

## TINGKAT STRES DAN KESEPIAN DENGAN KEJADIAN MELUKAI DIRI SENDIRI (*SELF-HARM*) PADA REMAJA SMP DI WILAYAH PESISIR KOTA TARAKAN

**Tania Huri Marzani<sup>1)</sup>, Fitriya Handayani<sup>2)</sup>, Donny Tri Wahyudi<sup>3)</sup>, Nurman Hidayah<sup>4)</sup>,  
M.Akbar Nugraha<sup>5)</sup>, Gusni Fitri<sup>6)</sup>**

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6)</sup>Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan

\*Email: [taniahuri01@gmail.com](mailto:taniahuri01@gmail.com)(\*Koresponden)

### **History Artikel**

**Submitted:** 18 Agustus 2024

**Received:** 10 Desember 2025

**Accepted:** 20 Desember 2025

**Published:** 21 Desember 2025

### **Abstrak**

Perilaku *self-harm* ini dapat terjadi akibat dua faktor yaitu stres dan kesepian. Dukungan orang tua, teman sebaya, serta lingkungan menjadi faktor yang penting dalam pencegahan remaja untuk melakukan *self-harm*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kesepian dengan *self-harm* pada remaja SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan. Metode pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* dengan menggunakan aplikasi *spin wheel* dengan populasi sebanyak 10.690 dan sampel yang digunakan sebanyak 386 siswa SMP yang ada di Kota Tarakan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 169 orang (43,8%) dan sebagian besar memiliki rasa kesepian yang rendah sebanyak 270 orang (69,8%) serta sebagian besar memiliki perilaku *self-harm* ditingkat yang rendah sebanyak 330 orang (85,5%). Hasil uji menggunakan gamma didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *self-harm* dengan nilai *p-value* (0,001) dan kesepian dengan *self-harm* pada remaja SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan dengan nilai *p-value* (0,001). Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres dan rasa kesepian pada remaja, maka akan semakin tinggi pula perilaku *self-harm*nya. Rekomendasi dari peneliti adalah masyarakat supaya lebih memperhatikan kesehatan mental remaja dan keluarga dapat mendampingi remaja lebih intens untuk mencegah kesepian dan menurunkan stres, sehingga meminimalkan kejadian *self-harm*.

**Kata Kunci :** Kesepian, Remaja, *Self-harm*, Tingkat stres.

### **Abstract**

*Stress and Loneliness Levels With Self-Harm Incidents in Junior High School Adolescents in Coastal Areas Of Tarakan City. Self-harm behavior can occur due to two factors, namely stress and loneliness. Support from parents, peers, and the environment are important factors in preventing adolescents from committing self-harm. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and loneliness with self-harm in junior high school adolescents in the coastal area of Tarakan City. This research method was a quantitative study with a cross-sectional research design. The sampling technique used in this study was simple random sampling using the SpinWheel application with a population of 10,690 and the sample used was 386 junior high school students in Tarakan City. The results showed that most respondents had normal stress levels as many as 169 people (43.8%) and most had low loneliness as many as 270 people (69.8%) and most had low levels of self-harm behavior as many as 330 people (85.5%). The results of the gamma test indicated that there was a significant relationship between stress levels with self-harm with a p-value of (0.001) and loneliness with self-harm in junior high school adolescents in the coastal area of Tarakan City with a p-value of (0.001). The conclusion of this study shows that there is a significant relationship between stress levels and loneliness with self-harm in junior high school adolescents in the coastal area of Tarakan City. The researcher recommends that the community pay more attention to the mental health of adolescents and families can accompany teenagers more intensively to prevent loneliness and reduce stress, thereby minimizing the incidence of self-harm.*

**Keywords :** Adolescents, Loneliness, *Self-harm*, Stress level.

## 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO (2024), remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun. Menurut Erikson, 1968 dalam (Sugianto, 2020) mengatakan bahwa pencarian jati diri pada remaja untuk menjelaskan siapa dirinya dan perannya dalam kehidupan. Selain itu, mereka mulai menyadari rasa suka dan rasa tidak suka pada sesuatu, sudah memiliki tujuan yang ingin dicapai, dan memiliki hasrat yang kuat untuk mengontrol dirinya ataupun kehidupannya pribadi. Masa remaja biasanya melakukan perbuatan atau tingkah laku yang sangat sulit untuk dipahami dan mereka harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan banyak perubahan yang terjadi, seperti perubahan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, emosi, maupun psikososialnya.

