

Kecenderungan *non-suicidal self-injury* pada remaja: Bagaimanakah peranan kesepian dan *life satisfaction*?

Shara Vian Fahira^{1*}, Dyan Evita Santi², Alifia Ananta³

(1,2,3) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: dyanevita@untag-sby.ac.id

Submitted:	Abstract
Accepted:	<i>This study aims to determine the relationship between loneliness and life satisfaction with the tendency of non-suicidal self-injury. This study has three hypotheses, which contain: 1) there is a relationship between loneliness and life satisfaction with the tendency of non-suicidal self-injury; 2) there is a positive relationship between loneliness and the tendency of non-suicidal self-injury to adolescents; 3) there is a negative relationship between life satisfaction and the tendency of non-suicidal self-injury. Data collection was carried out for four days by distributing questionnaires on a scale of loneliness, life satisfaction and the tendency of non-suicidal self-injury online to 136 adolescents aged 15-22 years in Surabaya. The data analysis used was multiple regression analysis with the help of SPSS 26. The results of this study indicate 1) There is a relationship between loneliness and life satisfaction with the tendency of non-suicidal self-injury; 2) There is a positive relationship between loneliness and the tendency of non-suicidal self-injury to adolescents. This means that the higher the loneliness, the higher the tendency for non-suicidal self-injury; 3) There is a negative relationship between life satisfaction and the tendency for non-suicidal self-injury. This means that the higher the life satisfaction, the lower the tendency for non-suicidal self-injury. Therefore, all hypotheses in this study are accepted.</i>
Published:	Keywords: Lonely ; Life Satisfaction ; Tendency to Non-Suicidal Self Injury ; Teenager
	Abstrak
	<i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan life satisfaction dengan kecenderungan non-suicidal self injury. Penelitian ini memiliki tiga hipotesis, yang berisi : 1) terdapat hubungan antara kesepian dan life satisfaction dengan kecenderungan non-suicidal self injury ; 2) terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan non-suicidal self injury terhadap remaja ; 3) terdapat hubungan yang negatif antara life satisfaction dengan kecenderungan non-suicidal self injury. Pengambilan data dilakukan selama empat hari melalui penyebaran kuesioner skala kesepian, life satisfaction dan kecenderungan non-suicidal self injury secara online kepada remaja berusia 15-22 tahun di Surabaya sebanyak 136 responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 26. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1) Adanya hubungan hubungan antara kesepian dan life satisfaction dengan kecenderungan non-suicidal self injury ; 2) Adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan non-suicidal self injury terhadap remaja. Artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecenderungan non-suicidal self injury ; 3) Adanya hubungan yang negatif antara life satisfaction dengan kecenderungan non-suicidal self injury. Artinya semakin tinggi life</i>

satisfaction maka semakin rendah kecenderungan non-suicidal self injury. Oleh karena itu, semua hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Kesepian ; Life Satisfaction ; Kecenderungan Non-Suicidal Self Injury ; Remaja

Copyright © 2022. Shara Vian Fahira, Dyan Evita Santi, Alifia Ananta

Pendahuluan

Menurut Santrock (2007) usia remaja adalah 12-22 tahun. Masa dimana setiap manusia yang hidup pasti akan mengalami masa remaja. Pada tahap ini, remaja akan belajar bagaimana mengembangkan kehidupan di masyarakat atau bagaimana berinteraksi dengan lingkungan sekitar, seperti halnya bermain bersama teman, belajar bersama, melakukan kegiatan menyenangkan bersama dan sebagainya, sehingga di usia remaja seharusnya tidak terjadi masalah yang signifikan.

Namun, pada penelitian yang dilakukan Karimah (2021) yang menyinggung hasil survei kesehatan pada pelajar usia 12-18 di tahun 2019, dimana hasil yang diperoleh di salah satu SMP di Samarinda sebanyak 18 orang siswi melakukan tindakan menyakiti dirinya sendiri seperti, mengiris atau menggores kulit tangan. Salah satu media riset juga pernah melakukan survei di Indonesia yang mana memperoleh data sebanyak 36,9% orang di Indonesia pernah melukai dirinya sendiri, khususnya para remaja.

