

## Hubungan *Loneliness* dengan Perilaku *Self-Harm* pada Remaja

Dian Istiana

Profesi Ners, STIKES Yarsi Mataram;  
[dianyarsi1976@gmail.com](mailto:dianyarsi1976@gmail.com)

Rias Pratiwi Safitri

S1 Keperawatan, STIKES YARSI Mataram;  
[riasdangkem@gmail.com](mailto:riasdangkem@gmail.com)

Eka Adithia Pratiwi

S1 Keperawatan, STIKES YARSI Mataram;  
[pratiwiekaadithia@gmail.com](mailto:pratiwiekaadithia@gmail.com) (Koresponden)

Anggi Oksafitri

S1 Keperawatan, STIKES YARSI Mataram;  
[anggioksafitri@gmail.com](mailto:anggioksafitri@gmail.com)

### ABSTRACT

*Suicidal behavior stems from individuals harming themselves as a way to solve a problem. One of the reasons for this behavior is loneliness. This study aims to determine the relationship between loneliness and self-harm behavior. The study used a quantitative correlation method, the number of respondents was 59 people taken from Brang Bara Village, Sumbawa District, Sumbawa Regency. The instruments used in this study were the UCLA loneliness scale 3 questionnaire prepared by Rusel (1996) and the self-harm inventory questionnaire. The results showed that respondents were in the moderate loneliness category (76.3%), more than half of the adolescents ( $n=34$  or 57.6%) were in the moderate self-harm category. Statistical tests show there is no significant relationship between the loneliness variable and self-harm, known  $r$  table value 0.2126 and significance (2-tailed) of 0.711 ( $> 0.05$ ). This means that the higher adolescents feel loneliness, the higher self-harm behavior will be raised by adolescents. This study concludes that loneliness is related to self-harm. Recommendations for parents to provide attention, support, affection and always guide so that children can still socialize with people or friends around them.*

**Keywords:** *loneliness; self-harm; teenager.*

### ABSTRAK

Perilaku bunuh diri berawal dari keadaan individu yang melukai dirinya sendiri sebagai cara untuk menyelesaikan suatu masalah. Salah satu alasan dilakukannya perilaku tersebut adalah karena kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *loneliness* dengan perilaku *self-harm*. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasi, jumlah responden adalah 59 orang diambil dari Kelurahan Brang Bara Kecamatan Sumbawa, Kabupaten Sumbawa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Loneliness UCLA loneliness scale 3* disusun oleh Rusel (1996) dan kuesioner *self-harm inventory*. Hasil menunjukkan bahwa responden kategori *loneliness* sedang (76,3%), lebih dari separuh remaja ( $n=34$  atau 57,6%) dalam kategori *self-harm* sedang. Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *loneliness* dengan *self-harm*, diketahui nilai  $r$  tabel 0.2126 dan signifikansi (2-tailed) sebesar 0.711 ( $> 0,05$ ). Artinya semakin tinggi remaja merasa *loneliness* maka perilaku melukai diri akan semakin tinggi dimunculkan oleh remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *loneliness* berhubungan dengan *self-harm*. Rekomendasi untuk orang tua agar memberikan perhatian, dukungan, kasih sayang dan selalu membimbing sehingga anak tetap dapat melakukan sosialisasi dengan orang atau teman-teman di sekitarnya.

**Kata Kunci:** kesepian; menyakiti diri sendiri; remaja.

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Usia 10-19 tahun merupakan fase perkembangan remaja sedangkan perkembangan informasi sangat pesat pada tahun kelahiran 1993-2005 biasa disebut sebagai generasi Z, dimana hasil survey didapatkan mereka melakukan aktivitas dengan media elektronik selama 8 jam/hari (Turner, 2015). Perkembangan multimedia dan teknologi tersebut tidak dapat dihentikan, sehingga remaja lebih mudah berhadapan dengan *cyberbullying* yang merupakan salah satu tindakan bully yang dilakukan di dunia maya baik sebagai pelaku ataupun korban. Kosongnya emosi dan mengelola emosi agresinya diakibatkan karena generasi Z banyak yang menjadi kecanduan

dalam permainan online yang kontennya mengarah kekerasan (Turner, 2015).

Untuk menjadi remaja yang sehat dan Tangguh sehingga akan menimbulkan perasaan damai dan dapat berpikir yang jernih membutuhkan mental yang sehat agar dapat memberikan sesuatu terbaik bagi dirinya. Pengalaman hidup yang dilalui selama ini oleh seseorang merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, karena peristiwa yang buruk membuat mental seseorang terganggu, yang mengakibatkan pola pikir dan respon terhadap situasi yang dialami berubah (Turner, 2015).