Penelitian Rizkillah et al., (2023) menerangkan bahwa masyarakat pesisir sebagian besar memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sehingga berpengaruh pada gaya pengasuhan orang tua. Gaya pengasuhan yang rendah menyebabkan remaja merasa kurang mendapatkan dukungan emosional dari orang tua, termasuk dalam mengelola perasaan sedih dan marah, serta keterbatasan komunikasi terkait isu-isu yang dianggap tabu.

Kondisi pengasuhan tersebut berdampak pada perkembangan emosional remaja yang rentan mengalami ketegangan psikologis. Menurut Hall, 1904 dalam (Santrock, 2015) perasaan remaja ini ditandai dengan adanya konflik dan perubahan suasana hati. Konflik ini dapat terjadi melalui dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tertekan secara emosional

dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya hingga dapat menimbulkan stres menurut Hurlock, 1991 dalam (Suprayanti et al., 2021). Beberapa remaja mungkin dapat mengatasi masalahnya dengan baik, tetapi ada juga beberapa remaja yang tidak mampu mengatasi masalahnya dengan baik hingga memunculkan efek negatif bagi dirinya. Salah satu contohnya yaitu dengan melakukan *self-harm* (Kholik & Adi, 2020).

Tindakan menyakiti atau merugikan diri sendiri (*self-harm*) merupakan salah satu jenis tindakan kekerasan. Pelaku melukai diri sendiri bukan untuk mengakhiri hidup, melainkan untuk melampiaskan emosi yang dialami remaja akibat penderitaan psikologis yang dirasakan pelaku kekerasan namun tidak mampu diungkapkan dengan kata-kata (Suprayanti et al., 2021). Menurut Whitlock, 2010 dalam (Sugianto, 2020) *self-harm* ini mencakup melukai diri sendiri dengan sengaja, seperti memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menyayat kulit tubuh dengan pisau atau silet, menarik rambut dengan keras, bahkan sampai memotong bagian tubuh, dan sebagainya.

Fenomena *Self-Harm* atau *Self-Injury* ini bukanlah hal yang baru terjadi di masyarakat. Ee dan Mey telah melakukan penelitian di Malaysia dimana dari 250 orang pelajar di usia 13-16 tahun, yaitu sekitar 68% yaitu 170 pelajar yang terdiri dari 58 laki-laki dan 112 perempuan pernah melakukan *self-harm* (Khalifah, 2019). Tahun 2012 di Indonesia angka kejadian perilaku melukai diri sendiri ini sebanyak 3,6%, namun meningkat di tahun 2015 dari populasi yang berusia 13-17 tahun. Menurut data dari survei YouGov Omnibus mengenai kesehatan mental penduduk Indonesia pada Juni 2019 menunjukkan lebih

dari sepertiga atau setara 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri sendiri mereka secara sengaja (Kholik & Adi, 2020).

Menurut (Islamarida et al., 2023) dalam penelitiannya bahwa jika terdapat 3,4% remaja dari 1.362 jiwa juga termasuk kategori perilaku self-injury tinggi. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dan didapatkan bahwa sebanyak 23% siswa pelajar dari total 340 siswa di Kota Tarakan yang pernah melakukan *self-harm* atau menyakiti dirinya sendiri. Masalah ini bersifat pribadi, sehingga tenaga Kesehatan tidak dapat mendeteksi kasus yang terjadi, kecuali pasien yang dirawat atau yang sudah melaporkan kondisi kejiwaannya (Sivasankari et al., 2016).

Penelitian sebelumnya menjelaskan terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab remaja melakukan *self-harm*, diantaranya yaitu stres dan rasa kesepian. Remaja sangat terpengaruh oleh kehidupan sosial maupun kegiatan diluar ruangan, bahkan ada yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, dan ini semua dapat mengarah kepada stres lalu meningkatnya kecemasan, perubahan pola makan, dan dinamika sekolah, ketakutan atau bahkan takut gagal dalam mengatasi masalahnya (De Figueiredo et al., 2021). Terjadinya perubahan yang besar pada remaja ini dapat berisiko terhadap dampak tekanan mental salah satunya adalah stres (Sambo et al., 2021). Seseorang yang mengalami tekanan emosional atau stres, maka beberapa orang ada yang melukai dirinya atau *self-harm* sebagai upaya untuk mengatasi atau meredakan perasaan dan tekanan yang ia rasakan. Ini adalah perilaku yang berbahaya dan merupakan coping yang negatif. Semakin seseorang merasa stres maka semakin tinggi

pula rasa ingin melakukan perilaku *self-harm*nya (Elvina & Bintari, 2023).

