

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI
DAN *SOCIAL CONNECTEDNESS* DENGAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG
MELAKUKAN *SELF-HARM***

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**



Oleh

Adinda Salsabila Alta

NPM. 1931080009

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1445 H / 2024 M**

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI
DAN *SOCIAL CONNECTEDNESS* DENGAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG
MELAKUKAN *SELF-HARM***

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**



Oleh

Adinda Salsabila Alta

NPM. 1931080009

Pembimbing I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Pembimbing II : Citra Wahyuni, M.Si

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1445 H / 2024 M**

ABSTRAK

Hubungan Penerimaan Diri dan *Social Connectedness* Dengan Kesenian pada Mahasiswa yang Melakukan *Self-harm*

Oleh:

Adinda Salsabila Alta

Mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk menyelesaikan konflik akan melakukan berbagai cara untuk mencari coping stress dan tidak sedikit mahasiswa yang melakukan coping negative seperti *self-harm*. Kesenian merupakan salah satu hal yang dirasakan oleh orang yang melakukan *self-harm*. Penerimaan diri dan *social connectedness* diduga faktor yang mempengaruhi kesenian pada mahasiswa yang melakukan *self-harm*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan *social connectedness* dengan kesenian pada mahasiswa yang melakukan *self-harm*.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah melakukan *self-harm* sebanyak 63 mahasiswa. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi meliputi skala Penerimaan diri, *social connectedness* dan kesenian. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan kesenian, tidak ada hubungan antara *social connectedness* dengan kesenian dan tidak ada hubungan antara penerimaan diri dan *social connectedness* dengan kesenian, dengan nilai ($r=0.182$ dan $f= 1.030$ dengan nilai $P = 0.363$ yang berarti $p > 0.05$) dengan kontribusi variabel penerimaan diri dan *social connectedness* dengan kesenian sebesar 0,33% sehingga 99,67% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian ini.

Kata Kunci : Kesenian, Penerimaan Diri, *Social Connectedness*

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adinda Salsabila Alta

NPM : 1931080009

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Penerimaan Diri dan *Social Connectedness* dengan Kesenian padan Mahasiswa yang Melakukan *Self-harm*” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu.

Bandar Lampung, 27 Desember 2023



Menyatakan,

Adinda Salsabila Alta

NPM.1931080009



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703278

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Hubungan Penerimaan Diri dan *Social Connectedness* dengan Kesepian Pada Mahasiswa yang Melakukan *Self-harm*.**

Nama : **Adinda Salsabila Alta**

NPM : **1931080009**

Program Studi : **Psikologi Islam**

Fakultas : **Ushuluddin Dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dapat dipertahankan dalam
Sidang Munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

NIP. 1963010119990310001

Pembimbing II,

Citra Wahyuni, M.Si

NIP. 199303162019032016

Mengetahui,
Ketua Prodi Psikologi Islam

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

NIP. 1963010119990310001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703278

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DAN *SOCIAL CONNECTEDNESS* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN *SELF-HARM*” yang disusun oleh: **ADINDA SALSABILA ALTA NPM 1931080009** Program Studi Psikologi Islam telah diujikan pada sidang **Munaqosyah** Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama di Hari/Tanggal: Jum'at 29 Desember 2023.

TIM PENGUJI

Ketua : **ABD. QOHAR, M.SI**
Sekretaris : **ANNISA FITRIANI, S.PSI, MA**
Penguji Utama : **FAISAL ADNAN REZA, S.PSI.,
M.PSI., PSIKOLOG**
Penguji Pendamping I : **DRS. H. M. NURSALIM
MALAY, M.SI**
Penguji Pendamping II : **CITRA WAHYUNI, M.SI**

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



DR. AHMAD ISNAENI, M.A
NIP. 19740330200003100

MOTTO

“Jadilah baik.Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang
berbuat baik”

Q.S Al-Baqarah:195

“Terwujud atau tak terwujud, tetaplah bersujud”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil' Alamiin,

Sembah sujud dan syukur kepada Allah SWT. Karena kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, Atas karunia serta kemudahan yang telah Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat diselesaikan.

Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur tiada hentinya saya ucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang yang begitu baik di sekelilingku yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini, aku persembahkan untuk:

1. Untuk keluargaku terutama kedua orang tuaku, serta abang dan adikku. Mama dan Papa terimakasih telah memberikanku cinta dan kasih sayang, sudah mensupportku dan mendidikku selama aku hidup, jasa kalian yang begitu besar tidak pernah bisa tebalas, dan doa mama papa yang tidak pernah henti menyertai setiap langkah anak-anakmu, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Untuk diriku Adinda Salsabila Alta, terimakasih sudah berjuang sampai titik ini walaupun orang terdekatmu tidak lagi ada kepercayaan dengan proses dirimu berjuang tapi setidaknya kamu membuktikan kepada dirimu sendiri bahwa tahap demi tahap kamu bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik, terimakasih ya adinda. Kamu berhasil din, semangat untuk mengejar impian yang ingin kamu kejar didepan. Peluk hangat untuk diri sendiri

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Adinda Salsabila Alta, lahir pada 15 Maret 2001 di Bandar Lampung. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara, putri dari pasangan Bapak Alman Faluti, SH. dan Ibu Yasmita SE, MM. Untuk pertamakali menempuh pendidikan di:

1. TK Al-Amin, Pahoman, Bandar Lampung, lulus tahun 2007
2. SD Negeri 2 Rawa Laut, Bandar Lampung, lulus tahun 2013
3. SMP Negeri 3 Bandar Lampung, lulus tahun 2016
4. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, lulus tahun 2019

Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa program studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama-agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar sarjana Psikologi. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Anisa Fitriani S.Psi, MA selaku sekretaris prodi Psikologi Islam, yang senantiasa membantu dalam memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan
4. Ibu Citra Wahyuni, M.Si selaku dosen pembimbing II dan Pembimbing akademik yang selalu sabar dalam membantu serta mendampingi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., PSIKOLOG selaku penguji utama pada sidang munaqosyah yang telah menguji skripsi sehingga peneliti dapat mengerjakan skripsi dengan baik.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu serta pengalaman kepada peneliti dan mengajarkan banyak hal yang bermanfaat, serta seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi ini.
7. Teruntuk teman-teman seperjuangan Psikologi Islam Angkatan 19 khususnya kelas A yang telah berjuang bersama pada masa perkuliahan, serta telah memberikan kenangan indah yang tak terlupakan kepada peneliti.
8. Teruntuk orang-orang yang pernah dan masih hadir dalam perjalanan hidupku, dalam proses tumbuh kembangku, teman-temanku (TimBull's, QQJ, Tim BALI) Terimakasih atas hadirnya kalian dihidupku, terimakasih atas kebahagiaan, pelajaran hidup, makna hidup yang kalian berikan kepadaku. Kalian akan selalu terkenang, aku doakan semoga doa dan harapan kalian akan terwujud satu persatu. Untuk farawani terimakasih atas ajaran dan kesabarannya kepadaku sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini. Kalian semua akan selalu terkenang.
9. Teruntuk sahabat-sahabat saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini Sitti Murijah Indah Cahyani, Hayu Purbandari, Laviola vika Aulia, Farawani Arlesya, Mhd. Fachrurazi, Jandra Andika Nasution terimakasih sudah meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya dan memberi canda tawa selama menempuh jenjang perkuliahan semoga persahabatan kita sampai tua.

