Jurnal Pendidikan dan Konseling
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2022
E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Pengaruh Loneliness terhadap Perilaku Non-Suicidal Selfinjury pada Dewasa Awal di Masa Pandemik Covid-19

Millen Arya Wijaya
Universitas Tarumanagara, Indonesia
Email:millenwijaya@gmail.com

Abstrak

Individu dewasa awal pada umumnya memiliki tugas perkembangan yakni mencari keintiman dalam hubungannya dengan orang lain. Kegagalan dalam melaksanakan tugas tersebut dapat memunculkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah loneliness. Banyak kesulitan yang dihadapi oleh masyarakat pada masa Pandemik COVID-19 yang terjadi di berbagai aspek, terutama sosial, yang dapat menghambat individu dewasa awal dalam menuntaskan tugas perkembangannya dan berpeluang menjadi lebih rentan terhadap loneliness. Bentuk mengatasi permasalahan yang bersifat destruktif salah satunya adalah Nonsuicidal Self-Injury. Non Suicidal Self-Injury adalah perilaku melukai diri tanpa keinginan untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh loneliness terhadap perilaku nonsuicidal self-injury pada dewasa awal di masa Pandemik COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental. Alat ukur yang digunakan adalah UCLA Loneliness Scale version 3 yang dikembangkan oleh Russell dan The Inventory of Statement About Self-Injury oleh Glen. Penelitian ini berlangsung pada bulan Februari sampai Mei 2022, dengan sampel penelitian yang didapatkan sebanyak 96 responden yang memiliki riwayat melukai diri dengan rentang usia 20-31 tahun. Pengolahan data menghasilkan pengaruh dari loneliness terhadap Nonsuicidal Self-Injury sebesar R2 (96) = 0,037; p= 0,034 < 0,05. Hasil temuan dari penelitian menunjukkan semakin tinggi skor loneliness maka semakin tinggi skor nonsuicidal self-injury pada dewasa awal di masa pandemik COVID-19. Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan menjadi referensi edukasi bagi para praktisi psikologi.
Kata Kunci: *Kesepian, Cedera Diri Tanpa Bunuh Diri, Dewasa Dini, COVID-19.*

Abstract

Early adult individuals generally have a developmental task of seeking intimacy in their relationships with others. Failure to carry out these tasks can lead to various negative impacts, one of which is loneliness. There are many difficulties faced by society during the COVID-19 pandemic that occurred in various aspects, especially social, which could hinder early adult individuals from completing their developmental tasks and have the opportunity to become more vulnerable to loneliness. One form of overcoming destructive problems is Non Suicidal Self-Injury. Non Suicidal Self-Injury is self-injury behavior without suicidal ideation. This study aims to explain the effect loneliness behavior non-suicidal self-injury in early adulthood during the COVID-19 pandemic. This study uses non-experimental quantitative methods. The measuring instrument used is the UCLA Loneliness Scale version 3 developed by Russell and The Inventory of Statements About Self-Injury by Glen. This study took place from February to May 2022, with research samples obtained from as many as 96 respondents who had a history of self-injury with an age range of 20-31 years. Data processing produces the effect of loneliness on Non Suicidal Self-Injury of R2 (96) = 0.037; p= 0.034 < 0.05. The findings from the study show that the higher the loneliness , the higher the non-suicidal self-injury in early adulthood during

the COVID-19 pandemic. This research can be used to increase public awareness and become an educational reference for psychology practitioners.
Keywords : *Loneliness, Self Injury Without Suicide, Early Adulthood, COVID-19*

PENDAHULUAN

Studi yang dilakukan oleh Elbogen et al. (2021) terhadap 6607 partisipan (55,02% perempuan; 44,98% laki-laki; dan 0,38% jenis kelamin lainnya) dengan rata-rata usia 37 tahun di Amerika mengemukakan bahwa suicidal/ self-injury thoughts pada masa Pandemik COVID-19 dapat diasosiasikan dengan gejala kesehatan mental, rasa terisolasi/loneliness, dan kesulitan finansial. Faktor lain yang ditemukan dalam karakteristik partisipan yang cenderung memiliki suicidal/ self-injury thoughts adalah usia yang muda, berjenis kelamin laki-laki, sudah menikah, merupakan veteran militer, kesulitan dalam mengurus keperluan rumah, tidak memiliki pekerjaan, disabilitas, memiliki gangguan mental, mengonsumsi alkohol, dan stres yang berkaitan dengan Pandemik COVID-19.

