dan remaja mengalami perasaan kesepian di setiap harinya.

Kesepian itu merupakan emosi *negative* (Alderman, dalam Fiona 1997) dan apabila terus dirasakan dapat menimbulkan perasaan-perasaan *negative* seperti putus asa, depresi, cemas, ketidakpuasan, pesimis akan masa depan, perasaan menyalahkan diri sendiri, dan rasa malu (Anderson, dalam Baron dkk, 2009). Apabila remaja mengalami kesepian, mereka dapat terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak

produktif. University of Illinois (web.aces.uiuc.edu, 1997) memaparkan hasil penelitian Lambert bahwa ada perilaku-perilaku tertentu yang sering dilakukan untuk mengatasi rasa kesepian, beberapa diantaranya adalah minum-minuman beralkohol, tauran, pesta pora, menggunakan narkoba, merokok, atau bahkan mencoba bunuh diri.

Perilaku-perilaku yang disebutkan di atas merupakan suatu reaksi *negative* yang remaja tunjukkan (Brehm, 2002). Seharusnya, remaja dapat menyalurkan rasa kesepian yang mereka rasakan dengan reaksi yang positif. Sebab menurut Hurlock (1980), salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan dan mengelola emosinya dengan tepat sehingga kemudian remaja dapat memberikan reaksi yang positif terhadap rasa kesepian yang mereka alami.

Hasil survey yang dilakukan Rubenstein & Shaver (dalam Bhrem, 2002) menyimpulkan beberapa reaksi positif terhadap kesepian, yaitu belajar, menulis, mendengarkan musik, menonton, pergi ke bioskop, menelepon teman, membaca, dan pergi bersama teman-temannya. Kemudian reaksi yang *negative*, seperti makan berlebihan, tidur berlebihan, pasif tidak mau melakukan apapun, mabuk, dan juga perilaku menyakiti diri sendiri seperti *self harm*.

Secara umum menurut (Whitlock, 2009), dapat dikatakan bahwa *self harm* sebagian besar adalah fenomena remaja. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan individu melakukan *self harm* di masa kecil dan berlanjut hingga masa dewasa. Biasanya *self-harm* dimulai pada awal masa remaja, yaitu antara usia 11-15 tahun, dan proporsi tertinggi jatuh pada umur 10 tahun sampai 20 tahun. Studi tersebut diperkuat oleh survey yang diberikan ke sekolah dan menunjukkan hasil bahwa sekitar 13% sampai 25% dari remaja merupakan pelaku *self harm*, Radham & Hawton (dalam Whitlock, 2009).

Beberapa kasus *self-harm* di Indonesia terjadi pada siswa SMP. Seperti yang terjadi di salah satu SMP 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 (watyutink.com 2018).

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. Menurut Hidayati (dalam Faried, Noviekayati, & Saragih, 2018) di Indonesia sendiri, belum ditemukan banyak data mengenai remaja dengan perilaku *self-harm*, hal ini disebabkan karena fenomena menyakiti diri sendiri seperti fenomena gunung es, sehingga sulit diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya.

Perilaku *self-harm* bisa menjadi sebuah tanda yang sangat jelas untuk percobaan bunuh diri (Kirchner, dkk., 2011). Di Indonesia, gejala bunuh diri pada remaja nampaknya dari tahun ke tahun semakin meningkat. Pada tahun 2010, WHO melaporkan angka bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa (Mardani, 2012). Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) di dalam laporan paruh tahun 2012 menyebutkan bahwa dari bulan Januari sampai dengan Juli 2012, sudah terjadi peristiwa 20 kasus anak bunuh diri.

Penelitian King dan Merchant (dalam Dewi & Hamidah, 2013) menemukan bahwa kesepian merupakan variabel interpersonal sebagai faktor resiko bunuh diri pada remaja. Joiner (dalam Dewi & Hamidah, 2013) menjelaskan ada tiga komponen yang ada pada diri individu yang melakukan bunuh diri yaitu, 1) kemampuan untuk melakukan *self-injury*, 2) perasaan bahwa dirinya hanya menjadi beban bagi oranglain, 3) serta *thwarted belongingness*, yaitu perasaan kesepian bahwa individu tidak dapat menyatu atau terkait dengan nilai kelompok maupun hubungan tertentu (Laasgard, Goossens & Elklit, 2011). Lasgaard (2011) mengatakan kecenderungan untuk bunuh diri dan resiko depresi dapat timbul karena adanya perasaan kesepian.