10. Teruntuk sahabat-sahabat saya sejak masa sekolah hingga saat ini, Tiara Andini, Alfina, Annisa Dwi, Auni, Arzak, Erland, Lala, Rachel, Akbar, QQJ, Nisah, Niken, Syahadah, Aldi, Fikry, Bagas, Edi, Diyas, Dhipa, Adisa, Indah, Intan, Fathur, Ricky terimakasih untuk cinta dan kasih serta warna yang telah kalian berikan dalam hidupku.

Akhir kata, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan dukungan kepada peneliti selama studi hingga penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas kebaikan yang telah diberikan.

Bandar Lampung, 27 Desember 2023

Adinda Salsabila Alta

NPM. 1931080009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Penelitian Terdahulu.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	16
A. Kesepian.....	16
1. Pengertian Kesepian.....	16
2. Aspek-aspek Kesepian.....	17
3. Faktor-faktor Kesepian.....	18
4. Jenis-jenis Kesepian.....	18
5. Kesepian dalam Tafsir Islam.....	19
B. Penerimaan Diri.....	21
1. Pengertian Penerimaan Diri.....	21
2. Aspek-aspek Penerimaan Diri.....	22
3. Faktor-faktor Penerimaan Diri.....	23
4. Ciri-ciri Penerimaan Diri.....	24
C. <i>Social Connectedness</i>.....	25
1. Pengertian <i>Social Connectedness</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Social Connectedness</i>	26
D. <i>Dinamika Antar Variabel Penerimaan Diri, Kesepian dan Social Connectedness Pada Mahasiswa yang Melakukan Self-harm</i>.....	28
E. Kerangka Berfikir.....	32
F. Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional.....	34
1. Kesepian.....	34
2. Penerimaan Diri.....	34
3. <i>Social Connectedness</i>	35
C. Subjek Penelitian.....	35
1. Populasi.....	35
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3. Sampel.....	37
D. Metode Pengambilan Data.....	37
1. Skala Penerimaan Diri.....	38
2. Skala <i>Social Connectedness</i>	39
3. Skala Kesepian.....	40
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41
1. Validitas.....	41
2. Reliabilitas.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	43
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	43
1. Orientasi Kacah.....	43
2. Persiapan Penelitian.....	43
3. Pelaksanaan Try Out.....	45
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen.....	46
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	49
B. Pelaksanaan Penelitian.....	50
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	50
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	51
3. Skoring.....	51
C. Analisis Data Penelitian.....	56
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	56
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	57
3. Uji Asumsi.....	61
4. Uji Hipotesis.....	68
5. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	71
D. Pembahasan.....	72

BAB V. PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue print</i> Skala Penerimaan Diri.....	39
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Connectedness</i>	40
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kesepian.....	41
Tabel 4. Hasil Seleksi Aitem Skala Penerimaan Diri Setelah Uji Coba.....	47
Tabel 5. Hasil Seleksi Aitem Skala <i>Social Connectedness</i> Setelah Uji Coba.....	48
Tabel 6. Hasil Seleksi Aitem Skala Kesepian Setelah Uji Coba...	48
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Skala Penerimaan Diri Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 8. <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Connectedness</i> Setelah Uji Coba	50
Tabel 9. <i>Blue Print</i> Skala Kesepian Seteleah Uji Coba.....	50
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin....	52
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Kampus.....	54
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi.....	56
Tabel 14. Deskripsi Data Penelitian.....	57
Tabel 15. Kategorisasi Skor Variabel Penerimaan Diri.....	58
Tabel 16. Kategorisasi Skor Variabel <i>Social Connectedness</i>	59
Tabel 17. Kategorisasi Skor Variabel Kesepian.....	60
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	68
Tabel 20. Hasil Uji Hopotesis Kedua dan Ketiga.....	69
Tabel 21. Persamaan Regresi Variabel X1, X2, dan Y.....	70
Tabel 22. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Bebas dalam Penelitian.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	32
Gambar 2. Perhitungan Ukuran Sampel <i>Gpower</i>	36
Gambar 3. Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Gambar 4. Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	53
Gambar 5. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Kampus.....	54
Gambar 6. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi.....	56
Gambar 7. Diagram Kategorissi Skor Penerimaan Diri.....	58
Gambar 8. Diagram Kategorisasi Skor <i>Social Connectedness</i>	59
Gambar 9. Diagram Kategorisasi Skor Variabel Kesepian.....	60
Gambar 10. Visualisasi Hasil Uji Normalits Penerimaan Diri.....	62
Gambar 11. Visualisasi Uji Normalitas Q-Q Plots.....	63
Gambar 12. Visualisasi Hasil Uji Normalitas <i>Social Connectedness</i>	63
Gambar 13. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Q-Q Plots.....	63
Gambar 14. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Kesepian.....	64
Gambar 15. Visualisasi Hasil Uji Normalitas Q-Q Plots.....	64
Gambar 16. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Penerimaan Diri vs Kesepian.....	65
Gambar 17. Visualisasi Hasil Uji Linieritas <i>Social Connectedness</i> vs Kesepian.....	65
Gambar 18. Visualisasi Hasil Uji Heterokedastisitas Residuals vs Predicted.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian.....	85
Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba.....	92
Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala.....	96
Lampiran 4. Skala Penelitian.....	101
Lampiran 5. Distribusi Data Penelitian.....	107
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian.....	111
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi.....	114
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.....	118
Lampiran 9. Dokumentasi.....	121
Lampiran 10. Turnitin.....	126



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau sebuah institusi untuk mendapatkan gelar sarjana dan memerlukan waktu minimal tiga atau empat tahun. Secara psikologis, mahasiswa merupakan fase peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, di mana mahasiswa adalah sosok yang sedang berproses, mencari jati diri. Menurut Hurlock (1991) masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri mahasiswa terhadap kehidupan baru atau lingkungan baru dengan harapan mahasiswa dapat bersosialisasi dengan baik (Wahyuni & Permatasari, 2020). Menurut Erikson masa dewasa awal dimulai sekitar usia 19 tahun sampai dengan usia 30 tahun, tidak terlalu dibatasi oleh waktu, namun dimulai dengan adanya keintiman diawal tahapan dan perkembangan generativitas diakhir (Feist et al., 2017).

Mahasiswa seringkali diidentifikasi sebagai individu dewasa awal yang penuh problematika, baik dari segi fisik maupun psikologis. Periode perkembangan dewasa awal ini dianggap sebagai periode yang penting dan unik karena perubahan signifikan yang terjadi dalam aspek kepribadian, sosial, serta akademik yang dialami oleh individu dewasa awal (Arnett, 2016). Menurut Andarini dan Fatma (2013) mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentu akan menghadapi berbagai tuntutan ataupun hambatan baik dari perguruan itu sendiri, keluarga, ataupun keinginan diri. Hambatan-hambatan tersebut seperti adanya miskomunikasi dengan dosen, rasa malas, kesulitan dalam memperoleh referensi, kurangnya dukungan, kurangnya sarana prasarana dan juga ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan baik.