Studi yang dilakukan oleh Pollard et al. (2020) terhadap 1540 warga Amerika (883 perempuan, 657 laki-laki) yang berusia 30 sampai 80 tahun mengemukakan bahwa terdapat peningkatan konsumsi alkohol 14% pada warga Amerika jika dibandingkan dengan beberapa tahun sebelumnya. Hal tersebut disebabkan oleh tingkat stres yang meningkat selama masa Pandemik COVID-19 dan memicu konsumsi alkohol untuk dapat mengatasi rasa stres. Pada wanita, kecenderungan mengonsumsi alkohol mulai muncul karena kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan kewajiban merawat anak.

Fenomena yang dijelaskan di atas menggambarkan adanya kasus kasus NSSI di masa Pandemik COVID-19. Seperti diketahui banyak orang, terdapat banyak perubahan yang terjadi di masa pandemik, seperti pembatasan sosial berskala besar, kegiatan dilakukan di rumah, dan berkurangnya lapangan pekerjaan (Kompas, 2021).

Individu dewasa awal memiliki peluang untuk melakukan self-injury. Menurut teori perkembangan Erikson, masa dewasa awal adalah masa bagi individu untuk menjelajahi relasi yang lebih intim dan persona (Papalia & Martorell, 2021). Pada tahap ini, individu cenderung mengembangkan relasi yang akrab, dan berkomitmen terhadap orang lain. Keberhasilan individu yang berhasil menemukan relasi yang tepat akan menghasilkan sebuah hubungan yang terasa nyaman karena dilandaskan pada komitmen. Selain itu, Individu pada dewasa awal cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mencari pekerjaan yang tepat untuknya. Orang dewasa yang menemukan pasangan dan pekerjaan yang tepat ketika menjalani masa dewasanya memiliki peluang yang lebih besar dalam meraih kebahagiaan daripada remaja akhir atau dewasa awal yang hidup tanpa pekerjaan, dan memulai komitmen jangka panjang yang memiliki ekspektasi tinggi (Arnett, 2007). Maka, kegagalan di masa dewasa awal, seperti sulit mendapat pekerjaan dan bersosialisasi, dapat berakibat pada emosi yang terisolasi, loneliness, dan peluang depresi (Erikson, dalam Papalia & Martorell & Martorell, 2021). Akibat dari kegagalan tersebut termasuk dalam penyebab terjadinya NSSI (American Psychiatric Association, 2013).

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) adalah perilaku melukai yang ditujukan secara langsung kepada diri pelaku sendiri tanpa adanya keinginan untuk bunuh diri (Nock, 2010). Menurut DSM-V (American Psychiatric Association, 2013), Non-suicidal self-injury adalah perilaku, yang dengan sengaja, melukai diri sendiri pada permukaan tubuh untuk menghasilkan luka berdarah, memar, dan rasa sakit yang dilakukan sedikitnya dalam 5 hari dalam 1 tahun tanpa keinginan bunuh diri; hanya menimbulkan luka ringan atau sedang. Dampak dari perilaku NSSI adalah melegakan perasaan negatif, mengatasi masalah interpersonal, dan mengembalikan diri ke kondisi emosi yang positif (American Psychiatric Association, 2013). NSSI juga merupakan dampak dari kritik diri yang meyakinkan individu bahwa ia pantas dihukum (Arifin et al., 2021). Berdasarkan jenis kelamin, wanita lebih banyak melakukan NSSI dibandingkan pria;

Wanita cenderung menyakiti diri sedangkan pria memukul atau membakar diri sendiri (Miller et al., 2018; Klonsky et al., 2014). Berdasarkan usia, NSSI terjadi pada berbagai rentang usia. Meskipun demikian, dilaporkan dari beberapa temuan bahwa terdapat sekitar 13 – 48% individu pada usia remaja sampai dewasa awal yang setidaknya pernah melakukan NSSI (Miller et al., 2018).

