

## HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN TINDAKAN SELF-HARMING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA

### *The Relationship Between Loneliness and Self-harming Action in COVID-19 Pandemic among University Students*

Mutiara Ikhmahwati Tan<sup>1)</sup>, Nathaniela Esterina<sup>2)</sup>, Alvina Damayanti<sup>3)</sup>, Roselina Loly Amanda<sup>4)</sup>  
 Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia

Diterima 01 Oktober 2021 /Disetujui 16 Desember 2021

#### ABSTRACT

*Covid-19 pandemic has been restricting human social relationship physically, in order to control the number of Covid-19 virus transmissions. The restriction might trigger loneliness and have an impact on emotional problems. Therefore, the study aims to explain the relationship between loneliness and self-harming during the Covid-19 pandemic. By using purposive sampling, 146 students from Jakarta was participating on this research. UCLA Version 3 was used to measure loneliness and Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ) was used to measure self-harming behavior. The results show that there is weak positive relationship between these variables (sig = 0.003 < 0.000, r = 0.243).*

*Keywords: Loneliness, Self-harming, COVID-19*

#### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang berlangsung sejak awal tahun 2020 menyebabkan individu perlu membatasi hubungan sosial manusia secara fisik guna mengontrol angka penularan Covid-19. Pembatasan dalam hubungan sosial tersebut dapat memicu terjadinya kesepian dan berdampak terhadap permasalahan emosi. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kesepian dengan tindakan *self-harming* pada masa pandemi Covid-19. Dengan menggunakan *purposive sampling*, 146 mahasiswa menjadi partisipan penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *UCLA Version 3. Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian dan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* untuk mengukur perilaku *self-harming*. Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang bersifat lemah diantara kedua variabel (sig = 0,003 < 0,000, r = 0,243).

**Kata Kunci:** *Kesepian, Self-harming, COVID-19*

#### PENDAHULUAN

*Self-harm* menurut Klonsky & Jenifer (dalam Kurniawaty, 2012) merupakan perilaku dimana seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi yang menyakitkan. Penelitian awal yang sudah dilakukan Wilson (2012) menunjukkan bahwa keinginan serta perilaku *self-harming* berhubungan dengan beberapa variabel yang

sama. Mereka yang menyakiti diri akan merasa lebih puas karena telah mampu menyalurkan emosi yang terpendam. Perilaku melukai diri juga dikatakan mampu melenyapkan kondisi emosi tidak menyenangkan dari yang mereka rasakan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa keinginan melukai diri sangat mungkin berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat meregulasi emosi atau bagaimana kepercayaan bahwa melukai diri dapat merubah

\*Korespondensi Penulis:  
 Meo.Huii20@gmail.com

keadaan emosional (Muthia dan Hidayati, 2015).

Pada tahun 2010, 20% dari populasi di Australia berusia 18-24 tahun mengaku pernah melukai dirinya sendiri paling tidak sekali dalam kehidupan mereka. Di Inggris, terdapat peningkatan sebanyak 2.727 orang yang berusia di bawah 25 tahun dibawa ke rumah sakit karena melukai diri sendiri dengan benda-benda tajam. Angka tersebut meningkat 50% dibandingkan dengan tahun 2004-2005 yang hanya 1758 orang. Menurut Muthia dan Hidayati (2015), *self-harming* pada kalangan siswa sekolah disebabkan oleh kesepian. Hal ini disebabkan karena kesepian melibatkan keadaan emosi dan juga kognitif. Peplau dan Perlman (1982) mendefinisikan kesepian sebagai akibat dari ketidakmampuan individu dalam menjalin hubungan sosial, yang merupakan pengalaman subjektif, serta adanya perasaan tidak menyenangkan maupun tertekan. Kesepian merupakan kondisi tidak terpenuhinya kebutuhan berkomunikasi serta membina hubungan persahabatan yang akrab dan mendalam. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna untuk memutuskan rantai transmisi akibat adanya Covid-19 *social distancing* yang telah dilakukan dapat memicu individu memiliki kesempatan yang terbatas dalam membangun hubungan sosial yang akrab dan mendalam. Kasus Covid-19 terjadi pada pada 2 Maret 2020, dimana pertama kali melaporkan terdapat 2 kasus positif Covid-19. *World Health Organization* (WHO) menyebut *coronavirus disease* pertama kali ditemukan di Wuhan dengan novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Pada tanggal 24 September 2020 jumlah kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 262.022 orang, terhitung sejak diumumkannya kasus pertama pada 2 Maret 2020. Per tanggal 23 September, Jakarta mencatat kasus baru terbanyak dengan jumlah

penambahan 1.133, sehingga total ada 65.687 kasus.