Mahasiswa yang merasakan hambatan-hambatan tersebut akibatnya akan menimbulkan perasaan negatif yang berakhir pada stress, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi atau malah akan kehilangan motivasi yang bias saja akan membuat mahasiswa menunda-nunda pekerjaannya (Sari dan Diana, 2013).

Mahasiswa dituntut memiliki harapan besar pada keberhasilan dalam menyelesaikan studi sesuai kriteria yang ditentukan lembaga pendidikan dan tentu saja hal tersebut menyumbang beban serta tanggung jawab yang harus ditanggung mahasiswa itu sendiri (Asusti dan Hartati, 2013). Konflik yang dirasakan setiap individu dapat diselesaikan dengan cara yang berbeda-beda. Individu ada yang mampu menyelesaikan konflik yang terjadi dalam hidupnya maupun ada yang tidak dapat menyelesaikannya. Individu yang tidak mampu menyelesaikan konflik yang terjadi dalam hidupnya dapat menimbulkan distress. Distress tersebut dapat menimbulkan emosi negatif (Rahma, 2019). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebayanya yang rendah akan merasa bahwa dirinya terasingkan, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman sebaya sehingga kurang memiliki kepercayaan diri (Wahyuni & Costadinov, 2020). Mahasiswa yang memiliki kesulitan untuk menyelesaikan konflik tentu saja akan melakukan segala cara untuk mencari coping stress untuk mengatasi stressnya dan juga tidak sedikit mahasiswa yang melakukan coping negatif seperti menyakiti diri sendiri (Andarini & Fatma, 2013). Strategi coping diartikan sebagai bagaimana individu menyikapi permasalahan serta mengelola emosi dan perilaku ketika menghadapi permasalahan (Wahyuni & Diana, 2023). Salah satu wujud dari strategi coping yang tidak adaptif adalah menyakiti diri sendiri disebut juga dengan *self-harm*.

Self-harm menurut Klonsky dan Jenifer (2007) merupakan perilaku di mana seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. *Self-harm* sering kali digunakan untuk mengatasi rasa sakit serta

menimbulkan sensasi pada diri sendiri. Individu yang melakukan *self-harm* biasanya merasa lebih puas karena telah meluapkan emosi serta tekanan yang tidak bisa diutarakan. *Self-harm* menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan untuk percobaan bunuh diri pada berbagai kalangan, terutama pada remaja, pasien kejiwaan yang masih remaja, mahasiswa, dan orang dewasa (Klonsky et al., 2013). perilaku *self-harm* dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 18 hingga 29 tahun (*World Health Organization*, 2018). Komunitas Pencegahan Bunuh Diri Remaja Indonesia bersama *Into the Light* melakukan survei yang diikuti lebih dari 5.200 orang yang mengikuti survei, mayoritas yang mengikuti survei merupakan remaja serta dewasa muda. Hasil survei menemukan bahwa 98% peserta pernah merasa kesepian (Putra/idntimes.com/2023/05/25).

Penelitian yang dilakukan (Hidayati et al., 2021) yang memahami fenomena perilaku menyakiti diri pada mahasiswa yang menunjukkan pevelensi yang sangat tinggi yaitu pada rentang usia 20-23 tahun sebanyak 68% kasus dari 80 partisipan perempuan serta 20 partisipan laki-laki, dan partisipan tersebut berstatus sebagai mahasiswa. Prevelensi *self-harm* pada responden perempuan 80% dan responden laki-laki ditemukan 20%. Dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas yang memiliki kecenderungan perilaku *self-harm* berjenis kelamin perempuan dengan jumlah presentase 64,4% sedangkan laki-laki 35,6%.

Mahasiswa perempuan lebih cenderung melakukan *self-harm* karena pada hakikatnya perempuan lebih berorientasi pada perasaan dibandingkan dengan laki-laki (Agustin et al., 2019). Selain itu perubahan pada fisik dan psikologis yang dialami oleh jenis kelamin laki-laki dan perempuan juga berpengaruh, perubahan psikologis meliputi pola pikir dan perasaan, dan perubahan sosial meliputi perubahan peran yang dialami oleh mahasiswa (Alifiando, Pinilih, dan Amin, 2022). Menurut Hidayati (2021) di Indonesia sendiri, belum ditemukan banyak data mengenai perilaku *self-harm*, hal ini disebabkan

karena fenomena menyakiti diri sendiri seperti fenomena gunung es.

Selanjutnya peneliti telah melakukan pra-riset dengan mewawancarai 3 mahasiswa yang pernah melakukan *self-harm*. Subjek terdiri dari dua perempuan dan satu laki-laki dengan rentang usia 21-22 tahun. Kesimpulan yang dapat peneliti ambil ketika wawancara adalah hal yang paling mempengaruhi subjek melakukan *self-harm* adalah permasalahan keluarga, serta tidak adanya tempat untuk menuangkan pikiran atau takut untuk cerita ke orang lain. Sehingga masalah tersebut dipendam terus menerus yang membuat subjek tidak tahan dengan perasaan yang dialaminya. Subjek tentu mempunyai teman namun ia jarang menceritakan masalah yang sedang dihadapi serta tentu merasakan kesepian, namun mereka tidak ingin merepotkan orang lain. Hubungan dengan keluarga dapat dikatakan tidak baik. Biasanya ketika ada permasalahan yang dialaminya, melakukan *self-harm* adalah jalan baginya untuk meredakan perasaannya sebentar. *Self-harm* yang dilakukan berupa membenturkan kepala ke tembok, menarik-narik rambut dengan kencang, memukul kepala.

Joiner (2007) menjelaskan ada tiga komponen yang ada pada diri individu yang melakukan bunuh diri yaitu, kemampuan untuk melakukan *self-harm*, perasaan bahwa dirinya menjadi beban bagi orang lain, serta *thwarted belongingness* adalah perasaan kesepian bahwa individu tidak dapat menyatu atau terikat dengan nilai kelompok maupun hubungan tertentu. Penelitian King dan Merchant menemukan bahwa salah satu variabel interpersonal sebagai faktor resiko bunuh diri adalah kesepian (Darmayanti et al., 2017). Kesepian dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas suatu hubungan yang dijalani. Kualitas hubungan yang dimaksud adalah seperti ketidaknyamanan dan ketidakpuasan dalam hubungan, sedangkan kuantitas hubungan ialah situasi dimana besarnya jumlah hubungan yang dijalani tidak sesuai dengan apa yang diinginkan (Rahma, 2019). Perlman dan Peplau (1998)

menjelaskan bahwa kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang gagal dalam beberapa hal penting, baik secara kuantitas maupun kualitas.

Menurut Wibowo dan Rachma (2017) kesepian adalah keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan perasaan terasing serta berkurangnya hubungan yang sesuai dengan orang lain, yang selanjutnya akan diikuti oleh berbagai macam emosi negatif seperti ketidakpuasan, kecemasan, depresi, serta perasaan tidak bahagia. Selanjutnya kesepian menurut Cherry (2013) adalah perasaan yang umum bagi seseorang, sedangkan pada kenyataannya perasaan itu kompleks dan spesifik pada setiap individu. Seorang anak yang mengalami kesulitan berteman di lingkungannya memiliki kebutuhan berbeda dari orang dewasa yang kesepian yang baru saja ditinggalkan oleh pasangannya.