Di Indonesia, perilaku NSSI lebih banyak terjadi pada kalangan remaja. Thesalonika dan Apsari (2021) menegaskan bahwa remaja paling sering melakukan perilaku NSSI dibandingkan golongan usia lain. Faktor penyebab perilaku ini adalah kesepian, kesulitan dalam menanggapi pengalaman negatif, dan tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah, emotion focus coping, eksternal dan internal, pola komunikasi dengan orang tua.

Arinda dan Mansoer (2020) mewawancarai empat responden yang memenuhi kriteria studi dan mengaku masih melakukan NSSI sampai saat penelitian. Metode yang digunakan dalam melakukan NSSI cukup beragam seperti cutting, memukul diri sendiri, membenturkan kepala ke benda keras, meninju tembok atau benda keras hingga memar. Hasil wawancara juga menyatakan bahwa keempat responden setidaknya melakukan NSSI sebanyak satu kali dalam satu bulan.

Penelitian NSSI pada masa pandemik COVID-19 dilakukan oleh Hawton et al. (2021) terhadap 228 pasien rumah sakit (101 laki-laki, 127 perempuan) berusia mulai dari 18 sampai dengan di atas 55 tahun yang melakukan NSSI selama masa pandemi. Hasil penelitian menemukan bahwa 46,9% pembatasan sosial selama pandemi mempengaruhi kemungkinan terjadinya self-harm dan berlaku untuk semua golongan usia. Faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya self-harm adalah masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental, isolasi/loneliness, gangguan terhadap aktivitas rutin, dan rasa terjebak atau terkekang, kesulitan finansial juga menjadi salah satu penyebabnya (Elbogen et al., 2021)

Loneliness memiliki banyak makna. Secara umum, Loneliness dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman karena tidak terpenuhinya kebutuhan sosial, baik secara kuantitas ataupun kualitas (Hawkley and Cacioppo, 2010). Loneliness dapat mengakibatkan penurunan kesehatan fisik dan mental, tanda-tanda gaya hidup tidak sehat, bahkan gejala depresi pada usia lanjut (Richard et al,2017; Tiwari,2013). Berdasarkan penelitian observasi, ditemukan bahwa masa akhir remaja dan masa awal dewasa muda adalah periode yang rentan terhadap rasa loneliness, maka loneliness umum terjadi di kalangan remaja dan dewasa awal (Çeçen, 2007; Bıyık, 2004).

Richard et al. (2017) melakukan penelitian cross-sectional terkait loneliness terhadap 20.007 partisipan (49,1% laki-laki dan 50,9% perempuan) pada rentang usia 15 sampai 70 tahun pada daerah pemukiman di Swiss. Hasil penelitian menunjukkan bahwa loneliness lebih banyak dipengaruhi oleh faktor usia daripada jenis kelamin. Di antara semua golongan usia, terdapat ±47% orang yang biasanya mengalami loneliness dan sebagian besar berada pada rentang usia 25 sampai dengan 29 tahun. Loneliness juga diasosiasikan dengan gaya hidup yang buruk seperti konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok.

Pada masa pandemik COVID-19, loneliness dinilai sebagai salah satu dampak negatif yang berkembang secara perlahan. Lampraki et al. (2022) menjelaskan adanya emotional loneliness dan social loneliness pada individu berusia 18-81 tahun yang faktor penyebab adalah pembatasan interaksi sosial. Berdasarkan hasil survei nasional di Amerika yang dilakukan oleh Weissbourd et al.(2021), penderita loneliness di masa pandemik COVID-19 sebagian besar adalah dewasa awal dan perempuan yang memiliki anak berusia muda.