Kesepian pada remaja juga dapat menjadi faktor dari perilaku terjadinya *self-harm*. Menurut (Hidayati & Muthia, 2015) ketika remaja kesepian, mereka juga akan merasa sendirian dan tidak memiliki seseorang untuk berbagi atau membantu mereka menemukan solusi untuk masalah mereka. Pada orang yang merasa kesepian juga dapat melakukan *self-harm*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Awalinni & Harsono, (2023) dengan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kejadian *self-harm*, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepiannya maka semakin tinggi pula perilaku *self-harm* nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula perilaku *self-harm* nya.

Peneliti juga telah mewawancara sebanyak 5 pelajar yang melakukan *self-harm* berupa menyayat pergelangan tangan, dimana 3 orang melakukannya karena untuk mengalihkan rasa sakit hati yang ia rasakan dan 1 orang hanya sekedar mengikuti temannya dan 1 orang mengakui ia melakukan hal tersebut ketika sedang stres. Berdasarkan pengamatan dan studi pendahuluan peneliti terdapat beberapa remaja SMP di Tarakan yang melakukan *Self-Harm*. Dinas yang terkait belum memiliki data yang akurat tentang remaja yang melakukan di Tarakan. Sehingga, berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan yang signifikan antara stres dan kesepian dengan perilaku *self-injury* pada remaja SMP di pesisir kota Tarakan.

## 2. Metode

Metode pada penelitian ini adalah jenis penelitian analitik dengan desain *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif adalah jenis pendekatan untuk menyajikan data dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik inferensial (Sangadji & Sopiah, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kesepian dengan kejadian melukai diri sendiri (*self-harm*) pada remaja SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kesepian dengan kejadian *self-harm* pada remaja SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan sebanyak 10.690 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dengan pemilihan satu sekolah secara acak dari setiap kecamatan. Berdasarkan teknik tersebut, empat sekolah terpilih sebagai lokasi penelitian, yaitu SMPN 01, SMPN 03, SMPN 09, dan SMPN 12 Kota Tarakan. Jumlah sampel pada masing-masing sekolah ditentukan secara proporsional, yaitu SMPN 01 sebanyak 126 responden, SMPN 03 sebanyak 93 responden, SMPN 09 sebanyak 100 responden, dan SMPN 12 sebanyak 67 responden, sehingga jumlah total sampel dalam penelitian ini adalah 386 responden. Pemilihan responden pada setiap sekolah dilakukan menggunakan *simple random sampling* dengan bantuan aplikasi *spin wheel*.

Adapun pengukuran perilaku *self-harm* menggunakan *Deliberate Self-Harm Inventory* (DSHI) yang, terdiri dari 12 item pertanyaan dengan skala Guttman. Instrumen ini telah dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,814. Tingkat

kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert dan memiliki nilai reliabilitas 0,915. Tingkat stres diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) yang terdiri dari 21 item dan memiliki nilai reliabilitas 0,93. Seluruh instrumen yang digunakan telah dinyatakan valid dan reliabel. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden yang telah memberikan persetujuan (*informed consent*). Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji Gamma untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kesepian dengan kejadian *self-harm*. Tingkat signifikansi ditetapkan pada *p-value* < 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dengan nomor 045/KEPK-FIKES UBT/VI/2024 dan dilaksanakan sesuai dengan prinsip etik penelitian yang meliputi *informed consent, anonymity, confidentiality, and justice*.

## 3. Hasil

Berdasarkan data yang telah didapatkan, berikut merupakan data demografi responden.

**Tabel.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase (%)
13	53	13,7
14	176	45,6
15	147	38,1
16	10	2,6
Total	386	100,0

Berdasarkan tabel 1, usia responden berkisar antara 13 hingga 15 tahun. Usia terbanyak

adalah 14 tahun dengan jumlah 176 orang (54,0%), sedangkan usia terkecil adalah 16 tahun dengan 10 orang (2,6%). Rata-rata usia responden (*Mean*) adalah 14,2 tahun dengan standar deviasi (SD) 0,8. Nilai minimum dan maksimum usia responden masing-masing adalah 13 dan 15 tahun.