Berdasarkan data yang diperoleh, perilaku *negative* yang dilakukan remaja memiliki persentase yang besar dan hampir meningkat setiap tahunnya. Seperti kenaikan persentase tauran remaja menurut Komisioner Bidang Pendidikan KPAI Retno Listiyarti (www.metro.tempo.co, 2018) yang mengatakan, bahwa angka tauran

remaja pada tahun 2018 meningkat menjadi 14% dibandingkan dari tahun 2017 yang sebanyak 12,9%. Sementara itu, berdasarkan data yang dikemukakan Badan Narkotika Nasional BNN (www.nasional.sindonews.com, 2017) melaporkan bahwa dari 5,1 juta pengguna narkoba, 40% diantaranya adalah pelajar dan mahasiswa. Kemudian data untuk *self harm* yang bersumber dari *World Health Organization* (WHO) melaporkan perilaku *self harm* pada orang-orang yang berusia dibawah 25 tahun meningkat di Negara Inggris sebanyak 50% dibandingkan pada tahun 2004-2005 (Martin, Swannell, & Harison, 2010). Jumlah perilaku *self harm* yang terdeteksi tersebut pun diyakini sebagai fenomena gunung es, yakni masih sangat kecil dari jumlah sebenarnya oleh salah seorang professor di Universitas Oxford (BBC, 2010).

Sementara itu, di Indonesia sendiri belum ditemukan data yang benar-benar menunjukkan jumlah pelakunya, hal tersebut mungkin dikarenakan fenomena ini merupakan fenomena gunung es sehingga menyulitkan diadakannya survey untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya. Akan tetapi, seperti sudah rahasia umum bahwa *self harm* telah menjadi semacam tren khususnya di kalangan remaja. Seperti dilansir dari Biro Media BEM Fakultas Psikologi UI 2018 (www.kompasiana.com), statistic menunjukkan setidaknya 1 dari 5 perempuan dan 1 dari 7 pria pernah melakukan *self harm* pada tahun 2016.

Self harm itu sendiri didefinisikan oleh Klonsky (2007) sebagai tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti atau merusak bagian tubuh tertentu. Knigge (1999) menyebutkan bentuk-bentuk *self harm* yang dapat dilakukan oleh seseorang, yaitu *self harm* dengan memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (*moderate / superficial self mutilation*), memukul diri sendiri, memukul tembok / benda keras, membakar bagian tubuh tertentu, mengganggu penyembuhan luka, dan mematahkan tulang. Prevelansi terbesar dari tipe *self harm* yang paling umum dilakukan oleh remaja adalah *moderate / superficial self mutilation* seperti mengiris / menggores bagian tubuh tertentu (Walsh, 2006). Menurut Knigge (1999) *self harm* dengan bentuk *moderate /*

superficial self mutilation memiliki persentase terbesar, yaitu sebanyak 72%.

Uraian di atas diperkuat dari hasil wawancara dengan dua orang partisipan yang akan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Partisipan pertama berinisial WDW berusia 18 tahun. Partisipan adalah pelaku *self harm* dan baru kembali melakukan tindakan *self harm* pada bulan Februari 2019. Partisipan hidup terpisah dengan kedua orang tua nya yang telah bercerai, dan hanya tinggal dengan kakaknya disebuah kontrakan kecil dibilangan Rawamangun. Kemudian partisipan kedua berinisial KBO, seorang Mahasiswi tingkat dua di sebuah Universitas Negeri di wilayah Jakarta, berusia 19 tahun yang juga merupakan pelaku *self harm*. KBO mengaku ketika memiliki masalah yang tidak bisa dia atasi, dia tanpa sadar mengambil tindakan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan ketiga partisipan memiliki suatu permasalahan dan mereka merasa setiap kali permasalahan tersebut menghampiri, mereka harus melakukan *self harm*, dan tipe *self harm* yang ketiga partisipan ini lakukan adalah tipe *moderate / superficial self mutilation* atau mengiris / menggores bagian tubuh tertentu yang berdasarkan pengalaman mereka, mereka melakukan tindakan tersebut dengan mengiris / menggores bagian tangan dengan menggunakan gunting atau silet.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian dapat dialami oleh siapa saja. Tetapi prevalensi terbesar atau yang paling sering merasakan kesepian adalah individu yang berada pada usia remaja, yaitu sebanyak 79%. Padahal seharusnya remaja memiliki kesempatan besar dan beban tanggungan yang sedikit dibandingkan individu pada usia yang tua atau lanjut untuk bergaul dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya sehingga mereka seharusnya tidak merasakan emosi *negative* seperti kesepian dan mengisi hari-hari mereka dengan ceria dan bahagia mengikuti kegiatan-kegiatan positif baik pada jam sekolah maupun diluar jam sekolah.