Berdasarkan penelitian Hawton et al. (2021), loneliness merupakan salah satu faktor penyebab dari timbulnya perilaku NSSI pada pasien rumah sakit selama pandemik COVID–19 karena terbatasnya interaksi sosial yang dapat diasosiasikan dengan loneliness yang dirasakan pada partisipan penelitian

berusia 18 tahun ke atas. Richard et al. (2017) mengungkapkan NSSI dalam bentuk gaya hidup yang buruk, seperti konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok, yang disebabkan oleh loneliness.

Fenomena tentang NSSI pada usia dewasa awal dapat kita temukan dalam kehidupan sehari-hari. Dewasa awal adalah masa yang berfokus pada keintiman dan kemandirian (Papalia & Martorell & Martorell, 2021). Risiko karena tidak tercapainya faktor-faktor tersebut dapat mengarahkan individu pada loneliness. Dalam beberapa penelitian, loneliness dapat merujuk pada perilaku NSSI (Hawton et al., 2021; Richard et al., 2017). Meskipun demikian, pengaruh loneliness terhadap perilaku NSSI pada usia dewasa awal masih belum tergambarkan secara jelas. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti hal tersebut

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non-experimental quantitative study, dengan metode correlational research. Metode ini digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, yaitu loneliness dan perilaku NSSI, tanpa diberi manipulasi atau intervensi. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada partisipan yang sesuai kriteria.

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu berjenis kelamin laki-laki atau perempuan yang berusia 20 sampai dengan 40 tahun yang memiliki riwayat perilaku melukai diri tanpa keinginan bunuh diri selama 6 tahun terakhir. Penelitian ini bebas dari unsur ras, agama, suku, dan aliran kepercayaan. Karakteristik partisipan dicantumkan pada pesan yang diedarkan melalui berbagai media sosial dan halaman pertama kuesioner. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan membagikan link kuesioner kepada partisipan yang memiliki kriteria/karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Etikan, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran *loneliness* dilakukan dengan menggunakan skala numerik 4 poin dengan *mean* hipotetik alat ukur sebesar 2,5 . Hasil pengukuran *loneliness* yang dilakukan pada sampel penelitian ini memiliki *mean* empirik sebesar 3,095 dengan skor minimal 2,29 dan maksimal 3,76. Dengan demikian *mean* empirik *loneliness* lebih tinggi dari *mean* hipotetik. Uji normalitas dilakukan untuk melihat persebaran data dengan menggunakan nilai signifikansi *Shapiro–Wilk.* Pada variabel *loneliness*, uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *Shapiro–Wilk* sebesar 0,496 (p > 0.05), yang menandakan persebaran data normal. Gambaran dan normalitas variabel *loneliness* partisipan dilampirkan pada tabel 4.1 dan 4.2 serta lampiran 7 dan 8.

Tabel 1
Gambaran Variabel Loneliness

	Minimum	Maksimum	Mean empirik	Mean hipotetik
Loneliness				
	2,29	3,76	3,095	2,5

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Variabel Loneliness

Variabel	Shapiro-Wilk (p)	Keterangan
Loneliness	0,495	Normal

1. **Gambaran Variabel *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI)**

Data jenis tindakan dan frekuensi perilaku *nonsuicidal self-injury* dapat dilihat pada tabel 3 dan lampiran 7.