Berdasarkan kondisi tersebut dan banyaknya jumlah penambahan Covid-19 di Jakarta, maka tujuan penulisan ini untuk melihat hubungan antara kesepian dan *self-harming* pada mahasiswa selama masa pandemic COVID-19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, menurut Hamdi & Bahruddin (2014) penelitian kuantitatif menekankan pada fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Gravetter & Forzano (2016) mengemukakan bahwa jenis penelitian korelasional merupakan penelitian yang mengukur dua atau lebih variabel yang diukur untuk memperoleh serangkaian skor dari masing-masing individu dan untuk mengidentifikasi seberapa kuat hubungan kedua variabel tersebut. Hubungan antara satu dengan beberapa variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi (bivariat) dan keberartian (signifikan) secara statistik (Hamdi & Bahruddin, 2014). Pendekatan dan jenis penelitian tersebut digunakan karena peneliti ingin melihat hubungan antara kesepian dan perilaku *self-harming* selama masa pandemic COVID-19 pada mahasiswa di Jakarta.

## Partisipan

Partisipan dari penelitian ini ialah 146 orang mahasiswa di Jakarta Utara, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, Jakarta Barat, dan Jakarta Pusat yang terdiri dari 78 partisipan wanita dan 68 partisipan pria dengan metode *purposive sampling* dikarenakan angka kasus yang terinfeksi COVID19 di Jakarta ialah yang tertinggi dibandingkan dengan daerah lainnya, selain itu keinginan untuk melakukan bunuh diri pada remaja sudah dibuktikan ada

hubungannya dengan kesepian, yaitu ketidaknyamanan secara psikologis yang dirasakan karena adanya kekurangan dalam hubungan sosial seseorang, baik dari kualitas dan kuantitas hubungan tersebut. Semakin seseorang merasa kesepian, maka semakin besar pula resiko untuk memiliki keinginan bunuh diri. Kedua variabel ini memiliki satu variabel penghubung yaitu depresi (Lasgaard, et al., 2011).

### Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur variable kesepian dan untuk mengukur variable *self-harming* peneliti menyusun kuesioner yang terdiri dari 10 item dengan menggunakan *Self-Harm Behavior Questionnaire (SHBQ)* sebagai referensi penyusunan kuesioner. Peneliti melakukan uji reliabilitas melalui SPSS dan diperoleh hasil reliabilitas sebesar 0,854 yang tergolong sangat tinggi.

*UCLA Loneliness Scale Ver.3* terdiri dari 20 pernyataan yang merefleksikan individu yang kesepian mendeskripsikan pengalamannya (Russell et al., 1978; Dalam Russell, 1996) dan bersifat unidimensional. Peneliti melakukan uji reliabilitas melalui SPSS dan diperoleh *UCLA Loneliness Scale Version 3* memiliki realibilitas sebesar 0.882 yang tergolong sangat tinggi.

### Prosedur

Prosedur penelitian merupakan metode langkah demi langkah secara pasti dalam memecahkan suatu masalah dalam sebuah penelitian. Peneliti melakukan diskusi untuk memperoleh ide penelitian dan tinjauan pustaka selama 2 minggu pada tanggal 1 Juni 2020 sampai dengan 13 Juni 2020 yang kemudian pengumpulan data dilakukan selama 4 minggu yaitu dari tanggal 14 Juni 2020 sampai dengan 17 Juli 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner digital melalui

berbagai media sosial. Penggunaan pengukuran skala *likert* menghasilkan data berupa angka yang kemudian diolah dalam waktu 1 minggu untuk diperoleh hasil dan diskusi penelitian.

### Teknik Analisis

Peneliti melakukan uji korelasi yang merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur dan menggambarkan hubungan di antara dua variabel (Gravetter & Wallnau, 2013). Dalam korelasi terdapat korelasi positif dan korelasi negatif. Korelasi dinyatakan positif berarti hubungan yang terjadi antara kedua variabel bergerak ke arah yang sama. Sebaliknya korelasi dinyatakan negatif apabila hasil korelasi bergerak ke arah yang berbeda atau berlawanan. Selain itu, peneliti juga menggunakan Independent Sample T-Test untuk menguji perbedaan hubungan antara kesepian dan perilaku *self-harming* berdasarkan jenis kelamin dan berdasarkan domisili.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini mengambil subjek sebanyak 146 orang yang berada dalam kelompok usia Dewasa Awal (usia 17-26 tahun). Data demografis partisipan penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Table 1**