Menurut Grantz (dalam Kanan dkk., 2008) perilaku melukai diri sendiri disebut sebagai kecenderungan *non-suicidal self injury*. Perilaku ini ada sebagai bentuk pelampiasan emosi individu yang tidak dapat tersalurkan, sehingga individu yang memiliki perilaku ini tidak memiliki tujuan untuk melakukan bunuh diri.

Adapun beberapa komponen menurut Kanan & Finger (2005) yang dapat membedakan perilaku *non-suicidal self injury*, yaitu menggores bagian tubuh tertentu, membakar bagian tubuh tertentu, memukul dirinya sendiri, membuat tubuh menjadi luka atau patah tulang, membenturkan kepala hingga menarik rambut, serta menghantamkan tubuh pada suatu objek dan mencubit dirinya sendiri. Perilaku ini timbul akibat dari berbagai macam hal, seperti tumbuh dalam keluarga yang kacau, kurang mendapat perhatian dan kasih sayang, adanya riwayat kekerasan dalam keluarga, komunikasi yang kurang baik, pengalaman pribadi yang tidak bisa diekspresikan, tidak ditanggapi atau ditanggapi namun ditanggapi secara acuh (Linehan, 1993). Oleh karena itu, individu yang mengalami demikian kapan saja dapat merasakan kesepian. Hal ini dikarenakan menurut penelitian yang dilakukan Pretty (dalam Hidayati & Muthia, 2016) di Australia terhadap remaja 13-18 tahun sebanyak 234 orang, menyimpulkan bahwa *sense of community* dan *social support* mempengaruhi tingkat kesepian pada remaja.

Menurut Russel (1996) kesepian memiliki beberapa komponen, yaitu *trait loneliness*, *social desirability*, dan *depression loneliness*. *Trait loneliness* adalah perasaan kesepian akibat individu memiliki kepercayaan diri yang rendah dan takut untuk bersosialisasi, sehingga perasaan kesepian yang dimiliki individu cenderung menetap. *Social desirability* ialah perasaan kesepian karena tidak dapat memenuhi kehidupan sosial sesuai keinginannya. *Depression loneliness* adalah perasaan kesepian yang timbul karena perasaan murung, tidak bersemangat dan merasa tidak berharga karena kegagalan.

Penyebab dari perasaan kesepian yang timbul pada tiap individu berbeda-beda, sebagaimana yang telah disebutkan Weiss (dalam Thesalonika & Aprasari, 2022), yakni perasaan kesepian terbagi menjadi dua jenis, yaitu 1) *emotional loneliness* yang dibagi lagi menjadi dua bagian yaitu a) *family loneliness* akibat dari pengalaman atau hubungan yang

kurang baik ; b) *romantic loneliness* akibat dari rasa kekurangan atas hubungan yang dimiliki individu, 2) *social loneliness* akibat dari kurangnya aktivitas hubungan sosial dalam kesehariannya. Namun, perilaku kecenderungan *non-suicidal self injury* dan perasaan kesepian ini dapat dihindari jika memiliki kepuasan hidup yang baik.

