HUBUNGAN *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA SISWA MAN X PADANG

Nia Hidayah Putri[1], Afdal[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Loneliness sering dialami remaja ketika tidak memiliki kedekatan sosial maupun emosional dengan orang disekitarnya, yang dapat memicu munculnya perilaku *self-harm* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang sedang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *lonelines* dan perilaku *self-harm* pada siswa MAN X Padang serta menganalisis hubungan antara keduanya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 694 siswa dan sampel sebanyak 254 siswa yang diperoleh melalui teknik *propotional random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket *loneliness* dan *self-harm* yang telah diuji validitas dan realibilitasnya. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* siswa berada pada kategori tinggi (44,09%) dan perilaku *self-harm* berada pada kategori sedang (74,02%). Ditemukan hubungan positif dan singnifikan antara *loneliness* dengan perilaku *self-harm* dengan koefisien korelasi 0,412 dan signifikansi 0,000, yang berarti semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi juga kecenderungan perilaku *self-harm*. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan informasi, konseling individu, serta konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola perasaan *loneliness* dan mencegah perilaku *self-harm*.

Kata Kunci : *Loneliness, Self-Harm, Kesepian, Melukai Diri*

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik, baik dengan cara yang positif maupun negatif. Remaja yang tidak mampu mengatasi konflik yang dihadapinya dengan efektif berisiko mengalami depresi, yang dapat memicu berbagai dampak negatif salah satunya yaitu *self-harm* (Aufa & Hasibuan, 2024). Menurut Insani dan Savira (2023), *self-harm* umumnya dilakukan sebagai bentuk ekspresi emosi atau perasaan yang tengah dirasakan oleh seseorang. Individu yang melakukan *self-harm* meyakini bahwa rasa sakit fisik yang ditimbulkan dapat meredakan rasa sakit emosional yang sulit untuk diatasi (Herrenkohl, Catalano, Hemphill, & Toumbourou, 2009). Perilaku *self-harm* umumnya dialami oleh remaja pada usia 13 hingga 21 tahun (Saputra dkk, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Takwati (2019) mengungkapkan bahwa di salah satu SMA di Jawa Barat, terdapat 8,3% siswa yang melakukan *self-harm*. Putri & Afdal (2024) mengungkapkan bahwa hasil survei sekolah menunjukkan sebagian besar siswa SMA di Kota Padang memiliki kecenderungan *self-harm* dengan kategori tinggi sebesar 63,33%. Selain itu berdasarkan survei kesehatan yang dilakukan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (dalam Purwanti & Imanti, 2023) terhadap pelajar SLTP dan SLTA berusia 12 hingga 18 tahun, dengan sampel dari 75 sekolah yang tersebar di 68 kabupaten/kota di 26 provinsi, ditemukan bahwa keinginan untuk menyakiti diri sendiri dialami oleh 4,3% siswa laki-laki dan 5,9% siswa perempuan.

Menurut Sansone, Wiederman, & Sansone (1998) *self-harm* adalah perilaku menyakiti diri yang bertujuan membahayakan diri sendiri tanpa maksud mengakhiri hidup, namun jika tindakan ini menimbulkan luka serius dan memunculkan pikiran kematian yang berulang, maka perilaku tersebut dapat berujung pada kematian. Menurut Knigge (1999) berbagai bentuk tindakan *self-harm* yang dapat dilakukan seseorang seperti melukai diri sendiri dengan memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (*moderate/superficial self-mutilation*), memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras, membakar bagian tubuh, menghambat proses penyembuhan luka, serta mematahkan tulang. Bentuk tindakan self-harm yang paling sering dilakukan oleh remaja adalah memotong atau menggores bagian tubuh tertentu (*moderate/superficial self-mutilation*) (Walsh, 2012). Sejalan dengan ini, Knigge (1999) mengatakan bahwa jenis *self-harm* ini memiliki persentase tinggi, yaitu mencapai 72%.