**Tabel.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Data Kategorik**

Variabel	Sub-variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	165	42,7
	Perempuan	221	57,3
Pekerjaan Ayah	Tidak Bekerja	15	3,9
	Karyawan	127	32,9
	Swasta Nelayan	41	10,6
	PNS	36	9,3
	TNI/POLRI	16	4,1
	Wirausaha	42	10,9
	Lainnya	109	28,2
Pekerjaan Ibu	Tidak Bekerja	14	3,6
	Karyawan	34	8,8
	Swasta Nelayan	1	0,3
	PNS	17	4,4
	Ibu Rumah Tangga	264	68,4
	Wirausaha	18	4,7
	Lainnya	38	9,8
Pendidikan Terakhir Ayah	Tidak Sekolah	2	0,5
	SD Sederajat	41	10,6
	SMP Sederajat	44	11,4
	SMA Sederajat	221	57,3
	Diploma Sarjana	3	0,8
	Pasca Sarjana	64	16,6
		11	2,8
Pendidikan Terakhir Ibu	Tidak Sekolah	2	0,5
	SD Sederajat	51	13,2
	SMP Sederajat	40	10,4
	SMA Sederajat	234	60,6
	Diploma Sarjana	6	1,6
	Pasca Sarjana	50	13,0
		3	0,8

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (57,3%). Karakteristik pekerjaan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar ayah bekerja sebagai karyawan swasta (32,9%), sedangkan mayoritas ibu berperan sebagai ibu rumah tangga (68,4%). Tingkat pendidikan orang tua didominasi oleh lulusan SMA

sederajat, baik pada ayah (57,3%) maupun ibu (60,6%).

**Tabel.3 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres**

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Percentase (%)
Normal	169	43,8
Ringan	44	11,4
Sedang	55	14,2
Berat	38	9,8
Sangat Berat	80	20,7
Total	386	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat stres pada remaja yaitu tingkat normal sebanyak 169 orang (43,8) dan sebagian kecil yang di tingkat berat sebanyak 38 orang (9,8%).

**Tabel.4 Distribusi Berdasarkan Rasa Kesepian**

Kesepian	Jumlah (n)	Percentase (%)
Tidak Kesepian	25	6,5
Kesepian Rendah	270	69,9
Kesepian Sedang	90	23,3
Kesepian Berat	1	0,3
Total	386	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kesepian rendah 270 orang (69,9%) dan sebagian kecil merasa kesepian berat sebanyak 1 orang (0,3%).

**Tabel.5 Distribusi Berdasarkan Perilaku *Self-Harm*.**

<i>Self-Harm</i>	Jumlah (n)	Percentase (%)
Tinggi	6	1,6
Sedang	50	13,0
Rendah	330	85,5
Total	386	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja yang melakukan *self-harm* berada di tingkat rendah yaitu sebanyak 330 orang (85,5%) dan sebagian kecil berada di tingkat tinggi yaitu sebanyak 6 orang (1,6%).

**Tabel.6 Hubungan Tingkat Stres dengan *Self-Harm*.**

Self-Harm	Tingkat Stres						Nilai r	Sig.
	N	R	S	B	SB	Total		
	n	n	n	n	n	n		
T	0	1	0	1	4	6		
S	8	7	7	1	27	50	0,582	0,001
R	161	36	48	36	49	330		
Total	169	44	55	38	80	386		

Berdasarkan uji Gamma pada tabel 4 diatas menunjukkan nilai  $p<0,05$  ( $P=0,001$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres *Self-Harm*. Nilai korelasi sebesar 0,582 yang menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *self-harm* pada remaja SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan diterima.

**Tabel.7 Hubungan Kesepian dengan *Self-Harm***

Self-Harm	Tingkat Stres						Nilai r	Sig.
	TK	KR	KS	KB	Total			
	n	n	n	n	n			
T	0	1	4	1	6			
S	1	31	18	1	50		0,476	0,001
R	24	238	68	36	330			
Total	25	270	90	38	386			

Berdasarkan uji Gamma pada tabel 7 diatas menunjukkan nilai  $p<0,05$  ( $P=0,001$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kesepian dengan *Self-Harm*. Nilai korelasi sebesar 0,476 yang menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan kejadian *self-harm* pada remaja diterima SMP di wilayah pesisir Kota Tarakan.