Menurut pendapat Hawkley dan Cacioppo (2010) kesepian merupakan perasaan sedih yang dihindari bahwasannya kebutuhan sosial seseorang tidak dipenuhi oleh kuantitas, khususnya kualitas hubungan yang dimiliki orang satu dengan lainnya. dapat disimpulkan bahwa pengertian kesepian merupakan perasaan hampa dan kosong dikarenakan hilangnya hubungan dekat dengan orang lain atau tidak berfungsinya suatu hubungan dengan benar.

Menurut Weiss (1974) ada dua jenis kesepian yang terjadi ketika individu tidak memenuhi kebutuhan akan *social integration* (kebutuhan untuk bertukar informasi dan pengalaman dengan orang lain) terutama dalam hubungan pertemanan sehingga akan menyebabkan kesepian sosial (*social loneliness*) dan kesepian yang terjadi ketika individu tidak memenuhi kebutuhan akan *guidance* (rasa percaya dan sosok yang dapat diandalkan) dalam hubungan keluarga dan attachment (kebutuhan kasih sayang atau kedekatan) dalam hubungan percintaan dan jika salah satu atau keduanya tidak terpenuhi dapat menyebabkan kesepian emosional (*emotional loneliness*).

Menurut Perlaman dan Peplau (1984) terdapat tiga faktor yang membuat individu belum dapat memenuhi kebutuhan hubungan sosialnya dan bisa merasakan kesepian. Faktor *predisposing* (faktor kepribadian, demografis, akses dan kemampuan dalam hubungan sosial, kesamaan individu dengan lingkungan sosialnya), Faktor *precipitate event* (kondisi atau situasi yang dianggap dapat memacu meningkatkan kesepian, seperti putus hubungan percintaan atau pergi merantau untuk berkuliah, dsb.), faktor kognitif (individu mengetahui apa yang menyebabkan mereka kesepian atau merasa bahwa dirinya tidak memiliki control terhadap lingkungan sosialnya. Selanjutnya kesepian disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, status pernikahan, gender, ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar atau individu tersebut memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri dan sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri, sehingga kesepian dipengaruhi oleh penerimaan diri seseorang (Ridha, 2012).

Penerimaan diri adalah kesediaan menerima diri sendiri dari segi fisik, psikososial, dan persepsi diri. Baik kelebihan maupun kekurangannya, menurut Jersild (1963). Seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik apabila dapat memahami dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

Penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima kenyataan yang ada pada dirinya sendiri secara menyeluruh termasuk menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup serta lingkungan pergaulan (putri, 2018). Individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati diri mereka sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak

menyukasi karakteristik mereka sendiri, merasa diri mereka tidak berguna dan tidak percaya diri (Ceyhan, 2011).

Menurut Johnson (1993) Penerimaan diri dianggap sebagai kondisi dimana seseorang memiliki harga diri yang tinggi, penting bagi seseorang untuk dapat menerima diri mereka sendiri, memahami situasi mereka, bersikap realistis tentang situasi mereka, bersikap subjektif dalam pandangan mereka tentang diri mereka sendiri. Dengan penerimaan diri, seseorang dapat berpikir lebih positif tentang dirinya sendiri dan menjauhi masalah psikologis yang disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang sedang dialaminya. Faktor situasional yang dapat mempengaruhi kesepian adalah faktor ekonomi, status sosial ekonomi, perubahan tata cara hidup berdasarkan kultur budaya, pengaturan tempat tinggal, dan *Social Connectedness* atau Keterhubungan sosial (Frieling et al., 2018).

Secara umum keterhubungan sosial dapat didefinisikan sebagai mengevaluasi diri secara subjektif tentang sejauh mana individu memiliki suatu hubungan yang bermakna, memiliki kedekatan, dan konstruktif dengan sesama individu lainnya, baik secara individu, kelompok, ataupun masyarakat. Keterhubungan sosial juga mampu memunculkan rasa peduli dan merasa diperhatikan dengan orang lain serta menjadi bagian dari suatu komunitas atau kelompok (O'Rourke dan Sidani, 2017). Individu dengan *social connectedness* yang tinggi membuat individu merasa diterima dan dilibatkan secara sosial, sehingga menimbulkan berbagai emosi positif, seperti kebahagiaan, kedamaian, ketenangan, dan kepuasan (Arslan, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan Rahma (2019), menunjukkan hasil bahwa terdapat *social connectedness* memiliki pengaruh dengan kesepian sebesar 30%. Hal ini sejalan dengan penelitian Satici, Uysal, & Deniz (2016) menemukan bahwa *social connectedness* memiliki hubungan yang positif dengan *subjective happiness* dan secara negatif dengan kesepian dan simtom depresi. penelitian Ang (2015) mengemukakan bahwa adanya pengaruh keterhubungan sosial pada kesepian di berbagai kelompok usia dan jenis kelamin

pada remaja. Selanjutnya Ahmet dkk. (2016) juga menyatakan jika terdapat hubungan negative antara variabel keterhubungan sosial dengan variabel kesepian pada mahasiswa di salah satu universitas di Istanbul, Turkey.

Individu dengan *social connectedness* tinggi juga dapat mengembangkan dan memelihara hubungan sosial yang dimiliki, sehingga ia memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi pula (Munoz, 2020). Sebaliknya, individu dengan *social connectedness* yang rendah didapatkan lebih memiliki *psychological distress*. Ketika kebutuhan individu untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, hal tersebut akan mengarah pada perasaan negatif seperti kesepian, dan akhirnya individu tersebut tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya (Mellor, 2008). Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang yang telah dipaparkan, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penerimaan diri dan *Social Connectedness* dengan Kesepian pada Mahasiswa yang melakukan perilaku menyakiti diri (*Self-harm*)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Pemaparan Latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan *Social connectedness* dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *Self-harm*.

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara penerimaan diri dan *social connectedness* dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *Self-harm*
2. Menganalisis penerimaan diri dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *Self-harm*
3. Menganalisis *social connectedness* dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *Self-harm*

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan akan mencapai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya Ilmu psikologi sosial yang membahas tentang kesepian dan psikologi klinis yang membahas tentang perilaku menyakiti diri (*self-harm*). penelitian ini berguna sebagai acuan dalam memperkuat teori yang dipakai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan, pemahaman mengenai mahasiswa yang melakukan *Self-harm* serta memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara penerimaan diri dan *social connectedness* dengan kesepian.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai referensi peneliti apabila akan melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan erat dengan topik ini.

c. Bagi Profesional

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan intervensi bagi mahasiswa yang melakukan *self-harm*. Intervensi yang dilakukan biasanya berupa seminar atau pemahaman mengenai *self-harm*

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu bermanfaat untuk bahan acuan serta perbandingan penelitian yang akan dilakukan. Selain itu, guna memberikan perbedaan dan kejelasan pada setiap penelitian. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan serta dapat menjadi acuan:

1. Penelitian Pamungkas (2020)

Penelitian dengan judul “Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Kesepian Lansia Pensiunan PNS Di Desa Waru tahun 2020” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel bebas penelitian ini adalah penerimaan diri, dan yang menjadi variabel terikatnya kesepian.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket atau kuesioner dan dokumentasi dan menggunakan *skala Likert*. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh variabel Penerimaan diri (X) terhadap variabel Kesepian (Y). Dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,498 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$.