Sutton (2007) berpendapat bahwa beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang melakukan *self-harm* antara lain faktor psikologis, seperti ketidakmampuan menahan emosi yang terpendam, stres, rendahnya harga diri, kesulitan mengekspresikan diri, perasaan kesepian (*loneliness*), tekanan emosional, keinginan untuk mendapatkan perhatian, rasa putus asa, ketidak mampuan menerima kenyataan, perasaan tidak berharga, frustasi, serta depresi. Di antara berbagai faktor tersebut, *loneliness* menjadi salah satu pemicu munculnya perilaku *self-harm* yang cukup signifikan. *Loneliness* dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan *self-harm* (Agustina & Hidayati, 2023). Pendapat ini sejalan dengan penelitian Ronka, Taanila, Koiranen, Sunnari, & Rautio (2013) yang menyatakan bahwa kesepian (*loneliness*) dapat muncul akibat kegagalan individu dalam membentuk relasi sosial yang bermakna, seperti tidak adanya kedekatan dengan anggota keluarga maupun teman sebaya, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Menurut Sugianto (2020) *loneliness* berkontribusi sebesar 10,8% terhadap munculnya perilaku *self-harm*. Sebuah studi yang dilakukan oleh Young Men's Christian Association of Hong Kong (dalam Kristiani, 2007) mengungkapkan bahwa lebih dari 8% dari 534 siswa sekolah menengah pernah menyakiti diri

sendiri akibat tidakmampu mengatasi masalah hidup, yang memicu perasaan kesepian pada remaja. Mereka cenderung merasa sendiri dan beranggapan tidak memiliki tempat untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi, sehingga melampiaskan emosinya dengan melakukan tindakan *self-harm* (Maharani, Savitri, & Pudjiati, 2022).

Berdasarkan konseling individual yang dilakukan saat praktek lapangan kependidikan periode Juli-Desember 2024 di MAN X Padang, ditemukan lima siswa pernah melukai diri sendiri seperti menggores pergelangan tangan sebagai pelampiasan emosi negatif yang sulit diungkapkan. Tiga siswa diantaranya juga merasa kesepian karena tidak memiliki kedekatan emosional dengan keluarga maupun teman sebayanya. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada tanggal 12 Februari 2025, yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa siswa cenderung menyendiri, jarang berinteraksi sosial, serta sulit membangun hubungan dekat dengan orang lain. Menurut guru BK perilaku menarik diri ini dapat disebabkan oleh faktor internal seperti siswa tersebut memang memiliki kepribadian introvert, maupun faktor eksternal seperti memiliki konflik dengan teman bahkan keluarga yang membuat siswa tersebut tidak memiliki kedekatan dengan keluarga bahkan teman sebayanya. Guru BK juga menemukan beberapa siswa yang pernah melukai dirinya sendiri seperti menggoreskan pergelangan tangan dengan benda tajam, menunda makan, serta mencakar kulit saat emosi mereka tidak terkontrol. Perilaku ini dilakukan secara diam-diam di rumah dan baru diketahui saat dilakukan konseling. Umumnya, siswa yang pernah melakukan self-harm lebih menutup diri, jarang terbuka dengan keluarga ataupun teman sebayanya, lebih banyak memendam masalahnya sendiri, dan cenderung menghindari keramaian. Siswa yang merasa kesepian biasanya tidak punya tempat bercerita serta meluapkan emosi yang dirasakannya, sehingga sebagian dari mereka melampiaskannya dengan melukai diri sendiri. Fenomena ini menunjukkan adanya permasalahan psikologis pada sebagian siswa dalam mengelola emosi negatif yang dialami akibat perasaan kesepian (loneliness) yang mendalam, yang kemudian dilampiaskan melalui perilaku self-harm. Dengan demikian, perasaan loneliness memiliki hubungan erat dengan munculnya perilaku self-harm pada siswa MAN X Padang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati & Muthia (2015) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara loneliness dan self-harm pada remaja.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Menurut Yusuf (2014) penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang mengkaji keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Tujuan dari penelitian korelasional ini yaitu untuk membantu memahami signifikansi perilaku manusia serta memprediksi suatu hasil (Yusuf, 2014). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (pengaruh) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (dipengaruhi) adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat karena adanya variabel bebas (Pasaribu dkk, 2022). Dalam penelitian ini variabel *loneliness* (x) sebagai variabel bebas dan *self-harm* (y) sebagai variabel terikat. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 254 siswa MAN X Padang dengan pembagian kelas X, XI, dan XII pada tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan teknik *propotional random sampling*. Menurut Yusuf (2014) *propotional random sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel dari setiap strata ditentukan secara sebanding dengan jumlah anggota populasi dalam masing-masing strata tersebut.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data tentang hubungan *loneliness* dengan *self-harm* pada siswa MAN X Padang. Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah data primer karena segala informasi yang diperoleh peneliti secara langsung didapatkan dari sumber asli. Data primer diperoleh langsung dari siswa kelas X, XI, dan XII MAN X Padang melalui penyebaran kuesioner. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner *loneliness* dan *self-harm* yang telah diuji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* untuk *loneliness* sebesar 0,740 dan *self-harm* sebesar 0,787. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan dengan cara mengadministrasikan instrumen berupa angket (kuesioner) kepada siswa MAN X Padang yang dibagikan secara *offline* kepada responden. Kemudian data dianalisis menggunakan metode deskriptif dan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil *loneliness* dan *self-harm* secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Adapun data lengkap mengenai pembahasan *loneliness* dan *self-harm* adalah sebagai berikut:

Self-harm

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel *Self-harm*

No	Sub Variabel	Kategori	Interval	*f*	%
1.	Perilaku Melukai Diri Secara Langsung (*Direct*)	Sangat Tinggi	≥42	1	0,39%
		Tinggi	34-41	37	14,57%
		Sedang	26-33	152	59,84%
		Rendah	18-25	61	24,02%
		Sangat Rendah	≤17	3	1,18%
2.	Perilaku Melukai Diri Secara Tidak Langsung (*Indirect*)	Sangat Tinggi	≥16	117	46,06%
		Tinggi	13-15	89	35,04%
		Sedang	10-12	31	12,20%
		Rendah	7-9	15	5,91%
		Sangat Rendah	≤6	2	0,79%
3.	Perilaku Berisiko dan Kognisis	Sangat Tinggi	≥21	1	0,39%
		Tinggi	17-20	10	3,94%
		Sedang	13-16	115	45,28%
		Rendah	9-12	113	44,49%
		Sangat Rendah	≤8	15	5,91%
Keseluruhan		Sangat Tinggi	≥ 79	1	0,39%
		Tinggi	64 - 78	30	11,81%
		Sedang	49 - 63	188	74,02%
		Rendah	34 – 48	35	13,78%
		Sangat Rendah	≤ 33	0	0%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa *self-harm* berada pada kategori sedang dengan persentase 74,02%. Dilihat berdasarkan aspek, yang paling tinggi pun aspek yang paling tinggi terdapat pada perilaku melukai diri secara langsung (*direct*) sebanyak 152 siswa dengan persentase 59,84%, diikuti oleh perilaku melukai diri secara tidak langsung (*indirect*) sebanyak 117

siswa (46,06%), dan perilaku berisiko dan kognisis sebanyak 115 dengan persentase 45,28%. Dapat disimpulkan bahwa perilaku *self-harm* masih cukup banyak terjadi di kalangan siswa MAN X Padang, meskipun berada pada tingkat sedang. Siswa cenderung mengekspresikan tekanan emosional serta perasaan negatif yang dialaminya melalui perilaku melukai diri secara langsung, seperti menggores kulit, memukul diri, menarik rambut, mengigit bibir, serta mencubit diri. Hal ini menandakan adanya kebutuhan emosional yang belum terpenuhi serta kurangnya strategi penaganan emosi yang adaptif.