Menurut Dienar dan Biswas-Diener (2008) kepuasan hidup atau *life satisfaction* merupakan penilaian yang dilakukan individu terhadap seberapa banyak yang sudah individu lakukan atau yang sudah dicapai dalam hidupnya, khususnya pada hal-hal yang dianggap penting. Komponen yang melatar belakangi *life satisfaction* ini terdiri dari beberapa hal, yaitu adanya keinginan untuk mengubah kehidupannya, kepuasan terhadap kehidupannya saat ini, kepuasan hidupnya di masa lalu, kepuasan terhadap hidupnya di masa depan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Oleh karena itu menurut Kress dkk., (2015) *life satisfaction* dapat dijadikan sebagai pendukung remaja agar dijauhkan dari perilaku *non-suicidal self injury*. Hal ini dikarenakan dengan memiliki *life satisfaction* yang baik dapat dijadikan peralihan untuk melakukan hal-hal yang positif dan meningkatkan potensi yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : 1) Terdapat hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self injury* ; 2) Terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan *non-suicidal self injury*. Artinya, semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecenderungan *non-suicidal self injury*, begitupun sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecenderungan *non-suicidal self injury* ; 3) Terdapat hubungan yang negatif antara *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self injury*. Artinya, semakin tinggi *life satisfaction* maka semakin rendah kecenderungan *non-suicidal self injury*, begitupun sebaliknya semakin rendah *life satisfaction* maka semakin tinggi kecenderungan *non-suicidal self injury*

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni manfaat secara teoritis dan praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan membantu dalam pengembangan ilmu, khususnya pada bidang psikologi klinis dan sosial. Manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi pengetahuan bagi masyarakat umum terkait hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self injury*.

Metode

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis metode penelitian yang menghasilkan pengetahuan dengan memberikan data berupa angka lalu diolah menggunakan metode statistika. Penelitian ini juga termasuk dalam penelitian korelasional untuk melihat sejauh mana hubungan antara setiap variabel, yakni antara kesepian dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self injury*, kesepian dengan kecenderungan *non-suicidal self injury* dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self injury*.

Partisipan Penelitian

Jumlah penduduk remaja yang berdomisili di Surabaya pada tahun 2022 belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu, peneliti menyebarkan kuesioner berupa *google form* selama empat hari dan terhitung sejak 16-19 Desember 2022. Setelah empat hari, diketahui partisipan yang telah mengisi kuesioner sebanyak 136 responden. Teknik

pengambilan sampel yang akan digunakan dengan menggunakan Teknik sampling purposive dengan kriteria remaja yang berusia 15-22 tahun di Surabaya.

Instrumen

Instrument yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga instrument, yaitu *non-suicidal self injury*, kesepian dan *life satisfaction*.

a) *Non-suicidal self injury*

Menggores bagian tubuh tertentu (sesekali saya berpikir untuk menggores pergelangan tangan, kadang kala saya memiliki keinginan untuk menggores lengan dengan benda tajam), membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok (terkadang saya ingin melukai jari saya dengan puntung rokok, kadang kala saya membiarkan lengan di atas korek api), memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras lainnya (sesekali saya memiliki keinginan memukul kaca, sering kali saya ingin memukul tembok untuk melampiaskan emosi), membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang, (sesekali saya memiliki keinginan untuk berkelahi hingga mendapat cedera, terkadang saya ingin menjatuhkan diri dengan sengaja), membenturkan kepala dan menarik rambut (kadang kala saya ingin membenturkan kepala ke tembok, kadang kala saya ingin menarik rambut dengan kuat), menghantam tubuh pada objek tertentu dan mencubit dirinya sendiri hingga luka (sesekali saya berpikir menabrakkan diri pada suatu objek dapat menenangkan pikiran, kadang kala saya memiliki keinginan mencubit anggota tubuh tertentu hingga terluka)

Hasil validitas pada instrumen ini memerlukan dua kali putaran dengan tiga aitem gugur dan memperoleh nilai *Koefisien Corrected Item Total Correlation* 0,321 – 0,790 (>0,30), maka dinyatakan valid. Hasil reliabilitas pada instrumen ini yang menggunakan metode *Alpha Cronbach* memperoleh nilai sangat tinggi, yaitu 0,949 (>0,9).

b) Kesepian

Trait loneliness (saya tidak percaya diri dalam menyampaikan argumen, saya tidak bisa memulai pembicaraan dengan orang baru), *Social desirability loneliness* (saya merasa tidak diterima di lingkungan saya, saya tidak memiliki teman bercerita) dan *Depression loneliness* (Saya terus menerus memikirkan kegagalan yang saya alami, hidup saya selalu penuh kegagalan).