2. Penelitian Rahma (2019)

Penelitian dengan judul “Pengaruh Harga Diri Dan *Social Connectedness* Terhadap Kesepian pada Remaja yang Melakukan *Self-Harm*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel Bebas pada penelitian ini adalah Harga diri dan *Social Connectedness* dan variabel terikat pada penelitian ini adalah Kesepian.

Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yang dilakukan analisa data menggunakan analisis regresi dan menggunakan alat ukur *Deliberate Self-Harm Inventory* dari Kim L. Gratz (2001) sebagai instrumen *screening self-harm*, *Rosenberg Self-Esteem Scale* dari Rosenberg (1965), *de Jong Gierveld Loneliness Scale* dari Gierveld & Tilburg (1999), dan *Social Connectedness Scale-Revised* dari Lee & Draper (2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan sebesar 31,5% dari harga diri dan *social connectedness* terhadap kesepian pada remaja yang melakukan *self-harm*

3. Penelitian Failsuf dan Kusumaningrum (2022)

Penelitian dengan judul “*Social Connectedness And Loneliness Of Elderly*”. Penelitian ini menggunakan

metode kuantitatif dengan instrumen penelian dalam bentuk kuesioner. Hasil data menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,580$ dengan signifikansi $p = 0,000$ terdapat hubungan negatif antara *social connectedness* dan kesepian. Hal tersebut dapat dikatakan jika semakin tinggi *social connectedness* yang dirasakan oleh lansia, maka semakin rendah rasa kesepian. Hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

4. Penelitian Agustin, Faradiba, dan Paramita (2022)

Penelitian dengan judul “Hubungan Kesepian Dan *Deliberate Self-Harm* Pada Remaja : *Relationship Between Loneliness And Deliberate Self-Harm Among Adolescences*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrument penelitian *non-probability web survey* yang menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale Revised 3* (Rusel, 1996) untuk mengukur kesepian dan *Deliberate Self-Harm Inventory* (Gratz, 2001) untuk mengukur perilaku *deliberate self-harm*. Hasil penelitian ini adalah hubungan positif antara kesepian dan *deliberate self-harm* dengan nilai $r = .221$, $p = < .05$. dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kesepian semakin tinggi pula *deliberate self-harm* pada remaja.

5. Penelitian Oktaviani (2019)

Penelitian dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan instrumen penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan skala harga diri disusun dengan skala tipe *likert*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dengan harga diri memiliki nilai korelasi $= 0,348$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja yang menggunakan Instagram di Kota Samarinda.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas mengenai kesepian dengan berbagai variabel dan metode analisis yang berbeda. Pembaharuan dalam penelitian ini yaitu pada variabel

bebas penerimaan diri serta subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang melakukan *self-harm*. penelitian ini dilakukan untuk mengukur skala kesepian, skala variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri dan *social connectedness*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Perlman dan Peplau (1998) mendefinisikan kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang secara signifikan kekurangan kuantitas atau kualitas. Stack (1998) berpendapat bahwa kesepian merupakan pengalaman yang sangat tidak menyenangkan yang muncul ketika manusia tidak dapat memuaskan kebutuhan mereka akan keintiman. Kesepian merupakan perasaan tidak bahagia yang dirasakan dalam emosi dan kognitif seseorang yang diakibatkan karena hubungan akrab yang diinginkan namun tidak tercapai (Baron & Byrne, 2005).

Russell (1996) mendefinisikan kesepian merupakan perasaan yang disebabkan oleh kepribadian individu itu sendiri, terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungan kehidupannya. Santrock (2002) mendeskripsikan bahwa kesepian adalah ketika individu merasa tidak ada seorang pun yang dapat memahaminya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak ada seorang pun yang dapat dijadikan pelarian saat sedang dibutuhkan atau saat sedang stress. Menurut Anderson (1994) kesepian dapat menimbulkan perasaan negatif dan menyedihkan seperti depresi, cemas, tidak bahagia, ketidakpuasan, pesimis akan masa depan, perasaan menyalahkan diri sendiri dan rasa malu.

Berdasarkan pemaparan beberapa teori mengenai kesepian di atas, dapat disimpulkan kesepian merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang seseorang alami ketika kehidupan sosialnya tidak terpenuhi.

2. Aspek-Aspek Kesepian

Aspek-aspek kesepian yang disusun Russell (1996) yang digunakan sebagai dasar penyusunan Skala kesepian:

- a. *Trait loneliness* / Kepribadian, Merupakan adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau seseorang yang mengalami kesepian yang disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud ialah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing.
- b. *Social desirability loneliness* / Kepatutan sosial, Kesepian terjadi karena seseorang tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungannya.
- c. *Depression loneliness* kesepian yang terjadi dikarenakan terganggunya perasaan seseorang seperti perasaan tidak bersemangat, bersedih, murung, merasa tidak berharga dan berpusat pada masalah yang dialami.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa aspek kesepian ada tiga yaitu *Trait Loneliness*, *Social desirability loneliness*, *depression loneliness*.

3. Faktor-Faktor Kesepian

Menurut Perlman & Peplau (1979) faktor pemicu kesepian antara lain:

- a. Berakhirnya hubungan emosional atau keintiman yang erat, seperti perceraian, jandan dan putusnya hubungan pacaran
- b. Pemisahan fisik dari keluarga atau teman dapat membuat individu memiliki resiko kesepian
- c. Perubahan status, seperti kepergian anak karena menikah, pensiun, pengangguean, atau promosi jabatan yang dapat mengurangi kontak sosial sehingga mendorong kesepian.

- d. Kurangnya kepuasan dalam kualitas dari satu atau lebih hubungan sosial yang ada
- e. Ketika keinginan dalam hubungan sosial seseorang meningkat, namun tidak adanya perubahan yang sesuai dengan apa yang diinginkan dalam hubungan sosialnya

Menurut Ridha (2012) kesepian disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, status pernikahan, gender, ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar atau individu memiliki persepsi negative terhadap dirinya sendiri. Persepsi yang negatif terhadap diri sendiri sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri.

4. Jenis-jenis Kesepian

Weiss (1973) membagi kesepian berdasarkan keterlibatan sosial seseorang, yaitu *emotional loneliness* (kesepian emosional) dan *social loneliness* (kesepian sosial).

a. *Social Loneliness* (Kesepian Sosial)

Kesepian sosial merupakan perasaan kesepian yang terjahdi karena kurangnya relasi atau kurangnya keterhubungan sosial dengan jaringan yang lebih luas pada lingkungan sekitar individu. Weiss (1973) mengaitkan kesepian sosial dengan afiliasi. Afiliasi adalah hubungan yang terjalin antar individu , misalnya hubungan sosial, seperti persahabatan atau hubungan kerja. Dengan tidak terjalinnya hubungan tersebut dapat menyebabkan individu merasa kesepian sosial (Ditommaso, Brannen, & Best, 2004).

b. *Emotional Loneliness* (kesepian emosional)

Merupakan perasaan kesepian yang terjadi dikarenakan tidak adanya hubungan pribadi atau keterikatan intim yang dijalani seseorang. Selanjutnya kesepian juga terjadi ketiak individu kehilangan sosok yang mempunyai kelekatan pribadi.

