ARTIKEL PENELITIAN

# Hubungan *Loneliness* terhadap Perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada *Emerging Adulthood*

Aldi Cahya Nugraha & Dian Kartika Amelia Arbi*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

## ABSTRAK

*Emerging adulthood* merupakan periode transisi yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, perubahan relasi sosial, serta tuntutan untuk membangun kemandirian. Berbagai perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan individu mengalami *loneliness*, yaitu kondisi ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan hubungan yang diharapkan. *Loneliness* yang berlangsung berkepanjangan dapat menimbulkan tekanan emosional dan mendorong penggunaan koping maladaptif seperti *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *loneliness* dan perilaku NSSI pada 128 individu *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei menggunakan UCLA *Loneliness Scale Version* 3 dan *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS). Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan NSSI dengan nilai $r_s = 0{,}217$dan $p = 0{,}014$. Kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah. Dengan demikian, semakin tinggi *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungannya melakukan NSSI, meskipun perilaku tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial lainnya.

**Kata kunci:** *emerging adulthood, loneliness, non-suicidal self-injury*

## ABSTRACT

*Emerging adulthood is a transitional period characterized by identity exploration, instability, changes in social relationships, and increasing demands for independence. These developmental changes may increase individuals' vulnerability to loneliness, which occurs when their actual social relationships do not meet their desired relationships. Prolonged loneliness may generate emotional distress and encourage maladaptive coping strategies such as Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). This study aimed to examine the relationship between loneliness and NSSI among 128 emerging adults aged 18–25 years. Data were collected through a survey using the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS). The normality test indicated that the data were not normally distributed; therefore, Spearman's rho correlation was used to test the hypothesis. The results revealed a significant positive relationship between loneliness and NSSI, with* $r_s = .217 and\ p = .014$*. The strength of the relationship was categorized as weak. Thus, higher levels of loneliness were associated with a greater tendency to engage in NSSI, although the behavior may also be influenced by various psychological and social factors.*

**Keywords:** *emerging adulthood, loneliness, non-suicidal self-injury*

## PENDAHULUAN

*Emerging adulthood* merupakan periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang umumnya berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan, serta perasaan berada di antara masa remaja dan masa dewasa (Arnett, 2015). Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi kestabilan jaringan sosial karena individu perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun hubungan baru, dan menghadapi berkurangnya kedekatan dengan keluarga maupun teman lama. Perubahan dalam hubungan sosial dapat meningkatkan kerentanan individu untuk mengalami *loneliness*. *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan hubungan yang diharapkan, terutama dari segi kualitas, kedekatan, dan kebermaknaan (Peplau & Perlman, 1982). Individu tetap dapat merasa kesepian meskipun memiliki banyak teman apabila hubungan tersebut tidak memberikan rasa diterima, dipahami, dan didukung. Pada masa *emerging adulthood*, kondisi ini dapat muncul akibat perubahan tempat tinggal, pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, maupun jaringan pertemanan (Beam & Kim, 2020).

*Loneliness* yang berlangsung berkepanjangan dapat menimbulkan kesedihan, keterasingan, rasa hampa, sensitivitas terhadap penolakan, dan tekanan emosional. Individu yang menilai hubungan sosialnya tidak berkualitas juga dapat menjadi ragu untuk mencari bantuan karena merasa orang lain tidak mampu memahami atau memberikan dukungan yang dibutuhkan (Hawkley & Cacioppo, 2010). Ketika tekanan tersebut tidak dapat dikelola secara adaptif, individu dapat menggunakan strategi koping yang memberikan kelegaan secara cepat, salah satunya *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI).