Kesimpulan di atas membuat peneliti tertarik meneliti gambaran kesepian yang dirasakan oleh remaja, dan mengaitkannya dengan perilaku *self harm*. Sebab *self harm* merupakan fenomena remaja yang sepertinya telah menjadi sebuah tren dikalangan mereka. Sehingga peneliti ingin

meneliti apakah remaja yang melakukan *self harm* memiliki indikasi yang disebabkan karena kesepian, dan bagaimana gambaran kesepian pada remaja sehingga mereka memutuskan untuk melakukan *self harm*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus karena dapat membuat peneliti memperoleh pemahaman utuh dan terintegrasi mengenai interrelasi berbagai fakta dan dimensi dari kasus khusus yang dikaji (Poerwandari, 2009). Penelitian ini berfokus pada variable kesepian yaitu individu yang merasakan kekosongan atau situasi yang tidak menyenangkan dikarenakan penurunan kuantitas dan kualitas hubungan sosial (De Jong Gierveld, & Tillburg, 2006). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-21 tahun yang pernah atau secara berkala melakukan *self harm* tipe *moderate / superficial self mutilation*.

Penggalan data menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi dengan menggunakan instrument berupa pedoman umum wawancara yang dibuat oleh peneliti mengacu pada teori Weiss (1973) yang kemudian dikembangkan oleh De Jong Gierveld dan DiTomasso dan Spinner (1993) tentang tema kesepian. Teknik pemantapan kredibilitas penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber yaitu mengarahkan peneliti untuk mengumpulkan data dari beragam sumber yang tersedia, karena data yang sejenis akan lebih kuat kebenarannya apabila digali dari sumber yang berbeda (Patton, 1990, dalam Poerwandari 2009).

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua partisipan remaja yang melakukan *self harm* mengaku bahwa awal mula mereka melakukan *self harm* disebabkan karena hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarga. Kedua partisipan melakukan *self harm* pertama kali ketika usia mereka 14 tahun. Weiss (1973) membagi kesepian menjadi dua tema besar yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*, kemudian oleh DiTomasso dan Spinner (1993) *emotional loneliness*

dikategorikan lagi menjadi *family loneliness & romantic loneliness*. Berikut gambaran kesepian kedua partisipan berdasarkan hasil wawancara :

Family Loneliness

Family loneliness adalah kesepian yang dirasakan oleh individu karena individu tersebut memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dengan keluarganya, ataupun hubungan yang tidak berjalan dengan baik didalam keluarga. *Family loneliness* juga termasuk dari kategori kesepian emosional yang dispesifik-an oleh DiTomasow dan Spinner 1993. Kedua partisipan memiliki hubungan yang kurang baik dengan anggota keluarganya. Mereka mengaku tidak merasakan bahwa keluarganya adalah keluarga yang harmonis.

Intensitas interaksi dengan kedua orangtuanya sangat minim, dan mereka berdua sama-sama merasa tidak berharga dan tidak dianggap dalam keluarganya karena sikap dan perlakuan yang mereka terima. Kedua partisipan mengaku mereka sering iri melihat orang-orang lain berkumpul dengan keluarganya, dan mereka berpikir mengapa ia harus terlahir dikeluarga yang seperti keluarganya saat ini, mengapa keluarganya seperti itu dan tidak bisa seperti keluarga yang lainnya. Perasaan tidak menyenangkan yang mereka alami dalam keluarga menjadikan mereka sering merasa sedih dan sendirian bahkan seperti orang asing dirumahnya sendiri, sehingga hal tersebut membuat mereka sering menyendiri dan memberikan reaksi yang negatif kepada perasaan kesepian yang mereka rasakan dengan melakukan *self harm*.