Kesepian emosional ini bisa terjadi pada pasangan yang bercerai, dewasa lajang, atau seseorang yang ditinggal mati pasangannya.

Berdasarkan pemaparan diatas diketahui bahwa ada dua jenis kesepian yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness*.

5. Kesepian dalam Tafsir Islam

Kesepian bukan hanya ketika seseorang saat sendirian, namun kesepian merupakan keadaan pikiran seseorang sebagai jawaban atas kebutuhan untuk memiliki. Kesepian terjadi salah satu faktornya adalah kesenjangan atas kehidupan sosial. Kesepian menurut pandangan islam merupakan suatu hal yang wajar untuk mengalaminya. Apapun masalah yang sedang kita hadapi, kembali dan berserah diri kepada Allah SWT adalah pilihan terbaik karena semua keputusan hanya diputuskan oleh Allah SWT. Allah menjawab dengan firmanNya dalam Q.S.Ar-Rad : 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah , hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Q.S.Ar-Rad:28)

Kata (يَذْكُر) zikr pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah.walaupun makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutkannya. Demikian juga menyebut dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat.

Tafsir ayat diatas dari Al-misbah bermakna, ketika berada dalam keadaan pikiran yang kesepian, hal itu bisa menyakitkan, membingungkan, dan mengasingkan, yang dapat dengan mudah membuat bereaksi dengan menarik

diri lebih jauh ke dalam diri anda dan mengulangi siklus tersebut (Shihab,2005).

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Powell (1992) merupakan kemampuan seseorang secara penuh tanpa syarat dalam menerima dirinya sendiri. Penerimaan diri menurut Sheerer (1963) merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Menurut Hurlock (2009) Penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Anderson (2008) mengatakan bahwa penerimaan diri sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang menjalani hidup. Seseorang yang mampu menerima dirinya, maka ia tidak akan takut memandang dirinya secara jujur, baik di dalam hati, pikiran, perasaan maupun diluar perilaku dan penampilan.

Menurut Germer (2009), penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu tersebut. Penerimaan diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang tidak dipengaruhi oleh lingkungan luar, terlebih dalam menjalani kehidupan, bertanggung jawab, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, menganggap diri sama seperti orang laing, tidak malu dan merasa rendah diri (Qonita & Dahlia, 2019).

Berdasarkan penjelasan beberapa teori mengenai pengertian penerimaan diri di atas, dapat disimpulkan penerimaan diri adalah sikap menerima baik buruknya diri sendiri, serta merasa cukup dan puas akan kehidupan yang dimiliki.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Powel (1992) aspek penerimaan diri ada lima yaitu:

a. Penerimaan Fisik

Penerimaan fisik dilihat dari dua hal yaitu, meliputi penerimaan keadaan tubuh dan kesehatan. Individu akan menerima secara fisik bila dapat menerima keadaan diri dari segi wajah, tubuh, maupun kesehatan.

b. Penerimaan Intelektual

Penerimaan ini ditandai dengan adanya penerimaan kuantitas dan kualitas kecerdasan mampu mengontrol cara berfikir serta menerima pola pikir individu lain.

c. Penerimaan Keterbatasan diri

Penerimaan keterbatasan diri artinya individu mampu menerima segala hal mengenai keterbatasan dan kelemahan yang ada dalam dirinya serta dapat mengarahkan keterbatasan dan kelemahan tersebut kearah positif.

d. Penerimaan perasaan atau emosi

Individu yang mampu mengontrol perasaan atau emosi dalam dirinya akan mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan.

e. Penerimaan Kepribadian

Individu memerlukan pengetahuan yang cukup tentang dirinya, baik dari orang lain maupun kesadaran tentang diri sendiri. Sehingga individu dapat menikmati hidup dengan sikap adanya tanpa disertai sikap mementingkan dirinya sendiri.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek penerimaan diri terdiri dari lima yaitu penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan keterbatasan diri, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian.

3. Faktor-faktor Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (1999) faktor-faktor penerimaan diri terdiri dari:

- a. Pemahaman tentang diri sendiri (*self understanding*), yaitu adanya pemahaman akan diri sendiri untuk mengenali kemampuan dan ketidak mampuan, semakin orang bisa mengenali dirinya semakin mudah untuk menerima dirinya.
- b. Pengharapan realistik merupakan individu bisa menentukan sendiri kemampuan yang disesuaikan dengan pemahaman dan kemampuannya, dan tidak diarahkan oleh orang lain sehingga ketika mencapai tujuannya jadi memiliki harapan yang realistik
- c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*). Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama.
- d. Tidak adanya stress yang berat. Tida adanya stress atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri dan lebih tenang dan bahagia.

Berdasarkan paparan di atas terdapat empat faktor mengenai penerimaan diri yaitu pemahaman diri, harapan yang realistik, tidak adanya hambatan dari lingkungan, tidak adanya stress yang berat.

4. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut Sheerer (2013) menyatakan bahwa ciri-ciri penerimaan diri sebagai berikut:

- a. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan.
- b. Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain.

- c. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain.
- d. Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri.
- e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- f. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif.
- g. Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihan. Seseorang yang menerima diri sadar akan keterbatasan tanpa menjadi rendah diri, sebaliknya berusaha aktif dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya secara maksimal.

Berdasarkan uraian ciri-ciri penerimaan diri di atas dapat digambarkan seperti percaya diri akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, tidak merasa sombong, memiliki kepercayaan diri yang baik, mau berusaha untuk mengembangkan pribadi menjadi lebih baik dan bersifat legowo.

C. Social Connectedness

1. Pengertian *Social Connectedness*

Keterhubungan Sosial/*Social Connectedness* secara umum didefinisikan sebagai evaluasi diri secara subjektif tentang sejauh mana individu memiliki suatu hubungan yang bermakna, memiliki kedekatan, dan konstruktif dengan sesama individu lainnya, baik secara individu, kelompok, ataupun masyarakat (Fatmawati & Wahyudi, 2020). Menurut Ching (2013) *Connectedness* merupakan keterlibatan individu dalam hubungan dengan orang, benda, kelompok, atau lingkungan individu yang mempromosikan kenyamanan, kesejahteraan, dan pengurangan kecemasan. Keterhubungan sosial juga mampu memunculkan rasa peduli dan merasa diperhatikan dengan orang lain serta

menjadi bagian dari suatu komunitas atau kelompok (Niland et al., 2020).

Menurut Lee dan Robbins (1998) *social connectedness* mencerminkan rasa kepemilikan internal yang didefinisikan lebih lanjut sebagai kesadaran subjektif untuk berada dalam hubungan yang dekat dengan dunia sosial, Pengalaman dari kedekatan internal di dalam dunia sosial ini termasuk didalamnya hubungan dengan keluarga, teman, teman sebaya, kenalan, orang asing, komunitas, dan masyarakat. Kohut (1984) berpendapat bahwa *social connectedness* memberikan individu rasa identitas dan cara yang sesuai untuk mempertahankan suatu hubungan.

Berdasarkan uraian pengertian mengenai *social connectedness* di atas dapat diambil kesimpulan *social connectedness* adalah suatu kesadaran individu mengenai hubungan yang dimilikinya terhadap lingkungan sosialnya, baik secara personal maupun kelompok.