NSSI merupakan tindakan merusak jaringan tubuh secara sengaja tanpa adanya niat untuk mengakhiri kehidupan, seperti menyayat, membakar, menggigit, menggaruk, memukul, atau membenturkan tubuh hingga terluka (Klonsky & Muehlenkamp, 2007). Meskipun tidak dilakukan dengan tujuan bunuh diri, NSSI tetap menjadi masalah kesehatan mental karena dapat menimbulkan cedera fisik, rasa malu, stigma, serta meningkatkan risiko percobaan bunuh diri pada masa berikutnya (Victor & Klonsky, 2014). Perilaku NSSI cukup banyak ditemukan pada kelompok dewasa muda. Swannell dkk. (2014) melaporkan prevalensi seumur hidup NSSI pada *emerging adulthood* sebesar 13,4%. Dalam konteks Indonesia, Hidayati dkk. (2023) menemukan bahwa 30% mahasiswa berusia 18–25 tahun pernah melakukan NSSI dan sekitar 22% masih melakukannya dalam satu tahun terakhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa NSSI tidak hanya terjadi pada masa remaja, tetapi dapat berlanjut hingga masa *emerging adulthood*.

NSSI umumnya dilakukan untuk memenuhi fungsi psikologis tertentu, terutama untuk mengurangi emosi negatif, mengatasi rasa hampa, menghukum diri, atau memperoleh kembali rasa kendali (Klonsky & Glenn, 2009). Berdasarkan *Experiential Avoidance Model*, NSSI dapat digunakan untuk menghindari pengalaman emosional yang sulit ditoleransi karena perilaku tersebut memberikan pengalihan dan kelegaan dalam waktu singkat (Chapman dkk., 2006). Dalam konteks *loneliness*, rasa sakit fisik dapat mengalihkan perhatian individu dari kesedihan, keterasingan, dan rasa hampa, meskipun kelegaan tersebut hanya bersifat sementara.

Hubungan antara *loneliness* dan NSSI juga didukung oleh sejumlah penelitian. Giletta dkk. (2012) menemukan bahwa tingkat *loneliness* yang lebih tinggi berkaitan dengan

kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan NSSI. Wang dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa *loneliness* dapat memprediksi keterlibatan dalam NSSI pada pengukuran berikutnya. Namun, penelitian Istiana dkk. (2023) serta Ramadhanty dan Uyun (2024) tidak menemukan hubungan yang signifikan. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik sampel, tahap perkembangan, alat ukur, serta keterlibatan faktor psikologis lain.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *loneliness* dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* pada individu *emerging adulthood*.

## METODE

*Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode survei. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara loneliness dan perilaku NSSI tanpa memberikan manipulasi terhadap variabel penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang diisi secara mandiri oleh partisipan dalam bentuk *self-report*. Kuesioner penelitian memuat *informed consent*, pertanyaan demografis, pertanyaan penyaringan, *attention check*, dan instrumen penelitian.

*Partisipan*

Partisipan penelitian berjumlah 128 individu *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Kriteria partisipan penelitian meliputi: (1) laki-laki atau perempuan berusia 18–25 tahun; (2) pernah atau sedang melakukan setidaknya satu bentuk NSSI yang tercantum dalam *Inventory of Statements About Self-Injury*; dan (3) bersedia mengikuti penelitian.

Jumlah sampel minimal ditentukan menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7 dengan taraf signifikansi 0,05, kekuatan statistik 0,80, dan ukuran efek korelasi sebesar 0,30. Pengumpulan data awal menghasilkan 150 respons. Sebanyak 22 respons dieliminasi karena tidak memenuhi hasil penyaringan atau tidak lolos *attention check*, sehingga diperoleh 128 respons yang dianalisis.

Partisipan terdiri atas 118 perempuan atau 92,2% dan 10 laki-laki atau 7,8%. Berdasarkan usia, partisipan terbanyak berusia 21 tahun, yaitu 29 orang atau 22,66%, diikuti usia 22 tahun sebanyak 27 orang atau 21,09%. Sebagian besar partisipan berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa.

*Pengukuran*

Variabel *loneliness* diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version* 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996). Instrumen ini terdiri atas 20 aitem yang mengukur pengalaman subjektif mengenai keterasingan, ketidakpuasan terhadap hubungan sosial, dan kurangnya kedekatan dengan orang lain. Instrumen menggunakan empat pilihan respons berdasarkan frekuensi pengalaman partisipan. Format respons empat pilihan, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan selalu dengan skala likert dari 1 hingga 4. Skor total yang semakin tinggi menunjukkan tingkat *loneliness* yang semakin tinggi.