Romantic Loneliness

Romantic loneliness termasuk dalam kategori kesepian emosional yang dispesifik-an oleh DiTomasow dan Spinner 1993. Kesepian ini dialami oleh individu ketika individu tersebut merasa kekurangan hubungan intim dengan individu lain dalam bentuk hubungan romantic. Individu yang kehilangan individu yang dikasihi nya seperti putus cinta, ataupun ditinggal karena meninggal, dapat mengalami kesepian ini juga. Kedua partisipan memiliki seorang kekasih. Mereka mengaku bahwa kehadiran kekasihnya membuat mereka merasa ada seseorang yang

peduli dan siap membantu ketika mereka membutuhkan pertolongan.

Intensitas interaksi antara partisipan dengan kekasih mereka sering, dan mereka bisa berbagi cerita kepada kekasihnya masing-masing. Akan tetapi kedua partisipan tidak bisa secara terbuka membagikan perasaan yang tidak menyenangkan yang mereka rasakan dengan kedua orangtuannya. Mereka mengaku bahwa untuk apa yang mereka rasakan dan masalah yang mereka miliki dengan kedua orangtuannya terlalu berat untuk dibagikan. Mereka tidak memiliki kekuatan untuk bercerita, dan mereka merasa bahwa kekasihnya tidak cukup mengerti apa yang mereka rasakan.

Hal tersebut menjadikan mereka sering secara tiba-tiba menarik diri dari kekasihnya dan membutuhkan ruang untuk sendiri. Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua partisipan, biasanya mereka baru akan lega setelah melakukan *self harm*. Mereka merasa lega dan dapat berpikir dengan normal kembali. Kedua partisipan mengaku bahwa mereka sering *overthinking* dan cemas akan hubungan yang mereka jalani. Latar belakang pernah dikhianati oleh kekasihnya yang terdahulu membuat mereka juga sering merasakan perasaan tidak menyenangkan dan terkadang merasa sendirian. Akan tetapi, kedua partisipan mengatakan bahwa apabila hubungan yang mereka jalani harus berakhir, itu bukan akhir dari segalanya. Mereka akan berusaha menemukan bahagia mereka sendiri, dan salah satu partisipan mengatakan bahwa ketika hal tersebut terjadi, maka dalam waktu yang lama ia tidak mau menjalin hubungan romantis kembali.

Social Loneliness

Kesepiansosial adalah hasil dari ketidakadekuatan hubungan sosial (DiTomasso dan Spinner, 1993). Kesepian sosial terjadi ketika individu kurang memiliki jaringan hubungan sosial dimana dalam hubungan sosial tersebut individu melakukan aktivitas sehari-harinya. Kedua partisipan memiliki latar belakang hubungan sosial yang berbeda dengan teman-temannya. Partisipan satu memiliki latar belakang yang baik tanpa pernah merasakan

adanya *bullying* sementara partisipan kedua pernah merasakan *bullying*. Kedua partisipan memiliki persamaan mengenai kedekatan dengan teman-temannya, yaitu mereka tidak memiliki kedekatan yang mendalam dan hangat, dan meskipun saat ini mereka memiliki teman-teman dan bahkan partisipan satu memiliki teman-teman dengan latar belakang keluarga yang sama, mereka tetap tidak memberikan reaksi yang positif dengan berbagi cerita atau menghabiskan waktu bersama agar perasaan kesepian itu hilang melainkan mereka mengisolasi diri mereka sendiri dan melakukan *self harm*.