#### Data Demografis Partisipan

Kategori	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Pria	68	46,57%
Wanita	78	53,43%
<b>Domisili</b>		
Jakarta Utara	46	31,51%
Jakarta Barat	34	23,29%
Jakarta Pusat	18	12,33%
Jakarta Timur	22	15,07%
Jakarta Selatan	26	17,80%

Berdasarkan tabel 1, diketahui distribusi dari demografi subjek penelitian. Subjek pada penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin perempuan, dengan presentase sebesar 53,43% dari 100% dan dengan frekuensi sebanyak 78 orang dari total 146 partisipan. Mayoritas yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah orang yang berdomisili di Jakarta Utara (31,51%). Hal ini sangat mungkin terjadi, karena lokasi penelitian yang dilakukan di Jakarta Utara.

Kemudian, peneliti melakukan uji reliabilitas dari kuesioner *Self-Harm*. Peneliti menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dan *SPSS 25 For Windows*, didapatkan hasil sebesar 0,854. Hal ini berarti, kuesioner tersebut memiliki skor reliabilitas yang sangat tinggi.

Setelah melakukan uji reliabilitas terhadap kuesioner *Self-Harm*, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Sama seperti kuesioner *Self Harm*, peneliti menguji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dan *SPSS 25 For Windows*. Hasil yang didapatkan adalah sebesar 0,882, dan hal ini berarti *UCLA Loneliness Scale Version 3* memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kesepian memiliki hubungan yang positif dengan tindakan *self-harm*. Hal ini dikarenakan nilai Sig. yang lebih kecil dari 0,05 (0,003). Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi rasa kesepian seseorang, maka semakin tinggi juga kecenderungan orang tersebut melakukan *self-harm*. Namun, korelasi ini bersifat lemah, karena nilai *Pearson Correlation* yang berada dalam rentang 0,21 sampai 0,40 (0,243).

Peneliti melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak, sehingga peneliti bisa memilih metode korelasi yang tepat berdasarkan hasil dari uji normalitas tersebut. Berdasarkan table di atas, data terdistribusi

secara normal karena memiliki nilai Sig. di atas 0,05 (0,2). Karena data terdistribusi dengan normal, maka peneliti menggunakan korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara Kesepian dan Tindakan *Self-Harm*.

Karena data terdistribusi dengan normal, peneliti menggunakan Independent Sample T-Test untuk menguji apakah ada perbedaan pada hubungan antara kesepian dengan tindakan *self-harm* berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai Sig. sebesar 0,006. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara jenis kelamin pria dan wanita.

Dan terakhir, peneliti melakukan pengujian berdasarkan domisili dari responden dengan menggunakan Anova. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, didapatkan nilai Sig. sebesar 0,625. Karena memiliki nilai lebih besar dari 0,05 maka tidak ada perbedaan berdasarkan domisili.

## Pembahasan

Pandemi yang terjadi pada 2020 yang disebabkan oleh adanya penyebaran Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk meminimalisir kontak langsung dengan orang lain, dan juga membatasi diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Pemerintah pun membuat aturan *social distancing* yang menciptakan suatu batasan peluang untuk membangun hubungan sosial antar individu. Sehingga hal tersebut dapat memicu akan kemungkinan terjadinya rasa “kesepian” yang dialami oleh masyarakat. Tingginya tingkat Covid-19 di Jakarta, dimana per tanggal 23 September 2020 tercatat kasus baru terbanyak dengan jumlah penambahan 1.133, sehingga total ada 65.687 kasus, membuat peneliti memfokuskan penelitian pada mahasiswa di Jakarta.

Berdasarkan penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat adanya hubungan antara kesepian dan perilaku *self-harming* selama masa pandemi *covid-19* pada mahasiswa di Jakarta melalui teknik penyebaran kuesioner yang disebarakan kepada 146 orang mahasiswa yang berdomisili di Jakarta Utara, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, Jakarta Barat, dan Jakarta Pusat. Dengan menggunakan uji korelasi Pearson, didapati signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ( $p = 0,003$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kesepian dengan tindakan *self-harming*. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi rasa kesepian seseorang, maka semakin tinggi juga kecenderungan individu tersebut untuk melakukan tindakan *self-harming*. Namun, korelasi ini bersifat lemah, karena nilai Pearson Correlation yang berada dalam rentang 0,21 sampai 0,40 ( $r = 0,243$ ).