Loneliness

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Loneliness*

No	Sub Variabel	Kategori	Interval	*f*	%
1.	*Emotional Loneliness*	Sangat Tinggi	≥52	46	18,11%
		Tinggi	42-51	88	34,65%
		Sedang	32-41	79	31,10%
		Rendah	22-31	38	14,96%
		Sangat Rendah	≤21	3	1,18%
2.	*Social Loneliness*	Sangat Tinggi	≥52	2	0,79%
		Tinggi	42-51	64	25,20%
		Sedang	32-41	129	50,79%
		Rendah	22-31	48	18,90%
		Sangat Rendah	≤21	11	4,33%
	Keseluruhan	Sangat Tinggi	≥100	15	5,91%
		Tinggi	81-99	112	44,09%
		Sedang	62-80	83	32,68%
		Rendah	43-61	43	16,93%
		Sangat Rendah	≤42	1	0,39%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa tingkat *loneliness* siswa MAN X Padang pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 112 siswa dengan persentase 44,09%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perasaan kesepian yang cukup tinggi, baik secara emosional maupun sosial. Adapun aspek yang paling tinggi terdapat pada *social loneliness* dengan kategori sedang sebanyak 129 siswa dengan persentase 50,79%, sedangkan aspek *emotional loneliness* berada pada kategori tinggi sebanyak 88 siswa dengan persentase 34,65%. Dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang mengalami kesepian secara sosial, seperti kurangnya dukungan dari teman sebaya, tidak memiliki kelompok pertemanan yang dekat, serta sulit terlibat aktif dalam kegiatan sosial. Artinya, kesepian yang paling banyak dialami siswa bukan disebabkan oleh hilangnya kedekatan emosional secara mandalam, melainkan karena keterbatasan hubungan sosial yang bermakna dengan orang-orang di sekitarnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan dukungan sosial di lingkungan sekolah, keluarga, serta teman sebaya agar siswa dapat merasa lebih diterima, dihargai, dan terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Kaitan antara *Loneliness* dengan *Self-harm*

Kemudian, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *self-harm*, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *product moment correlation*. Berikut korelasi kedua variabel:

Tabel 3. Korelasi antara *Loneliness* dengan *Self-harm*

Correlations

		Loneliness	*Self-Harm*
Loneliness	*Pearson Correlation*	1	.412**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
Self-Harm	*Pearson Correlation*	.412**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254

** *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa nilai koefisien antara variabel *loneliness* (x) dengan *self-harm* (y) adalah 0,412 dan signifikan sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,005. Jadi, variabel *loneliness* (x) dengan *self-harm* (y) berhubungan positif signifikan. Kemudian berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi dengan nilai 0,412 memiliki tingkat hubungan yang sedang dengan arah hubungan yang searah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *loneliness* pada siswa cenderung diikuti oleh peningkatan perilaku *self-harm*, meskipun hubungan keduanya berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin besar pula kecenderungan individu untuk melakukan *self-harm*. Namun, meskipun hubungan antara *loneliness* dan *self-harm* ini signifikan, rata-rata tingkat *self-harm* siswa tergolong sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang turut memengaruhi perilaku *self-harm*, seperti kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, serta strategi coping yang dimiliki individu. Selain itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa banyak siswa yang mengalami perasaan kesepian, terasingi, kurang mendakatkan dukungan emosional, serta tidak memiliki kedekatan sosial yang kuat dengan orang di sekitarnya. Meskipun demikian, tingkat *self-harm* pada siswa tidak sepenuhnya tinggi, yang dapat mengindikasikan bahwa *loneliness* memang berperan dalam munculnya perilaku *self-harm*, tetapi bukan satu-satunya faktor penyebab.

Menurut Sansone, Wiedemann, & Sansone (1998) *self-harm* adalah perilaku menyakiti diri yang bertujuan membahayakan diri sendiri tanpa maksud mengakhiri hidup, namun jika tindakan ini menimbulkan luka serius dan memunculkan pikiran kematian yang berulang, maka perilaku tersebut dapat berujung pada kematian. Tindakan ini muncul sebagai respon terhadap tekanan emosional yang tinggi, sehingga individu mencari cara untuk melampiaskannya. Berbagai faktor yang dapat memengaruhi munculnya perilaku *self-harm* pada individu, salah satunya yaitu perasaan hampa dan kesepian (*loneliness*). Sutton (2007) menyatakan bahwa beberap faktor yang dapat mendorong seseorang melakukan *self-harm* salah satunya yaitu perasaan kesepian (*loneliness*). Selain itu, Hidayati & Putri (2024) juga berpendapat bahwa perasaan kesepian (*loneliness*) dapat menjadi salah satu faktor yang memicu seseorang melakukan *self-harm*.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Faradiba, & Paramita (2022) dengan judul "Hubungan Kesepian dan *Deliberate Self-harm* Pada Remaja" didapatkan hasil penelitian adanya hubungan positif yang signifikan anatara kesepian dan *deliberate self-harm* dengan angka korelasi 0, 221 dan signifikansinya 0,003. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi siswa merasakan *loneliness* maka semakin tinggi pula siswa tersebut mengalami perilaku