UCLA *Loneliness Scale Version* 3 yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada adaptasi bahasa Indonesia yang digunakan oleh Habibi (2021). Instrumen telah melalui proses *expert judgement* dan *cognitive interviewing* untuk memastikan kesesuaian isi dan kejelasan bahasa. Reliabilitas instrumen pada penelitian sebelumnya menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,872.

Variabel NSSI diukur menggunakan *Inventory of Statements About Self-Injury* atau ISAS yang dikembangkan oleh Klonsky dan Glenn (2009). Instrumen ini terdiri atas dua bagian. Bagian pertama mengukur bentuk, frekuensi, onset, pengalaman rasa sakit, situasi ketika melakukan NSSI, durasi antara munculnya intensi dan perilaku, serta keinginan untuk berhenti.

Bagian kedua terdiri atas 39 aitem yang mengukur 13 fungsi NSSI, yaitu *affect regulation, interpersonal boundaries, self-punishment, self-care, anti-dissociation, anti-suicide, sensation seeking, peer bonding, interpersonal influence, toughness, marking distress, revenge,* dan *autonomy*. Setiap fungsi diukur melalui tiga aitem dengan pilihan skor 0 = tidak relevan, 1 = sedikit relevan, dan 2 = sangat relevan (Klonsky & Glenn, 2009).

ISAS yang digunakan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Izzah dan Ariana (2022) serta melalui proses *cognitive interviewing*. Reliabilitas instrumen pada penelitian tersebut menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,810 untuk Bagian I dan 0,903 untuk Bagian II.

*Analisis Data*

Analisis data dilakukan menggunakan *software* Jamovi. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan, skor loneliness, frekuensi dan bentuk NSSI, onset, durasi antara intensi dan perilaku, serta fungsi NSSI.

Normalitas data diuji menggunakan *Kolmogorov–Smirnov*. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho.* Analisis tambahan menggunakan uji *Mann–Whitney* untuk mengetahui perbedaan frekuensi NSSI berdasarkan jenis kelamin. Pemeriksaan data pencilan dilakukan menggunakan *Cook's distance.*

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 128 individu *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun yang pernah atau sedang melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *loneliness* memiliki nilai (M = 50,3; SD = 11,0; Min = 25; Max = 74). Sementara itu, variabel perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) menunjukkan nilai (M = 204; SD = 214; Min = 3; Max = 1.050). Mayoritas responden berada pada kategori *loneliness* sedang, yaitu 83 orang (64,84%), dan lebih dari separuh responden, yaitu 69 orang (53,91%), melaporkan melakukan NSSI lebih dari 100 kali. Bentuk NSSI yang paling banyak dilakukan adalah mencubit anggota tubuh hingga memar atau luka (97 responden), menggaruk tubuh hingga terluka (94 responden), serta membenturkan kepala hingga memar atau luka (90 responden). Fungsi NSSI yang paling dominan adalah *affect regulation*, terutama untuk melepaskan tekanan emosional (123 responden), mengurangi kecemasan, frustrasi, atau kemarahan (120 responden), serta menenangkan diri (113 responden). Uji *Mann–Whitney* menunjukkan tidak terdapat

perbedaan frekuensi NSSI yang signifikan antara laki-laki dan perempuan ($U = 433$; $p = 0{,}163$).

Hasil uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($D = 0{,}196$; $p < 0{,}001$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan perilaku NSSI ($r_s = 0{,}217$; $p = 0{,}014$). Artinya, semakin tinggi *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungannya melakukan NSSI, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) pada individu *emerging adulthood*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungannya melakukan NSSI. Hasil tersebut sejalan dengan Giletta dkk. (2012), yang menemukan bahwa tingkat *loneliness* yang lebih tinggi berkaitan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan NSSI. Temuan serupa juga diperoleh Gandhi dkk. (2018), yang menunjukkan bahwa individu dengan riwayat NSSI cenderung mengalami *loneliness* dalam hubungan dengan orang tua maupun teman sebaya.