Hasil validitas pada instrumen ini memerlukan dua kali putaran dengan dua aitem gugur dan memperoleh nilai *Koefisien Corrected Item Total Correlation* 0,362 – 0,743 (>0,30), maka dinyatakan valid. Hasil reliabilitas pada instrumen ini yang menggunakan metode *Alpha Cronbach* memperoleh nilai sangat tinggi, yaitu 0,927 (>0,9).

c) *Life satisfaction*

Adanya keinginan untuk mengubah kehidupan (saya menginginkan kehidupan yang sejahtera, saya giat belajar untuk menggapai cita-cita), Kepuasan terhadap kehidupannya saat ini (saya bahagia dengan hidup saya saat ini, saya merasa sudah mewujudkan semua keinginan), Kepuasan hidup di masa lalu (saya memiliki masa lalu yang bahagia, saya selalu mendapatkan nilai yang sempurna), Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan (saya berharap saya hidup berkecukupan di masa depan, saya berharap cita-cita saya terwujud) dan Penilaian

orang lain terhadap kehidupan seseorang (orang lain merasa saya selalu bahagia, orang lain menilai bahwa kehidupan saya saat ini sempurna).

Hasil validitas pada instrumen ini memerlukan tiga kali putaran dengan dua puluh satu aitem gugur dan memperoleh nilai *Koefisien Corrected Item Total* 0,382 – 0,608 ($>0,30$), maka dinyatakan valid. Hasil reliabilitas pada instrumen ini yang menggunakan metode *Alpha Cronbach* memperoleh nilai tinggi, yaitu 0,837 ($>0,8$).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji *multikolinieritas* dan uji *heteroskedastisitas*. Pada uji normalitas hasil yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$), maka sebaran data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Untuk uji linearitas hasil yang didapat dari hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *non-suicidal self injury* memperoleh hasil sig. 0,576 ($>0,05$) maka kedua variabel tersebut dinyatakan linear. Pada uji *multikolinieritas*, hasil yang diperoleh nilai $t=0,630$ ($> 0,10$) dan nilai $VIF=1,587$ ($< 10,00$) maka tidak terjadi *multikolinieritas*. Teknik analisis data yang terakhir adalah uji *heteroskedastisitas* dengan memperoleh sig. 0,647 pada variabel kesepian dan sig. 0,789 ($>0,05$) pada variabel *life satisfaction* ($>0,05$). Maka tidak terjadi *heteroskedastisitas* pada kedua variabel.

Berdasarkan empat macam uji yang telah dilakukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data menggunakan analisis regresi berganda. Tujuan menggunakan analisis berganda untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* dengan *non-suicidal self-injury* pada remaja usia 15-22 tahun dengan bantuan SPSS 26.

Hasil

Berisi mengenai hasil statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis, yang kemudian dianalisis menggunakan regresi berganda, berikut adalah tabel yang berisi interpretasi hasil analisis data untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian teks.

Tabel 1
Hubungan A1 dan Y, X2 dan Y

Tabel Variabel		Kecenderungan <i>non-suicidal self injury</i>
1. Kesepian	t	3,302
	Sig.	0,000
2. <i>Life satisfaction</i>	t	-4,989
	Sig.	0,000

Sumber: Output SPSS

Tabel 2
Hubungan X1 dan X2 Terhadap Y

Tabel Variabel	r	Sig.
Kecenderungan <i>non-suicidal self injury</i>	0,685	0,000

Sumber: Output SPSS

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury* terhadap remaja, khususnya yang berusia 15-22 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda semua hipotesis yang diajukan penelitian ini diterima. Berdasarkan hipotesis satu yang berbunyi adanya hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury*, kesimpulannya hipotesis pertama diterima. Artinya variabel kesepian dan *life satisfaction* sama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury*. Hipotesis ini