#### 4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar yang mengalami kesepian adalah remaja usia 12-15 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Anshari (2022) yang menjelaskan bahwa remaja cenderung merasakan kesepian diusia 12-14 tahun dan sebagian besar perempuan yang merasakan kesepian. Peneliti berasumsi bahwa hal ini dikarenakan perempuan lebih cenderung merasakan kesepian dikarenakan faktor pubertas yang terjadi lebih awal pada perempuan. Selain itu, anak laki-laki cenderung tidak melaporkan gangguan mental karena mereka merasa bahwa mereka memiliki rasa emosional yang tangguh dan kuat. Pada penelitian ini remaja yang mengalami kesepian sebagian besar adalah remaja yang orang tuanya memiliki pekerjaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis & Yudhaningrum (2020) bahwa keluarga adalah penyebab utama rasa kesepian yang dialami oleh para remaja. Peneliti berasumsi bahwa hal ini terjadi karena orang tua remaja yang sibuk bekerja sehingga tidak memiliki waktu untuk menemani anaknya.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa responden yang memiliki kategori tingkat stres sangat berat lebih banyak mengalami *self-harm* tinggi dibandingkan dengan yang memiliki tingkat stres normal di Wilayah Pesisir Kota Tarakan. Berdasarkan tabel.6 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *self-harm* yaitu didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel tingkat stres dan *self-harm* dan memiliki nilai keeratan yang

sedang antara variabel tingkat stres dengan *self-harm* yaitu dengan nilai keeratan sedang dan arah korelasi positif, yang artinya jika nilai variabel tingkat stres meningkat maka nilai variabel *self-harm* juga meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anufia & Alhamid, (2019) dimana pada penelitiannya menunjukkan terdapat korelasi positif sedang antara Tingkat stres dengan perilaku menyakiti diri sendiri pada pelajar di Kecamatan Keputih Surabaya, yang artinya semakin tinggi Tingkat stres maka semakin tinggi pula keinginan untuk menyakiti dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azwar (2018) yang menemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat stres dengan *self-harm*. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Azizah et al., (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm*, sehingga terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *self-harm*. Peneliti berasumsi stres yang disebabkan oleh cenderung beraksisi berlebihan, mudah merasa gelisah, merasa putus asa dan sedih dan merasa tidak berharga sebagai seorang manusia memiliki dorongan untuk melukai diri sendiri (*self-harm*). Hal ini didukung oleh penelitian Awalinni & Harsono (2023) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami stres tidak bisa berpikir dengan baik dan merasa tidak berguna sehingga berisiko menyakiti dirinya sendiri.

Menurut asumsi peneliti, banyaknya remaja perempuan lebih berisiko mengalami depresi dan melakukan *self-harm* dibandingkan dengan remaja laki-laki karena perempuan lebih mengandalkan perasaannya dibandingkan laki-laki. Hal ini telah dibahas dalam penelitian sebelumnya, dimana

perempuan cenderung mengandalkan emosi sehingga lebih sering mengalami kesedihan, kekecewaan, dan kegugupan saat menghadapi stresor dibanding dengan laki-laki (Azwar, 2018). Menurut penelitian Purwanti, (2023) perempuan lebih sering melakukan perilaku melukai diri daripada laki-laki. Ketika perempuan melukai dirinya, mereka berpikir jika mereka mengancam atau melukai dirinya sendiri, orang di sekitar mereka akan menyadari bahwa mereka sedang mengalami masalah dan depresi. Peneliti menemukan bahwa penyebab utama tindakan menyakiti diri sendiri pada perempuan adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, rendah diri, dan kesendirian. Sebaliknya, penyebab tindakan menyakiti diri sendiri pada laki-laki adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, yang berarti mereka tidak dapat menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan yang diharapkan (Rahma, 2019).