self-harm. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Tan, Esterina, & Damayanti (2021) yang berjudul "Hubungan antara Kesepian dengan Tindakan Self-harmng Selama Masa Pandemi Covid 19 pada Mahasiswa" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *self-harm*, dengan nilai singnifikansi sebesar 0,003 yang berada di bawah 0,05. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kesepian individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *self-harm*. Meskipun demikian, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah dengan nilai koefisiensi korelasional sebasar 0,243.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *loneliness* dan *self-harm*. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya pemberian layanan kepada siswa untuk mengurangi perasaan *loneliness* serta perilaku *self-harm* pada siswa karena akan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental siswa.

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* dan *self-harm* pada siswa MAN X Padang berada pada kategori sedang, dengan adanya hubungan positif dan signifikan antara keduanya. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *self-harm*. Temuan ini menunjukkan bahwa perlunya peran aktif guru bimbingan dan konseling (BK) dalam memberikan layanan yang membantu siswa mengelola perasaan *loneliness*, meningkatkan dukungan sosial, serta mencegah perilaku *self-harm*. menurut Prayitno & Amti (2009) bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan di sekolah yang bertujuan untuk membantu siswa menemukan jati diri, mengenal lingkungan, serta merencanakan masa depan mereka. Layanan ini bukan hanya untuk menyelesaikan masalah yang dialami siswa, tapi juga berfungsi mencegah masalah serta mendukung perkembangan siswa secara maksimal (Fitriani, Nevriyani, Mudjiran, & Nirwarna, 2022). Adapun layanan yang dapat diberikan di sekolah yaitu sebagai berikut:

1. Layanan Informasi

Berdasarkan hasil penelitian, siswa menunjukkan tingkat *loneliness* dan perilaku *self-harm* pada kategori sedang, yang berarti sebagian siswa membutuhkan pemahaman tentang cara mengelola emosi dengan baik dan membangung hubungan sosial yang sehat dengan orang disekitarnya. Oleh karena itu, guru BK dapat memberikan layanan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif *loneliness* dan *self-harm*. Layanan ini juga dapat membantu siswa memahami pentingnya dukungan sosial dan strategi menghadapi tekanan emosional. Tujuan pemberian layanan informasi ini adalah untuk mengentaskan permasalahan *loneliness* dan *self-harm* serta mengingkatkan kesadaran siswa akan risiko perilaku tersebut. Sejalan dengan pendapat Sari (2017) layanan informasi berfungsi untuk mendukung siswa dalam mengenali potensi diri serta membuat keputusan yang tepat, khususnya dalam mengembangkan kemandirian dan kemampuan memecahkan masalah. Agar lebih efektif, layanan informasi sebaiknya diberikan secara menarik, kreatif, dan inovatif (Tanjung, Neviyarni, & Firman, 2018). Materi layanan dapat mencakup topik-topik seperti cara mengurangi perasaan kesepian, memahami dampak loneliness dalam kehidupan sehari-hari, serta strategi pencegahan perilaku self-harm. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, layanan informasi dapat berfungsi sebagai Langkah awal untuk mencegah meningkatknya perilaku *self-harm* akibat perasaan *loneliness* yang tidak terkelola dengan baik.