Berdasarkan hipotesis dua yang berbunyi terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury*, kesimpulannya hipotesis kedua ini diterima. Artinya semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi kecenderungan *non-suicidal self-injury*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati & Muthia (2016) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dan keinginan untuk melukai diri sendiri, artinya semakin rendah perasaan kesepiannya maka akan semakin rendah kecenderungan *non-suicidal self-injury*, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hipotesis ketiga yang berbunyi, terdapat hubungan yang negatif antara *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury*, maka hipotesis pada penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi *life satisfaction* maka kecenderungan *non-suicidal self-injury* semakin rendah. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan Özyay Eroğlu dkk. (2019), yang mana penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang tingkat keputusasaannya meningkat dan ketika kualitas hidup menurun maka akan melukai diri sendiri. Artinya, dengan memiliki *life satisfaction* yang rendah, maka semakin tinggi kecenderungan *non-suicidal self-injury* begitupun sebaliknya jika *life satisfaction* tinggi, maka kecenderungan *non-suicidal self-injury* rendah.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan pada remaja usia 15-22 tahun dengan menggunakan metode analisis regresi berganda menghasilkan adanya hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury* yang memperoleh hasil $p=0,01$ ($<0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan. Hipotesis kedua yaitu adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury* memperoleh hasil $p=0,00$ ($<0,01$). Artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan. Hasil dari hipotesis ketiga adanya hubungan yang negatif antara *life satisfaction* dengan kecenderungan *non-suicidal self-injury* memperoleh hasil $0,00$ ($<0,01$). Artinya memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan. Oleh karena itu, seluruh hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat membantu beberapa pihak, yakni bagi remaja yang memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan telah melukai diri sendiri karena merasa tidak percaya diri, merasa tidak memiliki teman dan berbagai alasan lainnya, diharapkan untuk meminta bantuan psikis kepada psikolog. Bagi peneliti selanjutnya, selain dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi mengenai hubungan antara kesepian dan *life satisfaction* terhadap kecenderungan *non-suicidal self-injury* pada remaja,

Referensi

- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. USA: Blackwell Publishing
- Fradisa, L. Primal, D. Gustira, L., Aprilia, N., Thesalonika, Apsari, N. C., Karimah, K., Faried, L., Noviekayati, I., Saragih, S., Zakaria, Z. Y. H., Theresa, R. M., Izzah, F. N., Ariana, A. D., Psikologi, F., Pancasila, U., Injury, N. S., & Fitriyana, R. (2022). Memahami Self Harm dari Perspektif Psikologi Klinis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 70–77. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2016). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.459>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Kanan, Linda M and Jennifer Finger. 2005. *Self Injury: Awareness and Strategies for School Mental Health Provider*.
- Kanan, Linda, Jennifer Finger and Amy E. Plog. 2008. Self-Injury and Youth: Best Practices for School Intervention. *Journal of Mental Health*. 2: 67–79: Cherry Creek School District Greenwood Village, Colorado.
- Kress, V. E., Newgent, R. A., Whitlock, J., & Mease, L. (2015). *Spirituality/Religiosity, Life Satisfaction, and Life Meaning as Protective Factors for Nonsuicidal Self-Injury in College Students*. 18(July), 160–174. <https://doi.org/10.1002/jocc.12012>
- Linehan, M. M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder and Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York : The Guilford Press
- Özyay Eroğlu, F., Aktepe, E., & Erturan, İ. (2019). The evaluation of psychiatric comorbidity, self-injurious behavior, suicide probability, and other associated psychiatric factors (loneliness, self-esteem, life satisfaction) in adolescents with acne: A clinical pilot study. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 18(3), 916–921. <https://doi.org/10.1111/jocd.12708>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) | SPARQTools. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Jakarta : PT. Erlangga.