Partisipan satu memiliki ketidakadekuatan hubungan dengan teman-temannya ketika ia berada di SMP. Hal tersebut dikarenakan ia merasa teman-temannya menemani ia karena hanya merasa kasihan, sehingga ia pun merasa berbeda dengan teman-temannya dikarenakan latar belakang keluarga yang dimilikinya. Sebetulnya perasaan tersebut hanyalah pemikiran partisipan satu sendiri, dan tidak memiliki bukti yang jelas. Menurut Peplau (dalam Brehm 1992), individu yang mengalami kesepian dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami kesepian akan menilai individu lain secara negatif, mereka tidak begitu menyukai, tidak mempercayai, dan menginterpretasikan tindakan individu lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan. Hal tersebut menggambarkan pemikiran partisipan satu yang tidak beralasan tersebut, yang membuat dirinya terkadang menarik diri teman-temannya.

Partisipan dua mengalami penolakan dari kelompoknya yang pada pengalamannya teman-teman di SMA. (Beck dkk, dalam Myers, 1999) mengemukakan bahwa individu yang dikeluarkan dari suatu kelompok dalam hubungan sosialnya, tidak dicintai dan dimengerti oleh orang-orang disekitarnya akan mengalami *social loneliness*. Rice (1996) juga menyatakan bahwa ketika individu merasa ditolak oleh temannya, diisolasi dan tidak memiliki kontrol terhadap situasi dapat membuat individu tersebut merasakan kesepian.

Pada pengalaman yang pernah partisipan dua alami, ia mengalami penolakan, isolasi, dan dikeluarkan dari kelompok ketika berada di bangku SMA kelas 3 dan ia harus mengalami fitnah-an dari teman dekatnya sendiri yang kemudian membuat satu angkatan mengasingkan

dan mem-*bully* dirinya. Partisipan dua merasakan pengkhianatan dan luka yang mendalam. Ia tidak berani membuka *goup message* angkatannya, karena ia akan menemukan kalimat-kalimat menyakitkan dan menyudutkan dirinya. Ia mengisolasi diri di dalam kamar, dan berusaha menyembuhkan luka hatinya dengan melakukan *self harm*, dan ketika saat itu ia benar-benar merasa dirinya bersalah karena sampai harus merepotkan keluarga besar dan keteledoran dirinya yang begitu mempercayai orang lain. Seperti yang disampaikan Anderson dkk dalam Baron & Byrne, 2006, bahwa kesepian akan disertai oleh berbagai emosi negatif, seperti depresi, kekhawatiran, ketidakpuasan, dan menyalahkan diri sendiri.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat tema *family loneliness* memiliki pengaruh yang paling besar dalam gambaran kesepian pada remaja. Kedua partisipan penelitian memiliki perasaan kosong dan asing dengan anggota keluarganya, yang pada kedua partisipan penelitian ini kedua orangtua mereka. Latar belakang keluarga yang tidak harmonis, dan ketidakadekuatan dengan anggota keluarga, membentuk kedua partisipan menjadi pribadi yang tertutup dengan perasaan menyakitkan yang mereka rasakan, dan memilih untuk menyalurkan perasaan tersebut dengan cara *self harm*.

Sementara untuk tema *romantic loneliness*, kedua partisipan tidak terlalu memiliki perasaan kesepian pada tema tersebut. Kedua partisipan sama-sama memiliki kekasih, dan meskipun hubungan yang dijalin tidak lepas dari pertengkaran, tetapi ada rasa penerimaan yang diberikan dalam hubungan tersebut. Sehingga dengan keberadaaan kekasih, kedua partisipan merasa bahwa mereka memiliki individu yang peduli dan dapat menjaga mereka.

Kemudian untuk tema *social loneliness*, partisipan satu memiliki teman-teman dekat dengan latar belakang keluarga yang serupa dengan dirinya. Partisipan dua tidak memiliki teman dekat, dikarenakan ia tidak lagi terlalu percaya pada orang lain sejak kejadian ia dikhianati dan di *bully* oleh teman-temannya

semasa SMA.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa peran anggota keluarga dan yang terutama peran kedua orangtua memberi pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan kedua partisipan. Kebutuhan afeksi yang mereka harapkan dari anggota keluarga tidak mereka dapatkan, sehingga meskipun saat ini mereka memiliki kekasih dan juga teman, akan tetapi mereka masih merasakan kekosongan karena tidak mendapatkan afeksi dari kedua orangtua nya.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih banyak *literature* yang terkait dengan penelitian ini, sehingga dapat memperkaya serta melengkapi kekurangan dari pembahasan yang ada pada penelitian ini. Menggali aspek-aspek kesepian lainnya seperti *personality*, dan merasa tidak dicintai. Kemudian memfasilitasi partisipan penelitian untuk bisa berkonsultasi menemui psikolog, sehingga untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