2. Layanan Konseling Individu

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *loneliness* dengan perilaku *self-harm*. Artinya, siswa yang merasa kesepian secara umum lebih berisiko melakukan

perilaku *self-harm*. Berdasarkan temuan ini, guru bimbingan dan konseling (BK) dapat memberikan layanan konseling individual bagi siswa yang teridentifikasi mengalami *loneliness* dan menunjukkan perilaku *self-harm*. Tujuan layanan ini yaitu untuk membantu siswa mengentaskan permasalahan pribadi yang memicu perilaku agresif terhadap diri sendiri. Menurut Riza, Anwar, & A (2019) konseling individual menjadi sarana efektif untuk menangani siswa dengan perilaku *self-harm* karena prosesnya yang personal dan berfokus pada pembentukan komitmen perubahan diri. Dalam pelaksanaanya, guru BK dapat menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk membantu siswa mengubah pola piker negatif menjadi rasional dan adaptif (Wahyudi & Netrawati, 2022). Selain itu, pendekatan psikoanalisis juga dapat diterapkan untuk menggali penyebab emosional yang mendorong siswa melakukan *self-harm* (Melasti, Ramli, & Utami, 2022). Berdasarkan hasil penelitian ini, prioritas layanan disarankan diberikan terlebih dahulu kepada siswa dengan tingkat *loneliness* dan *self-harm* tinggi, kemudian kepada kategori sedang, dan terakhir kepada kategori rendah.

3. Layanan Konseling Kelompok

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami *loneliness* secara sosial pada kategori sedang, yang menandakan adanya kebutuhan untuk meningkatkan interaksi sosial dan rasa memiliki dalam kelompok sebaya. Oleh karena itu, guru BK dapat menyelenggarakan layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi untuk membantu siswa mengembangkan hubungan sosial yang positif. Layanan ini memungkinkan siswa membahas dan mengentaskan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok (Ningtiyas & Wahyudi, 2020). Menurut Syukur, Neviyarni, & Zahri (2019) konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional. Dalam pelaksanaanya, pendekatan *Rational Emotive Therapy* (REBT) dapat diterapkan untuk membantu siswa berpikir secara rasional dan mengurangi perilaku destruktif terhadap diri sendiri (Hakim & Sukmawati, 2023). Selain itu, *Solution Focused Brief* Counseling (SFBC) juga terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* (Fatmawati, Wardani, & Kadafi, 2024). Berdasarkan hasil penelitian ini, layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu siswa membangun hubungan sosial yang sehat, mengurangi rasa kesepian (loneliness), serta mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih produktif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bagi guru BK untuk merancang program layanan yang komprehensif dan berbasis kebutuhan siswa. Layanan-layanan tersebut tidak hanya bertujuan untuk mengatasi permasalahan *loneliness* dan *self-harm*, tetapi juga mendorong perkembangan pribadi dan sosial siswa agar menjadi individu yang lebih adaptif, resilien, dan sejahtera secara emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara *loneliness* dengan *self-harm*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel pada siswa MAN X Padang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, dimana semakin tinggi *loneliness* siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa melakukan *self-harm*. Sebaliknya, semakin rendah *loneliness* siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa melakukan *self-harm*. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individu dan layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan untuk mengentaskan masalah *loneliness* dan *self-harm* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, D., Faradiba, T., & Paramita, A. D. (2022). Hubungan Kesepian dan Deliberate Self-harm pada Remaja: Relationship Between Loneliness and Deliberate Self-harm Among Adolescences. *Prosiding Serina*, *2*(1), 79-84.

Agustina, N. I. P., & Hidayati, R. W. (2023). Hubungan Emotional Maturity dengan Kejadian Self-harm pada Remaja Putri di SMP Yogyakarta: The Correlation of Emotional Maturity and Self-harm In Female Adolescent at SMP Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, *11*(2), 1-7.

Aufa, N. B., & Hasibuan, A. D. (2024). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Self-harm pada Siswa. Behaviors in Adolescents. *Violence and Victims*, *24*(1), 3-19.

Fatmawati, C. F., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2024). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Self-harm. *In Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, *3*(2), 257-264.

Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2022). Problematika Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, *1*(3), 174-180. Herrenkohl, T. I., Catalano, R. F., Hemphill, S., & Toumbourou, J. W. (2009). Longitudinal Examination of Physical and Relational Aggression as Precursors to Later Problem

Hakim, F. A., & Sukmawati, I. (2023). Gambaran Perilaku Self-harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(2), 14599-14605.