Tabel 3
Gambaran Frekuensi *Nonsuicidal Self-Injury*

Jenis Tindakan	Frekuensi (kali)				
	1 – 6	7 – 14		15 – 24	>25	Total
Menggaruk dengan keras	35	30	3	7	75
Menggigit	27	19	5	3	54
Memukul/membenturkan diri	32	30	8	9	79
Mencegah penyembuhan luka	31	11	4	1	47
Menggosok kulit pada permukaan kasar	12	6	3	2	23
Mencubit dengan keras	26	26	4	10	66
Menusuk diri dengan jarum	20	4	4	0	28
Menarik/mencabuti rambut	22	19	9	9	59
Menelan zat berbahaya	9	4	2	1	16
Tindakan melukai diri lainnya	23	20	5	2	50

Pengukuran NSSI dilakukan dengan menggunakan skala numerik 5 poin dengan mean hipotetik alat ukur sebesar 2. Hasil pengukuran NSSI yang dilakukan pada sampel penelitian ini memiliki mean empirik 0,929 dengan skor minimal 0,1 dan maksimal 2,4. Dengan demikian mean empirik NSSI lebih rendah dari mean hipotetik. Uji normalitas dilakukan untuk melihat persebaran data dengan menggunakan nilai signifikansi Shapiro–Wilk. Pada variabel NSSI, uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Shapiro–Wilk sebesar 0,08 (p > 0,05) yang menandakan persebaran data normal. Gambaran dan normalitas variabel NSSI partisipan dilampirkan peneliti pada tabel 4.4 dan lampiran 7 dan 8.

Tabel 4 Gambaran Variabel NSSI

Minimum	Maksimum	Mean empirik	Mean hipotetik
Non-Suicidal			
Self-Injury			
0,1	2,4	0,929	2,5

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas Variabel NSSI

Variabel	Shapiro-Wilk (p)	Keterangan
NSSI	0,08	Normal

Bagian dua pada alat ukur ISAS menemukan bahwa usia individu pertama kali melakukan NSSI paling banyak dilakukan pada usia remaja. Individu terakhir kali melakukan NSSI dalam rentang waktu 1 minggu sebanyak 29,8%; 1 bulan sebanyak 30,7%; 3 bulan sebanyak 21,9% dan; 6 bulan selama 17,5%. Selain itu, sebanyak 33,3% merasakan sakit fisik ketika melukai diri dan 48,2% kadang-kadang merasakan sakit. Sebagian besar responden mengaku melukai diri dalam keadaan sendirian (80,7%). Jeda waktu antara munculnya dorongan sampai melakukan aksi melukai diri paling banyak memakan waktu kurang dari 1 jam (57%). Meskipun melakukan NSSI, sebanyak 85,1% responden mengaku pernah/ingin berhenti melukai diri. Gambaran data dapat dilihat pada lampiran 7.

Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Levene. Data dinyatakan homogen jika memiliki nilai nilai signifikansinya (p) ≥ 0.05. Pada data loneliness terhadap perilaku NSSI, nilai signifikansi Levene memiliki nilai yang signifikan dari semua dasar ukur (p ≥ 0.05). Dengan demikian

kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians sama atau homogen. Hasil uji dapat dilihat pada lampiran.

Uji Hipotesis

Analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen dengan variabel dependen. Berdasarkan hasil regresi antara variabel loneliness dan variabel NSSI, hipotesis utama diterima. Diperoleh hasil bahwa variabel loneliness memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap variabel NSSI (β = 0,216; t = 2,146; p = 0,034). Loneliness menjelaskan 21,6% variansi dari NSSI (R2 = 0,037; F = 4,604; p = 0,034). Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat loneliness, semakin tinggi pula frekuensi perilaku melukai diri tanpa keinginan bunuh diri.

Tabel 6

Hasil Uji Regresi Loneliness dengan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury

Prediktor	B	β	t	Sig. (p)
Loneliness	0,389	0,216	2,146	0,034
F = 4,604; p < 0,05				
R^2 = 0,037				

Peneliti menguji pengaruh loneliness terhadap NSSI jika dikaitkan dengan variabel kontrol yakni usia, jenis kelamin, status tinggal, status pekerjaan, dan pendapatan. Berdasarkan hasil regresi, loneliness tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam memprediksi perilaku NSSI jika dikaitkan dengan variabel kontrol yaitu usia, jenis kelamin, status tinggal, status pekerjaan, dan pendapatan (β = 0,181; p > 0,05). Hasil regresi dapat dilihat pada tabel 7 dan lampiran 11.