Hubungan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik perkembangan *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu mengalami perubahan dalam pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, hubungan romantis, dan jaringan sosial. Perubahan tersebut dapat mengurangi kestabilan dukungan sosial yang sebelumnya diperoleh dari keluarga, sekolah, atau lingkungan pertemanan lama. Ketika hubungan baru belum mampu memberikan kedekatan dan rasa aman, individu dapat mengalami ketidaksesuaian antara hubungan yang dimiliki dan hubungan yang diharapkan. Kondisi tersebut merupakan inti dari pengalaman *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981; Arnett, 2015).

*Loneliness* dapat memunculkan perasaan terasing, tidak dipahami, tidak berharga, dan tidak memiliki hubungan yang dapat diandalkan. Individu yang merasa kesepian juga cenderung lebih sensitif terhadap penolakan sosial dan lebih mudah menilai hubungan secara negatif, sehingga semakin ragu untuk mencari dukungan dari orang lain (Hawkley & Cacioppo, 2010). Akibatnya, individu dapat menghadapi tekanan emosional tanpa bantuan sosial yang memadai. Dalam kondisi tersebut, NSSI dapat digunakan sebagai strategi untuk mengurangi tekanan emosional. Berdasarkan *Experiential Avoidance Model*, NSSI dapat menjadi cara untuk menghindari atau mengurangi pengalaman internal yang tidak menyenangkan karena perilaku tersebut mampu memberikan perubahan emosional dalam waktu singkat (Chapman dkk., 2006). Rasa sakit fisik akibat NSSI dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit psikologis, seperti kesedihan, keterasingan, dan kehampaan, sehingga individu merasakan kelegaan sementara. Kelegaan sementara tersebut dapat memperkuat pengulangan perilaku NSSI. Ketika emosi negatif berkurang setelah NSSI dilakukan, individu mempelajari bahwa perilaku tersebut efektif dalam jangka pendek untuk mengelola distress. Mekanisme ini sesuai dengan konsep *automatic negative reinforcement* dalam *Four-Function Model*, yaitu NSSI dilakukan untuk mengurangi keadaan internal yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan ketegangan (Nock & Prinstein, 2004).

Penjelasan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa fungsi *affect regulation* merupakan fungsi NSSI yang paling dominan. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa NSSI dilakukan untuk melepaskan tekanan emosional, mengurangi kecemasan, frustrasi, kemarahan, atau emosi yang berlebihan, serta menenangkan diri. Temuan ini sejalan dengan Klonsky dan Glenn (2009), yang menjelaskan bahwa regulasi afek merupakan salah satu fungsi utama NSSI. Selain *affect regulation*, fungsi *self-punishment* juga ditemukan cukup dominan. Kondisi ini dapat dipahami karena *loneliness* dapat berkaitan dengan evaluasi diri yang negatif. Individu mungkin menilai dirinya tidak layak dicintai, tidak mampu mempertahankan hubungan, atau menjadi penyebab kegagalan relasi. Evaluasi tersebut dapat meningkatkan *self-criticism* dan kemarahan terhadap diri sendiri, sehingga NSSI digunakan sebagai bentuk hukuman diri (Bentley dkk., 2015).

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan korelasinya tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan NSSI. Bentley dkk. (2015) menjelaskan bahwa NSSI juga berhubungan dengan depresi, kesulitan regulasi emosi, *self-criticism*, keputusasaan, trauma masa kecil, dan impulsivitas. Dengan demikian, tingkat *loneliness* yang sama belum tentu menghasilkan respons NSSI yang sama pada setiap individu. Lemahnya hubungan juga dapat dipengaruhi oleh adanya faktor protektif. Individu yang memiliki dukungan sosial, strategi koping adaptif, kemampuan menyampaikan kebutuhan emosional, dan akses terhadap bantuan profesional dapat mengalami *loneliness* tanpa menggunakan NSSI. Oleh karena itu, *loneliness* dapat meningkatkan kerentanan, tetapi efeknya dapat berkurang ketika individu memiliki sumber daya psikologis dan sosial yang memadai. *Loneliness* dapat meningkatkan tekanan emosional dan mendorong NSSI, tetapi keterlibatan dalam NSSI juga dapat memperburuk *loneliness*. Individu yang melakukan NSSI dapat merasa malu, takut dinilai, menyembunyikan luka, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hubungan dan memperkuat rasa keterasingan. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, arah sebab-akibat tidak dapat ditentukan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman interpersonal perlu dipertimbangkan dalam memahami NSSI pada *emerging adulthood*. Penanganan NSSI tidak cukup hanya berfokus pada penghentian perilaku melukai diri, tetapi juga perlu memperhatikan pengalaman *loneliness*, kualitas hubungan sosial, dan kebutuhan individu untuk merasa diterima, dipahami, dan didukung. Praktisi kesehatan mental dapat membantu individu meningkatkan keterampilan regulasi emosi, mengembangkan strategi koping yang lebih aman, serta membangun hubungan sosial yang lebih stabil dan bermakna.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan perilaku NSSI pada individu *emerging adulthood*, dengan nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar $r_s = 0{,}217$dan nilai signifikansi $p = 0{,}014$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan NSSI. Namun, kekuatan hubungan tergolong lemah. Oleh karena itu, *loneliness* dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan NSSI, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya perilaku tersebut.