2. Aspek-aspek *Social connectedness*

Lee dan Robbins (1998) menguraikan Aspek-aspek *social connectedness* dari teori *self-psychology* yang dikembangkan oleh Heimz Kohut. Terdapat tiga komponen individual dari aspek-aspek tersebut, yaitu *companionship*, *affiliation*, dan *connectedness*.

1. *Companionship* (Persahabatan)

Kebutuhan akan persahabatan dapat dipenuhi oleh mainan masa kecil, saudara kandung, sahabat, atau pasangan romantis dan dapat berubah seiring waktu. Penelitian menemukan bahwa persahabatan dapat berkaitan dengan memprediksi kesejahteraan, memprediksi kepuasan sosial, mengurangi kesepian.

2. *Affiliation* (Afiliasi)

Afiliasi digambarkan sebagai identifikasi atau menyelaraskan diri dalam suatu kelompok atau asosiasi. Afiliasi menjadi penting ketika hubungan teman sebaya menjadi fokus utama dalam

pengembangan individu (kohut, 1984). Individu yang merasa lebih nyaman dengan perbedaan dalam sebuah hubungan, menandakan individu telah mencapai afiliasi, sedangkan individu yang belum mencapai afiliasi cenderung memiliki hubungan yang sulit dipertahankan dan dangkal.

3. *Connectedness* (Keterhubungan)

Connectedness dapat dicapai ketika individu telah mencapai persahabatan dan afiliasi. Individu yang mencapai keterhubungan tidak lagi memiliki kekhawatiran dalam kemampuannya untuk menjalin hubungan sosial. Individu dapat mencari koneksi dengan orang lain diluar zona nyaman mereka dan berhubungan dengan teman sebaya yang berbeda dari diri mereka sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat tiga aspek *social connectedness* yaitu *companionship*, *affiliation*, *connectedness*.

D. Dinamika Antar Variabel Penerimaan Diri, Kesenian dan *Social Connectedness* Pada Mahasiswa yang Melakukan *Self-harm*

Mahasiswa dituntut memiliki harapan besar pada keberhasilan dalam menyelesaikan studi sesuai kriteria yang ditentukan lembaga pendidikan dan tentu saja hal tersebut menyumbang beban serta tanggung jawab yang harus ditanggung mahasiswa itu sendiri (Asusti dan Hartati, 2013). Konflik yang dirasakan setiap individu dapat diselesaikan dengan cara yang berbeda-beda. Individu ada yang mampu menyelesaikan konflik yang terjadi dalam hidupnya maupun ada yang tidak dapat menyelesaikannya. Mahasiswa yang memiliki kesulitan dan tidak dapat menyelesaikannya terkadang dapat menyebabkan distress. mahasiswa tentu saja akan melakukan segala cara untuk mencari coping stress untuk mengatasi stressnya dan juga tidak sedikit mahasiswa yang

melakukan coping negatif seperti menyakiti diri sendiri (Andarini & Fatma, 2013). Salah satu wujud dari strategi coping yang tidak adaptif adalah menyakiti diri sendiri disebut juga dengan *self-harm* (Rahma, 2019)

Joiner (2007) menjelaskan ada tiga komponen yang ada pada diri individu yang melakukan bunuh diri yaitu, kemampuan untuk melakukan *self-harm*, perasaan bahwa dirinya menjadi beban bagi orang lain, serta *thwarted belongingness* ialah perasaan kesepian bahwa individu tidak dapat menyatu atau terikat dengan nilai kelompok maupun hubungan tertentu (Alifiando et al., 2022).

Kesepian merupakan perasaan sedih yang dihindari serta kebutuhan sosial seseorang yang tidak terpenuhi oleh kuantitas, khususnya kualitas hubungan yang dimiliki seseorang dengan yang lainnya (Hawkey dan Cacioppo, 2010). Selanjutnya kesepian disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, status pernikahan, gender, ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar atau individu tersebut memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri dan sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri, sehingga kesepian dipengaruhi oleh penerimaan diri seseorang (Ridha, 2012).

Menurut Johnson (1993) Penerimaan diri dianggap sebagai kondisi dimana seseorang memiliki harga diri yang tinggi, penting bagi seseorang untuk dapat menerima diri mereka sendiri, memahami situasi mereka, bersikap realistis tentang situasi mereka, bersikap realistis tentang situasi mereka, bersikap subjektif dalam pandangan mereka tentang diri mereka sendiri. Pada dasarnya setiap individu memiliki penerimaan diri, baik penerimaan diri negatif (*negative self acceptance*) maupun penerimaan diri positif (*positive self acceptance*). Individu yang memiliki *positive self acceptance* cenderung menilai dirinya dari sisi kelebihanannya sedangkan individu yang memiliki *negative self acceptance* cenderung menilai dirinya dari kekurangannya dibanding kelebihanannya. Pada kenyataannya, tidak ada individu yang sepenuhnya memiliki *negative self acceptance* maupun *positive self acceptance*

karena individu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing (Kurnianingtyas, 2009). Individu yang memiliki *positive self acceptance* akan memiliki kepribadian yang lebih matang dibanding individu yang memiliki *negative self acceptance*, individu yang memiliki *negative self acceptance* akan cenderung menutup dirinya dari lingkungan dan akhirnya merasakan kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustin (2017) memiliki hasil penerimaan diri yang tinggi akan menunjukkan kesepian yang rendah dan sebaliknya penerimaan diri yang rendah akan menunjukkan kesepian yang tinggi.

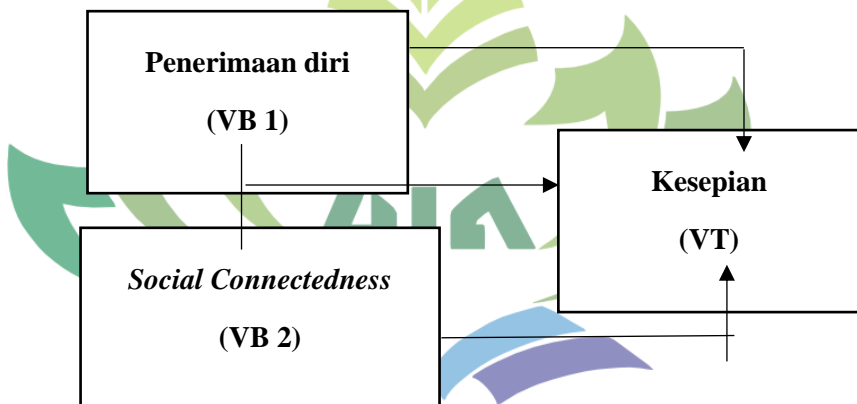
Dengan penerimaan diri, seseorang dapat berpikir lebih positif tentang dirinya sendiri dan menjauhi masalah psikologis yang disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang sedang dialaminya. Selanjutnya, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesepian yaitu, faktor situasional, status sosial ekonomi, terjadi perubahan tata cara hidup yang berdasar pada kultur budaya, pengaturan tempat tinggal (*living arrangement*), dan keterhubungan sosial (Frieling et al., 2018).