Tabel 7

Hasil Uji Regresi Loneliness dengan Nonsuicidal Self-Injury dilihat dari Variabel Kontrol

Prediktor	B	β	t	Sig. (p)
Usia	**-0,068**	**-0,052**	**-0,444**	**0,636**
Jenis Kelamin	0,401	0,247	2,105	0,011
Status Tinggal	0,057	0,097	0,918	0,379
Status Pekerjaan	0,266	0,206	1,653	0,143
Pendapatan	0,141	0,233	1,842	0,093
Loneliness	0,285	0,16	1,552	0,184
F = 3.062; p < 0,05				
R^2 = 0,181				

Uji Analisis Data Tambahan

Pada tabel 7, variabel jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan signifikan terhadap perilaku melukai diri. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan uji beda tambahan untuk melihat perbedaan perilaku NSSI berdasarkan jenis kelamin dengan menggunakan tes Mann Whitney-U pada data yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan bahwa perempuan (Mdn = 3) lebih sering melukai diri daripada laki – laki (Mdn = 1,732) secara signifikan (Z = -3,150; p = 0,002). Perbedaan tersebut memiliki efek yang kecil (r = -0,15). Tabel 4.8 dan lampiran 11.

Tabel 8

Hasil Uji Mann Whitney-U pada perilaku NSSI Berdasarkan Jenis Kelamin

Perilaku *Nonsuicidal Self-Injury*	N	Median		Z	Sig. (p)
		Laki – Laki	Perempuan		
Jenis Kelamin	96	1,732	3	-3,15	0,002

SIMPULAN

Penelitian bertujuan untuk 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. Penemuan ini berarti semakin tinggi tingkat loneliness yang dialami individu, maka semakin tinggi pula frekuensi perilaku melukai diri tanpa keinginan bunuh diri pada dewasa awal. Pengaruh loneliness hanya signifikan saat mengendalikan variabel kontrol jenis kelamin. Dari variabel kontrol yang diuji, hanya variabel jenis kelamin yang memiliki pengaruh signifikan. Pada uji data tambahan, ditemukan bahwa perempuan melakukan perilaku melukai diri yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Research. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Eds.

Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik Diri sebagai Mediator pada Hubungan Konsep Diri dan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Remaja Korban Perundungan. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 5(2), p. 317-326. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.9973

Arinda, O. P., & Mansoer, W. W. D. (2021).NSSI (Non-Suicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 8(1), p.123 – 147. DOI: 10.24854/jpu150

Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is It, and What is It Good For?

Benjet, C., Gonzales-Herrera, I., Castro-Silva, E., Méndez, E., Borges, G., Casanova, L., & Medina-Mora, M. E. (2017). Non-Suicidal Self-Injury in Mexican Young Adults: Prevalence, Associations with Suicidal Behavior and Psychiatric Disorders, and DSM-5 Proposed Diagnostic Criteria. Journal of Affective Disorders, 215, p. 1-8. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.025.

Bıyık, N. (2004). Investigation of University Students' Feelings of Loneliness in Terms of Personal, Social Characteristics and Anger Tendencies.

Burke, T. A., Fox, K., Kautz, M. M., Rodriguez-Seijas, C., Bettis, A. H., & Alloy, L. B. (2020). Self-critical and self-punishment cognitions differentiate those with and without a history of nonsuicidal self-injury: An ecological momentary assessment study. Behavior Therapy. doi:10.1016/j.beth.2020.08.006

Campagne, D. M. (2019). Stress and Perceived Social Isolation (Loneliness). Archives of Gerontology and Geriatrics. Https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007

Çeçen, A. R. (2007). Investigation of Social and Emotional Loneliness Levels of University Students According to Gender and Life Satisfaction Levels. Mersin University Faculty of Education Journal, 3(2), 180-190.