Herrenkohl, T. I., Catalano, R. F., Hemphill, S., & Toumbourou, J. W. (2009). Longitudinal Examination of Physical and Relational Aggression as Precursors to Later Problem Behaviors in Adolescents. *Violence and Victims*, *24*(1), 3-19.

Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 185-198.

Hidayati, R. W., & Putri, A. N. I. (2023). Hubungan Emotional Maturity dengan Kejadian Self-harm pada Remaja Putri di SMP Yogyakarta: The Correlation of Emotional Maturity and Self-harm in Female Adolescent at SMP Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, *11*(2), 1-7.

Insani, S. M., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus: Faktor Penyebab Perilaku Self-harm pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 439-454.

Knigge, J. (1999). Self-injury For Teacers. *Article of Self-injury*.

Kristiani, M. (2007). Tingkat Kesepian pada Siswa SMA Negeri 3 Semarang Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua dan Remaja. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self-harm. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, *9*(1), 14-21.

Maharani, C. N., Savitri, L. S. Y., & Pudjiati, S. R. R. (2022). Hubungan antara Pola Asuh Positif dan Perilaku Melukai Diri Remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *14*(1), 1-11.

Melasti, K. Y., Ramli, M., & Utami, N. W. (2022). Self-injury pada Kalangan Remaja Sekolah Menengah Pertama dan Upaya Penaganan Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, *2*(7), 686-695.

Ningtiyas, A., & Wahyudi. (2020). Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan

Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Indonesia Journal of Counseling and Education*, *1*(1), 13-16.

Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis*. Jakarta: Media Edu Pustaka.

Prayitno., & Amti, E. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. Purwanti, U., & Imanti, V. (2023). Hubungan antara Harga Diri dan Kesepian dengan Perilaku

Putri, M. A., & Afdal. (2024). Kecenderungan Berperilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-harm) pada Remaja SMA. *Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, *3*(2), 751-760.

Riza., Anwar. K., & A. (2019). Studi Layanan Bimbingan dan Konseling yang Dapat Mengatasi Perilaku Self-injury pada Siswa Kelas 8 di SMP Negeri 13 Banjarmasi. *Skripsi*. 5, 1-5.

Ronka, A. R., Taanila, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of Deliberate Self-harm with Loneliness, Self-rated Health and Life Satisfaction in Adolescence: Northern Finland Birth Cohort 1986 Study. *International Journal of Circumpolar Health*, *72*(1), 1-7.

Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The Self-harm Inventory (SHI): Development of A Scale for Identifying Self-destructive Behaviors and Borderline Personality Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, *54*(7), 973-983.

Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Seafullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self-harm pada Remaja di Era Modernisasi. *In Proceeding Conference on Psychology and Behavior Sciences*, *1*(1), 28-33.

Sari, A. K. (2017). Pemanfaatan Media Pembelajaran dalam Layanan Informasi Bimbingan Konseling. *El-Rusyd*, *2*(2), 90-111.

Sugianto, N. F. (2020). Pengaruh Disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas terhadap Perilaku Self-injury pada Remaja. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Sutton, J. (2007). *Healing the Hurt Within 3rd Edition: Understand Self-injury and Self-harm, and heal the emotional wounds*. Hachette UK.

Syukur, Y., Neviyarni., & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: CV IRDH.

Takwati, L. S. (2019). Proses Relurasi Emosi Remaja Pelaku Self-injury. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, *5*(2), 208-214.

Tan, M. I., Esterina, N., & Damayanti, A. (2021). Hubungan antara Kesepian dengan Tindakan Self-harming Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. *Psibernetika*, *14*(2), 121-127.

Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan Informasi Dalam Peningkatan Keterampilan Belajar Mahasiswa STKIP PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, *3*(2), 155-164.

Wahyudi, I., & Netrawati, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self-injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, *6*(6), 10228-10237.

Walsh, B. W. (2012). *Treating Self-injury: A Practical Guide*. Guilford Press.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.