5. Daftar Pustaka

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1999). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Bolognini, M. Plancherel, B. Laget, J. Stephan, P. Halfon. 2003. *Adolescents' self-mutilation – Relationship with dependent behavior*, Psychiatric University Department for Children and Adolescents, *Swiss Journal of Psychology*, Vol 62, 241-249
- Brehm, S.S. (1992). *Intimate Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc
- Burn, R.B 1998. *Konsep Diri ; teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa oleh Eddy. Jakarta : Arcan.
- Carver, K.; Joyner, K.; & Udry, J.R. (2003). *National Estimates of Adolescent Romantic Relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chen, L.-J., & Chung, S.-K. (2007). *Loneliness, Social Connectedness, and Family Income Among Undergraduate Females and Males in Taiwan*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(10), 1353-1364. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.10.1353>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Edisi Ketiga (Terjemahan). Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Deaux, K., Dane, F. C., Wrightsman, L. S., & Sigelman, C. K. 1993. *Social Psychology in the 90's*. Pacific Grove, California: Brooke/Cole Publishing Co.
- De Jong Gierveld, J., Tilburg, V.T., & Dykstra, P. A. 2006. *Loneliness and Social Isolation*. In *Cambridge handbook of personal relationships/ A. Vangelisti and D. Perlman, eds*. Cambridge: Cambridge University Press, 485-500
- De Jong Gierveld, J., Tilburg, V.T. 2010. The De Jong Gierveld short scale for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Ageing*, 7:121-130
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- DiTommaso, E., & Spinner, C. B. (1997). Social and emotional loneliness: a reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Person individ diff*, Vol 22. No.3, pp. 411-421.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgees, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312. DOI: 10.1027/0044-3409.217.4.182
- Eriany, P. 1997. *Manusia kesepian sebagai salah*

- satu dampak psikologi. *Majalah Ilmiah Unika: Pranata*, VII, 04, 36-39.
- Favazza, Armando R. 1996. *Bodies Under Siege: Self Mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press
- Gierveld, D.J., Tillburg, T.V., & Dykstra, P.A. (2006). *Loneliness and Social Isolation: in Cambridge handbook of personal relationship (P-45-500)*. Cambridge: Cambridge University Press
- Gierveld, D.J., dan Tillburg, T. 1990. Rash type loneliness scale. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. 1991. Editor: Robinson, Shaver, dan Lawrence, 01, 262-264
- Hurlock, Elizabeth. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Klonsky, E. David, and Jennifer J. Muehlenkamp. 2007. Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology* Vol. 63 (11), 1045–1056. Wiley Periodicals, Inc: Stony Brook University.
- KPAI: Tawuran Pelajar 2018 Lebih Tinggi Dibanding Tahun Lalu (2018, 12 September) *Tempo*. Diperoleh tanggal 9 Mei 2019 dari <https://metro.tempo.co/amp/1125876/kpai-tawuran-pelajar-2018-lebih-tinggi-dibandingtahun-lalu>
- Lasgaard, M., Goossens, L., Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: crosssectional and longitudinal analyses. *Journal Abnormal Child Psychology*, (39), 137–150.
- Moleong, L, J. 1990. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group
- Peplau, L. A. & Perlman, D. 1982. *Perspectives on Loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds), ; *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley 1-18.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. 1998. Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581. New York: Academic Press.
- Poerwandari, E, K. 2007. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia
- Rice, P. 1996. *The Adolescent: Development, Relationship, and Culture*. (8 Ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi ke-6. Penerjemah: Shinto dan Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Santrock, J. W. 2013. *Life-span Development* 14th ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sears, D.O., Jonathan, L.F., Anne P. 1994. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2000). *Social Psychology 10th ed*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Walsh, Barent (2007). *Journal Clinical Assessment of Self Injury: A practical Guide*