Curtis, C. (2018). Female Deliberate Self-Harm: The Women's Perspective. Women's Studies, 47(8), 845 – 867. DOI: 10.1080/00497878.2018.1524762

Davis, S., & Lewis, C. A. (2017). Re: The Ottawa Self-injury Inventory Version 3.1: Suggestions for Revision to the Addictive Features Section. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9831-2

Elbogen, E. B., Lanier, M., Blakey, S. M., Wagner, H. R., & Tsai, J. (2021). Suicidal ideation and thoughts of self-harm during the COVID-19 pandemic: The role of COVID-19-related stress, social isolation, and financial strain. Depression and Anxiety. doi:10.1002/da.23162

Erikson, E. H. (1958). Young Man Luther: A study in Psychoanalysis and History

Gandhi et al. (2018). Association between Non-Suicidal Self-Injury, Parents and Peers Related Loneliness, and Attitude towards Aloneness in Flemish Adolescents: An Empirical Note. Psychol Belg, 58(1), 3–12. Doi: 10.5334/pb.385

Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2011). One-year test-retest reliability of the inventory of statements about self-injury (ISAS). Assessment, 18(3), 375–378. https://doi.org/10.1177/1073191111411669

Guntur et al. (2021). Dinamika Perilaku Self-Injury pada Remaja Laki-Laki. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 1(1).

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Hawton, K., Lascelles, K., Brand, F., Casey, D., Bale, L., Ness, J., … Waters, K. (2021). Self-harm and the COVID-19 pandemic: A study of factors contributing to self-harm during lockdown restrictions. Journal of Psychiatric Research, 137, 437–443. doi:10.1016/j.jpsychires.2021.03.028

Higgins, M. (2014). Teen self-injury.

Klonsky, E.D., Oltmanns, T.F., & Turkheimer, E.(2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: prevalence and psychological correlates. American Journal of Psychiatry.;160(8):1501-8. doi: 10.1176/appi.ajp.160.8.1501.

Kıralp, F. S. Ş., & Serin, N. B. (2017). A Study of Students' Loneliness Levels and Their Attachment Styles. Journal of Education and Training Studies. DOI: doi:10.11114/jets.v5i7.2395

Kirby, R., Shakespeare-Finch, J., & Palk, G. (2011). Adaptive and maladaptive coping strategies predict posttrauma outcomes in ambulance personnel. Traumatology, 17(4), 25–34. Doi: 10.1177/1534765610395623

Kompas. (2021). Ingin Sembuh dari Kebiasaan Melukai Diri Sendiri. https://health.kompas.com/read/2012/08/03/06234412/Ingin.Sembuh.dari.Kebiasaan.Melukai.Diri.Sendiri

Kompas. (2021). Laporan PBB Dunia Kehilangan 255 Juta Lapangan Pekerjaan pada 2020. https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/26/084500865/laporan-pbb--dunia-kehilangan-255-juta-lapangan-pekerjaan-pada-2020?page=all

Kompas. (2021). Kebijakan COVID-19 dari PSBB hingga PPKM Empat Level. https://kompaspedia.kompas.id/baca/infografik/kronologi/kebijakan-COVID-19-dari-psbb-hingga-ppkm-empat level?status=sukses_login&status_login=login

Lampraki, C., Hoffman, A., Roquet, A., & Jopp, D. S.(2022). Loneliness during COVID-19; Development and Influencing Factors. PLoS One, 17(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265900

Martin, J., Cloutier, P. F., Levesque, C., Bureau, J.-F., Lafontaine, M.-F., & Nixon, M. K. (2013). Psychometric properties of the functions and addictive features scales of the Ottawa Self-Injury Inventory: A preliminary investigation using a university sample. Psychological Assessment, 25(3), 1013–1018. doi:10.1037/a0032575

Miller, A. B., Massing-Schaffer, M., & Owens, S. A., & Prinstein, M. J. (2019). Nonsuicidal Self-Injury Among Youth. 10.1093/oxfordhb/9780190634841.013.34.