Berdasarkan uji beda jenis kelamin pada hubungan antara kesepian dengan tindakan *self-harm* yang menggunakan *Independent Sample T-Test* didapatkan nilai Sig. sebesar 0,006. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara jenis kelamin pria dan wanita. Namun, berdasarkan uji beda domisili didapati nilai Sig. sebesar 0,625. Karena memiliki nilai lebih besar dari 0,05 maka tidak ada perbedaan berdasarkan domisili.

Penelitian Muthia dan Hidayati (2015), menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan keinginan melukai diri sendiri. Artinya, semakin rendah kesepian yang dirasakan seseorang, maka akan semakin rendah pula keinginan melukai dirinya, begitu pun sebaliknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu dari Muthia dan Hidayati (2015). Hanya saja terdapat perbedaan dalam tingkat

kekuatan hubungan antara kesepian dengan perilaku *self-harming*, dimana dalam penelitian kali ini didapati bahwa hubungan antara kesepian dan perilaku *self-harming* selama masa pandemi Covid-19 bersifat lemah.

Selain itu, hasil dalam penelitian ini juga didukung oleh penelitian Irma Rosalinda Lubis dan Lupi Yudhaningrum (2020), yang mengatakan hubungan antara perilaku *self-harming* dengan rasa kesepian yang dibagi menjadi beberapa bagian, seperti *family loneliness*, *romantic loneliness*, dan *social loneliness*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 146 orang yang berada dalam kelompok usia Dewasa Awal (usia 17-26 tahun). Maka dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif terhadap tindakan *self-harming* pada mahasiswa di Jakarta selama pandemi *covid-19*. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi rasa kesepian seseorang, maka semakin tinggi juga kecenderungan orang tersebut melakukan *self-harming*. Namun tingkat kekuatan hubungan kesepian dan *self-harming* pada mahasiswa di Jakarta bersifat lemah. Lalu, didapati pula bahwa terdapat perbedaan antara jenis kelamin pria & wanita, namun tidak didapati hasil adanya perbedaan antar domisili.

Saran dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu berkaitan dengan manfaat praktis dan manfaat teoritis. Saran yang berkaitan dengan manfaat praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat membuat banyak orang semakin menyadari bahwa perasaan “kesepian” akan lebih baik jika ditangani dengan hal-hal positif dan tindakan *self-harming* bukanlah suatu tindakan yang merupakan jalan keluar yang tepat dalam menghadapi perasaan kesepian. Serta, saran yang berkaitan dengan manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi

referensi dalam menciptakan adanya penelitian baru yang berhubungan dengan perbedaan tingkat kemungkinan melakukan tindakan *self-harming*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Gravetter, F.J., & Forzano, L.B. (2016). *Research methods for the behavioral sciences. Cengage learning*.
- Hamdi, A.S., & Bahrudin, E. (2014). *Metode penelitian*
- Kanan, L. M., Finger, J., & Plog, A. E. (2008). *Self-Injury and Youth: Best Practices for School Intervention. NASP School Psychology Forum: Research in Practice VOLUME 2 • ISSUE 2, 67-79.*
- Kurniawaty, R. (2012). *Dinamika Psikologis Perilaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. Vol. 1, No.1. 14-15. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/323/270/>*
- Lasgaard, M., Goossens, L., Elklit, A. (2011). *Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: cross-sectional and longitudinal analyses. Journal Abnormal Child Psychology, (39), 137-150.*
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). *Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 9(1), 1421. <https://doi.org/10.21009/JPP.P.091.03>*
- Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. (2015). *Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 02, No. 2. 185-198. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/459/467>*
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistika modern untuk ilmu sosial. Salemba Humaniska.*
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy. John Wiley and Sons.*
- Pradana, A. & Casman. (2020). *Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI 9 (2), 61-67. <https://journal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>*
- Puspasari, A. & Dian, E. (2020). *UPDATE: Bertambah 4.634, Kasus Covid-19 di Indonesia Kini 262.022. <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/nasional/read/2020/09/24/15454221/update-bertambah-4634-kasus-covid-19-di-indonesia-kini-262022>*
- Russell, W., Daniel. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. Journal of Personality Assessment, 1996, 66(1), 20-40. 10.1207/s15327752jpa6601\_2*
- Sutton, Jan. (2005). *Healing The Hurt Within: Understanding Self Injury and Self Harm and Heal The Emotional Wounds. How To Books*

Tribun Ternate. (2020). UPDATE Sebaran Virus Corona Indonesia Rabu (23/9/2020): DKI Catat 1.133 Kasus Baru & 1.105 Sembuh. <https://www.google.co.id/amp/s/terbate.tribunnews.com/amp/2020/09/23/update-sebaran-virus-corona-indonesia-rabu-2392020-dki-catat-1133-kasus-baru-1105-semuh>