Stres yang berlebihan yang tidak ditangani sejak dini akan membahayakan kesehatan. Stres cenderung membuat remaja melakukan penyaluran emosi dengan cara yang negatif, seperti membenturkan kepala dengan sengaja, menarik-narik rambut, mencakar tubuh, bahkan sampai melukai diri sendiri menggunakan benda-benda tajam. Perilaku yang dilakukan tersebut diistilahkan dengan *self-harm*. Perilaku yang dilakukan tersebut tanpa mereka sadari merupakan perilaku yang menyimpang dan dapat berdampak besar bagi kehidupan. Walaupun perilaku tersebut dapat membebaskan diri dari tekanan emosional namun hal tersebut bersifat sementara dan berdampak besar. Jika hal tersebut terus menerus berlanjut maka akan mengarah ke perilaku bunuh diri (Fakhrunnisak & Patria, 2022). Stres dan *self-harm* memiliki hubungan

dimana siswa SMP yang mengalami stres sebagian besar melakukan *self-harm*. Semakin tinggi tingkat stresnya maka semakin tinggi pula perilaku *self-harm*nya. Oleh karena itu, siswa diharapkan dapat beradaptasi dengan cepat dan mengalihkan stres dengan cara beristirahat yang cukup serta melakukan kegiatan yang lebih positif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki kategori kesepian sedang lebih banyak mengalami *self-harm* tinggi dibandingkan dengan yang memiliki kesepian berat di Wilayah Pesisir Kota Tarakan. Berdasarkan tabel.7 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *self-harm* yaitu didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel tingkat stres dan *self-harm* dan memiliki nilai keeratan yang sedang antara variabel tingkat stres dengan *self-harm* dan arah korelasi positif, yang artinya jika nilai variabel tingkat stres meningkat maka nilai variabel *self-harm* juga meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi (2019) yang menerangkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *deliberate self-harm*. Adanya hubungan ini juga di teliti oleh Wang et al., (2020) yang mengatakan jika remaja semakin kesepian maka semakin ada pula kemungkinan remaja tersebut menjadi pelaku *self-harm*. Penelitian yang dilakukan oleh Sugianto (2020) juga menerangkan bahwa kesepian memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *self-harm*. Remaja yang cukup sering melukai dirinya mempunyai skor kesepian yang lebih tinggi (de Oliveira Costa et al., 2021).

Kesepian (*loneliness*) adalah reaksi psikologis negatif terhadap ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki (nyata dan objektif) dan sesuai dengan yang diinginkan (harapan), ini membuat seseorang merasa tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima dalam hubungan sosial tertentu. Alasannya mungkin karena orang tersebut mempunyai kontak sosial yang lebih sedikit dari yang diinginkannya atau karena orang tersebut lebih dekat dengan orang lain daripada yang diinginkannya (Karimah, 2021). Kesepian digambarkan sebagai perbedaan yang dirasakan antara pengalaman subjektif daripada pengalaman objektif, kebutuhan atau keinginan seseorang untuk kontak sosial dan kontak sosial yang sebenarnya. Oleh karena itu, mengalami kesepian dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan mental sepanjang hidup, termasuk berkembangnya penyakit mental (Khaira, 2023).

Menurut asumsi peneliti, ketika individu merasa kesepian, individu cenderung akan merasa rendah diri dan beranggapan tidak memiliki orang lain untuk mencari jalan keluar dari masalahnya, sehingga inividu tersebut mencari cara untuk menyalurkan emosi tersebut dengan melukai dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Khalifah (2019) dimana ketika seseorang merasa kesepian maka ia akan melakukan *self-harm* agar dirinya merasa nyaman, rileks, lega, dan puas. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *self-harm* yaitu dengan melakukan penerimaan diri, mempelajari ilmu psikolog, mencari bantuan tenaga kesehatan profesional, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan juga mencari dukungan sosial dan mencari teman yang bisa saling mengingatkan supaya tidak melakukan hal negatif (Sopha & Haeriyah, 2021).

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, kesimpulan pada penelitian ini yaitu responden pada penelitian ini berusia 13-16 tahun, dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Perilaku *self-harm* remaja SMP di wilayah pesisir Tarakan sebagian besar termasuk dalam kategori rendah. Tingkat stres yang dialami oleh remaja SMP wilayah pesisir kota Tarakan sebagian besarnya ada di rentang normal. Remaja SMP di wilayah pesisir kota Tarakan hampir semua mengalami kesepian. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *self-harm*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *self-harm*.