Nawantara, R. D.(2017). Interpersonal Conflict Resolution Skill (Solusi Konstruktif Bagi Konflik Interpersonal Siswa). Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, 2. p. 179 – 187.

Nelissen, R. M. A. (2012). Guilt-Induced Self-Punishment as a Sign of Remorese. Social Psychological and Personality Science, 3(2), p. 139-144. DOI: 10.1177/1948550611411520

Nixon et al. (2015). The Ottawa Self-Injury Inventory: Evaluation of an Assessment Measure of Nonsuicidal Self-Injury in an Inpatient Sample of Adolescents. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 9(26). DOI: 10.1186/s13034-015-0056-5

Nock, K. M. (2010). Self-Injury. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

Nurdiani, A. F. (2014). Uji Validitas Konstruk Alat Ukur UCLA Loneliness Scale Version 3.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development 14th Eds.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness.

Pollard, M. S., Tucker, J. S., & Green, H. D. (2020). Changes in Adult Alcohol Use and Consequences During the COVID-19 Pandemic in the US. JAMA Network Open, 3(9), e2022942. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.22942

Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is Adversely Associated with Physical and Mental Health and Lifestyle Factors: Results from a Swiss National Survey. PLoS ONE 12(7). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, 46(6), p. 1313 – 1321. DOI: 10.1037/0022-3514.46.6.1313

Salo, A., Junttila, N., & Vauras, M. (2019). Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission among Boys and Girls. Interdisciplinary Journal of Applied Family Science. DOI:10.1111/fare.12398.

Samari, E., Shahwan, S., Abdin, E., Zhang, Y., Sambasivam, R., The, W.L., Ong, S.H., Chong, S.A., Subramaniam, M.(2020). An Exploration of Differences Between Deliberate Self-Harm with and without Suicidal Intent Amongst a Clinical Sample of Young People in Singapore: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health.;17(4):1429. doi: 10.3390/ijerph17041429.

Shalmanora. (2021). Hubungan antara Kesepian Psikologis dengan Regulasi Emosi Remaja Akhir Pelaku Cyberbullying di Media Sosial Youtube.

Shankar, A. (2017). Loneliness and Health. DOI: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.122

Sornberger, M. J., & Heath, N. L., Toste, J. R., & McLouth, R. (2012). Nonsuicidal Self-Injury and Gender: Patterns of Prevalence, Methods, and Locations among Adolescents. Suicide and Life-Threatening Behavior, 42 (3), p. 266 – 278. DOI: 10.1111/j.1943-278X.2012.00088.x

Thesalonika,& Apsari, N. C.(2022). Perilaku Self-Harm atau Melukai Diri Sendiri yang dilakukan oleh Remaja. Jurnal Pekerjaan Sosial, 4(2). p. 213-224.

Tiwari, S. C. (2013). Loneliness? A Disease ?. Indian Journal of Psychiatry, 55(4), p. 320-322.

Victor, S.E., Muehlenkamp, J.J., Hayes, N.A., Lengel, G.J., Styer, D.M.,& Washburn, J.J.(2018). Characterizing Gender Differences in Nonsuicidal Self-Injury: Evidence from a Large Clinical Sample of Adolescents and Adults. Comprehensive Psychiatry, 82, p. 53 – 60. 10.1016/j.comppsych.2018.01.009

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation.

Weiss, R. S. (1974). The Provisions of Social Relationships.In Z. Rubin (Ed.), Doing unto Others, pp. 17-26.

Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V.,& Torres, E.(2021). How The Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It. Loneliness in America.

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja Putri. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 4(2). p. 85-90.

Zhou, X. (2018). A Review of Researches Worplace Loneliness. Psychology, 9(5), 1005 – 1022. DOI: 10.4236/psych.2018.95064.

Zuckerman M., & Gagne, M. (2003). The COPE Revised: Proposing a 5-Factor Model of Coping Strategies. Journal of Research in Personality, 37, 169-204.