Keterhubungan sosial atau *social connectedness* secara umum didefinisikan sebagai evaluasi diri secara subjektif tentang sejauh mana individu memiliki suatu hubungan yang bermakna, memiliki kedekatan, dan konstruktif dengan sesama individu lainnya, baik secara individu, kelompok, ataupun masyarakat (Failusuf et al., 2022). Studi menemukan bahwa kurangnya *social connectedness* dalam individu dapat mendorong seseorang dalam kesepian (Bellingham, Chen dan Chung, 2007).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shafa, Failusuf, dan Kusumaningrum (2022) memperoleh hasil semakin tinggi *social connectedness* yang dirasakan oleh lansia, maka semakin rendah rasa kesepian. Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Damara, Tenri, dan Anindya (2022) memperoleh hasil semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *self-harm*. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh

signifikan sebesar 31,5% dari harga diri dan *social connectedness* terhadap kesepian pada remaja yang melakukan *self-harm*. penelitian Ang (2015) mengemukakan bahwa adanya pengaruh keterhubungan sosial pada kesepian di berbagai kelompok usia dan jenis kelamin pada remaja. Selanjutnya Ahmet dkk. (2016) juga menyatakan jika terdapat hubungan negatif antara variabel keterhubungan sosial dengan variabel kesepian pada mahasiswa di salah satu universitas di Istanbul, Turkey. Berdasarkan penjelasan serta penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, diketahui bahwa penerimaan diri dan *social connectedness* memiliki hubungan dengan kesepian.

E. Kerangka Berfikir



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Kesepian merupakan suatu kehampaan yang terjadi pada individu ketika tidak terpenuhi kebutuhan kehidupannya. Perasaan kesepian membuat individu merasakan kehampaan dalam dirinya karena merasa tidak adanya kepedulian yang diterima dari orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri yang negatif adalah individu yang merasa tidak bahagia atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga cenderung menutup dirinya dari lingkungan, perasaan tidak

bahagia tersebut yang menimbulkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial dan akhirnya menyebabkan perasaan kesepian karena keadaan emosi dan kognitif yang cenderung tidak bahagia (Agustin, 2017).

Faktor lainnya yang mempengaruhi kesepian adalah *social connectedness* atau keterhubungan sosial. Individu dapat terhubung dengan orang lain serta bagaimana mereka melihat diri mereka dihargai didalam sebuah hubungan tersebut dapat membuat mereka meredakan kesepian dalam diri mereka. Ketika kebutuhan individu untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, hal tersebut akan mengarah pada perasaan negatif seperti kesepian, dan akhirnya individu tersebut tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas, maka hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara penerimaan diri dan *social connectedness* dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *self-harm*
2. Ada hubungan antara penerimaan diri dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *self-harm*
3. Ada hubungan antara *social connectedness* dengan kesepian pada mahasiswa yang melakukan *self-harm*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Fatria, R. Q., & Febrayosi, P. (2019). Analisis butir *self-harm inventory*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 396. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3880>
- Agustin, P. T. (2018). *Hubungan Antara Self Acceptance Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang Di Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945).
- Alfatihah, I. A., & SAP, F. P. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri anak berkebutuhan khusus tuna netra di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta.
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran kecenderungan perilaku *self-harm* pada mahasiswa tingkat akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9–15. <https://doi.org/10.56186/jkbb.98>
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, 2, 159–179.
- Angel, D. (2019). Hubungan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa. *Psikologi*, 1. <https://lib.unnes.ac.id/35036/>
- Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123-147.
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan *Self-esteem* dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40-58.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (II). Yogyakarta ; Pustaka Belajar.
- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M., & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. *The*

strength of self-acceptance: Theory, practice and research, 155-192.

- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649–661. <https://doi.org/10.1007/s10734-010-9354-2>
- Dewi, I. A. S., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434-443.
- Duri Kartika, C., Ruhaena, L., & Psi, S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Jakarta).
- Failusuf, S. I. M., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Social connectedness and loneliness of elderly. *Jurnal Talenta*, 11(1), 13-33.
- Fathoni, A. (2021). *Hubungan Kontrol Diri Dan Kesepian Dengan Nomophobia Pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Fatmawati, D., & Wahyudi, H. (2020). Pengaruh social connectedness terhadap subjective well-being pada remaja selama pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*, 459–465.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). Teori kepribadian edisi kedelapan. In *Salemba Humanika*.
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: an empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 192.
- Hidayati, F., Fanani, M., & Mulyani, S. (2021). Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Tantangan Pembelajaran Komprehensif Untuk Mengembangkan Karakter Peserta Didik : Berdasarkan Pendekatan Psikologi Positif*, 172–179.
- Hurlock, B. E. (1999). Psikologi suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. *Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Khalifah, S. (2019). *Dinamika Self-harm pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

- Krisnawati, E., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury (studi kasus pada wanita dewasa awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), 13-22.
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing A Mediator Model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310.
- Malay, M. N. (2021). *Belajar Mudah & Praktis Analisis Data dengan SPSS dan JASP*. CV. Madani Jaya
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Muhammad, A., Ridho, A., Purnama, A. D., & Hamonangan, H. S. (2023). Urgensi pembelajaran bahasa arab sebagai sarana memahami agama islam pada ruang lingkup pendidikan tinggi islam. *ICONITIES (International Conference on Islamic Civilization and Humanities)*, 1–12.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.
- Pamungkas, A. I. H., & Khairi, A. M. (2020). *Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Kesepian Lansia Pensiunan PNS Di Desa Waru tahun 2020* (Doctoral dissertation, IAIN Surakarta).
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*, 2, 571-581.
- Puspitasari, S. (2022). *Hubungan Antara Connectedness Dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Qonita, R., & Dahlia, D. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada pengemis di Kota Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 33–49. <https://doi.org/10.24815/s->

- Rahayu, Y. D. P., & Ahyani, L. N. (2017). Kecerdasan emosi dan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2(1), 29-47.
- Rahma, I. (2019). Pengaruh harga diri dan social connectedness terhadap kesepian pada remaja yang melakukan self-harm. *Universitas Negeri Jakarta*, 1–120.
- Santrock, J. W. (2002). Life-span Development jilid 2. *Jakarta: Erlangga*.
- Sari, M. Y., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Rahmasari, D., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswi dengan perilaku menyakiti diri. 2008.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan* (1 (ed.)). Alfabeta.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antar Pribadi, Tinjauan Psikologis*. Kanisius.
- 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).
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2021). Perilaku self-harm atau melukai diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (self-harm or self-Injuring behavior by adolescents). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Thahir, A. (2018). Psikologi perkembangan.
- Verenisa, A., Suryani, S., & Sriati, A. (2021). Gambaran self-injury mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 43-56.
- Wu, D., Rockett, I. R., Yang, T., Feng, X., Jiang, S., & Yu, L. (2016). Deliberate self-harm among Chinese medical students: a population-based study. *Journal of affective disorders*, 202, 137-144.
- Wahyuni, C., & Costadinov, E. Y. (2020). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri berbicara di depan Umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1).

Wahyuni, C., & Diana, S. (2023). Mediation of social skills on the relationship between tasawuf values and coping strategy. *KnE Social Sciences*, 185-193.

Wahyuni, C., & Permatasari, S. (2020). Hubungan antara kepribadian big five dengan perilaku prososial mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 33-50.