## Referensi

- Anshari, F. (2022). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Teman, dan Orang Tua terhadap Kesepian pada Remaja dan di Indonesia (Analisis Data GSHS Tahun 2015). *Jurnal Medika Hutama*, 3(02), 2348–2355.
- Anufia, B., & Alhamid, T. (2019). *Instrumen Pengumpulan Data*.
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan antara Kesepian dan Perilaku Non-Suicidal *Self-Injury* pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59.
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- De Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, I., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., Dos Santos, A. A., & Bomfim, P. O.-S. (2021). COVID-19 Pandemic Impact on Children and Adolescents' Mental Health: Biological, Environmental, and Social Factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 110171.
- de Oliveira Costa, R. P., Peixoto, A. L. R. P., Lucas, C. C. A., Falcão, D. N., da Silva Farias, J. T., Viana, L. F. P., de Alencar Pereira, M. A., Sandes, M. L. B., Lopes, T. B., & Mousinho, K. C. (2021). Profile of Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents: Interface With Impulsiveness and Loneliness. *Jornal de Pediatria*, 97(2), 184–190.
- Dewi, N. K. S. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Remaja Putri Dengan Keluhan Keputihan Pada Mahasiswi Semester VIII Di Kampus Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar Tahun 2019*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Elvina, N., & Bintari, D. R. (2023). The Role of Religious Coping in Moderating the Relationship between Stress and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). *Humaniora*, 14(1), 11–21. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v14i1.7907>
- Fakhrunnisak, D., & Patria, B. (2022). The Positive Effects of Parents' Education Level On Children's Mental Health In Indonesia: A Result Of Longitudinal Survey. *BMC Public Health*, 22(1), 949. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13380-w>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 185–198. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/459/467>
- Islamardha, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku *Self Injury* pada Remaja di Wilayah Sleman

- Yogyakarta. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355.
- 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/https://doi.org/10.30872/p.sikoborneo>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135.
- Khalifah, S. (2019). Dinamika Self-Harm pada Remaja. *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kholik, A., & Adi, W. (2020). Pengembangan Website Berbasis Cause Oriented Campaigns Untuk Menghindari Self-Harm Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 81–87.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self-Harm. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(1), 14–21.
- Purwanti, U. M. I. (2023). *Hubungan Antara Harga Diri dan Kesepian dengan Perilaku Self Harm Remaja Smk*. UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Rahma, I. (2019). *Pengaruh Harga Diri dan Social Connectedness terhadap Kesepian pada Remaja yang Melakukan Self-Harm*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Rizkillah, R., Hastuti, D., & Defina, D. (2023). Pengaruh Karakteristik Remaja dan Keluarga, serta Gaya Pengasuhan Orang Tua terhadap Kualitas Hidup Remaja di Wilayah Pesisir. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(1), 37–49.
- Sambo, M., Riskyanti, N. W., & Bamba, N. S. (2021). Social Distancing dan Tingkat Stres Pada Remaja Usia Sekolah Di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Kepersiapan Florence Nightingale*, 4(1), 41–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.63>
- Sangadji, E. M., & Sopiah, M. M. (2024). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian Disertai Contoh Proposal Penelitian*. Penerbit Andi.
- Santrcock, J. W. (2015). *Psikologi Pendidikan* (edisi kedua ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sivasankari, N., Shaiju, B., & Rahman, J. (2016). A Study To Assess The Self-Harm Behaviours Among Adolescents In A Selected University Of Delhi With A View to Develop and Disseminate An Information Booklet On Prevention Of Self-Harm Behaviours. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(2), 1531–1534. <https://www.ijsr.net/archive/v5i2/NOV161493.pdf>
- Sopha, D. M., & Haeriyah, S. (2021). Hubungan Tingkat Stress dan Status Gizi Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja SMK Kesehatan Utama Insani. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 1–7.
- Sugianto, N. F. (2020). *Pengaruh disregulasi Emosi, Kesepian, dan Religiusitas Terhadap Perilaku Self-Injury pada Remaja*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Suprayanti, R., Nauli, F. A., & Indriati, G. (2021). Gambaran Perilaku Self Injury dan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 305–312. <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/133/78>
- Wang, Q., Wang, H., & Liu, X. (2020). Loneliness, Non-Suicidal Self-Injury, and Friendship Quality Among Chinese Left-Behind Adolescents: The Role Of Parent-Child Cohesion. *Journal of Affective Disorders*, 271, 193–200.
- WHO. (2024). *World Health Organization Adolescent Health*. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1)