Lemahnya hubungan dapat dijelaskan oleh adanya faktor risiko lain, seperti depresi, kesulitan regulasi emosi, *self-criticism*, keputusasaan, trauma masa kecil, dan impulsivitas, serta faktor protektif berupa dukungan sosial dan strategi koping adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan kondisi emosional dan kualitas hubungan sosial individu dalam upaya pencegahan maupun penanganan NSSI.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, keluarga, sahabat, seluruh partisipan, serta pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

## DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK

Aldi Cahya Nugraha dan Dian Kartika Amelia Arbi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima pendanaan dari perusahaan maupun organisasi yang berpotensi memperoleh keuntungan dari penerbitan naskah ini.

**PUSTAKA ACUAN**

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Beam, C. R., & Kim, A. J. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S58–S60. https://doi.org/10.1037/tra0000774

Bentley, K. H., Cassiello-Robbins, C. F., Vittorio, L., Sauer-Zavala, S., & Barlow, D. H. (2015). The association between nonsuicidal self-injury and the emotional disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 37*, 72–88. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.006

Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy, 44*(3), 371–394. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005

Gandhi, A., Luyckx, K., Goossens, L., Maitra, S., & Claes, L. (2018). Association between non-suicidal self-injury, parents- and peers-related loneliness, and attitude toward aloneness in Flemish adolescents: An empirical note. *Psychologica Belgica, 58*(1), 3–12. https://doi.org/10.5334/pb.385

Giletta, M., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Ciairano, S., & Prinstein, M. J. (2012). Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands, and the United States. *Psychiatry Research, 197*(1–2), 66–72. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.02.009

Habibi, M. M. (2021). *Hubungan kesepian dengan kecenderungan perilaku bunuh diri pada remaja* [Skripsi sarjana, Universitas Airlangga].

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

Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2023). Prevalence and help-seeking behavior for non-suicidal self-injury among college students. *Journal of Public Health and Development, 21*(2), 223–240. https://doi.org/10.55131/jphd/2023/210219

Istiana, I., Syafitri, N., & Apsari, N. C. (2023). Hubungan kesepian dengan perilaku *self-harm* pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.

Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan *perceived social support* dengan perilaku *non-suicidal self-injury* pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 70–77. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31904

Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-Injury. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 31*(3), 215–219. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology, 63*(11), 1045–1056. https://doi.org/10.1002/jclp.20412

Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(5), 885–890. https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.885

Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour and S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.

Ramadhanty, A. N., & Uyun, Z. (2024). Hubungan harga diri dan *loneliness* dengan perilaku *non-suicidal self-injury* pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*.

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St. John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 44*(3), 273–303. https://doi.org/10.1111/sltb.12070

Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2014). Correlates of suicide attempts among self-injurers: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 34*(4), 282–297. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.005

Wang, Y., You, J., Ren, Y., Zhou, X., Lin, M. P., Xu, S., & Leung, F. (2020). Developmental trajectories of nonsuicidal self-injury in adolescence and intrapersonal and interpersonal risk factors. *Journal of Research on Adolescence, 30*(2), 392–406.