Emosi negatif seperti munculnya halusinasi, cemas dan rasa takut yang berlebihan terus-menerus yang dikarenakan oleh gangguan mental Gangguan mental akan berpotensi munculnya perilaku menyakiti dirinya sendiri bahkan sampai bunuh diri. Hasil penelitian *American Psychological Association* (APA) 2018 “*Stress in America: Generation Z*” adalah kesehatan mental remaja usia 15 – 21 tahun lebih buruk dibandingkan dengan generasi lainnya (Haryadi, 2019).

Kesepian merupakan salah satu variabel interpersonal faktor resiko bunuh diri pada remaja King dan Merchant (dalam Dewi & Hamidah, 2013). Terdapat 3 komponen yang dimiliki oleh remaja yang melakukan bunuh diri yaitu : 1) adanya keinginan perilaku *self-harm* untuk dilakukan; 2) menganggap dirinya sebagai beban bagi orang lain; 3) perasaan kesepian, tidak bisa berbaur dengan orang lain maupun kelompok. Perasaan kesepian inilah yang dapat menimbulkan terjadinya bunuh diri dan resiko depresi pada remaja (Laasgard, Goossens & Elklit, 2011). Hasil wawancara yang dilakukan kepada 9 orang remaja mengatakan jarang diam dirumah karena orang tuanya sering bertekar sehingga dia melampiaskan amarahnya dengan membenturkan tangannya ketembok, namun 5 dari 9 remaja mengatakan merasa kesepian dirumah karena orang tuanya pergi merantau, selain itu mereka jarang berinteraksi dengan teman-temannya, sehingga klien merasa bosan dan kesepian. Sehingga peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *loneliness* dengan perilaku *self-harm* pada remaja.

## Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan perilaku *self-harm* pada remaja di lingkungan Brang Bara, Kecamatan Sumbawa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang digunakan jenis kuantitatif korelasi, dengan menggunakan 59 remaja yang berada di lingkungan Brang Bara sebagai sampel. Teknik sampling yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi remaja yang bersedia menjadi responden dengan usia 12-15 tahun yang berdomisili di lingkungan Brang Bara, Kecamatan Sumbawa. Sedangkan kriteria eksklusi remaja yang tidak bisa membaca dan menulis. Instrumen yang digunakan untuk menilai *Loneliness* adalah kuesioner UCLA (*University of California Los Angeles Loneliness Scale version 3*), dan untuk kejadian *self-harm* menggunakan *self-harm inventory* (SHI). Uji validitas penelitian ini menggunakan validitas konstruk, sedangkan uji realibilitas UCLA *Loneliness Scale*, alat ukur ini mempunyai  $\alpha$  sebesar 0,7630 untuk 20 item. Setelah ketiga item yang tidak valid dieliminasi, nilai koefisien alfabanya naik menjadi 0,7989. Analisis data menggunakan *Rank Spearman*.

## HASIL

Hasil penelitian ini memaparkan karakteristik responden (tabel 1), gambaran *loneliness* (tabel 2) dan *self-harm* (tabel 3) pada remaja, serta hubungan antara *loneliness* dengan perilaku *self-harm* pada remaja (tabel 4).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
12-15	59	100
Jumlah	59	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	47,5
Perempuan	31	52.5
Jumlah	59	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 31 orang (52.5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi gambaran *loneliness* pada remaja

<i>Loneliness</i>	Jumlah	Persentase (%)
Tidak <i>loneliness</i>	1	1,7
<i>Loneliness</i> Ringan	13	22
<i>Loneliness</i> Sedang	45	76,3
<i>Loneliness</i> Berat	0	0
Jumlah.	59	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (n=45) masuk dalam kategori *loneliness sedang* (76,3%).

Tabel 3. Distribusi remaja berdasarkan *self-harm*

<i>Self-Harm</i>	Jumlah	Persentase (%)
Tidak <i>self-harm</i>	1	1.7
Ringan <i>self-harm</i>	24	40.7
Sedang <i>self-harm</i>	34	57.6
Berat <i>self-harm</i>	0	0
Jumlah	59	100

Tabel 3 menunjukkan lebih dari separuh remaja (n=34 atau 57,6%) dalam kategori *self-harm* sedang.

Tabel 4. Hubungan *loneliness* dengan perilaku *self-harm* pada remaja

			<i>Loneliness</i>	<i>Self-Harm</i>
<i>Spearman's rho</i>	<i>Loneliness</i>	<i>Correlation-Coefficient</i>	1.000	.049
		<i>Sig (2 tailed)</i>	-	.711
		N.	59	59
	<i>Self-Harm</i>	<i>Correlation-Coefficient</i>	.049	1.000
		<i>Sig (2 tailed)</i>	.711	-
		N	59	59

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hubungan (korelasi) antara *loneliness* dengan *self-harm* sangat rendah dengan angka sebesar 0,049 bernilai positif dengan jenis hubungan bersifat searah. Sehingga bisa diartikan jika perasaan *loneliness* tinggi semakin tinggi pula keinginan melakukan perilaku *self-harm*. Diketahui nilai *r* tabel 0.2126 dengan *p value* 0.711, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan. atau (berarti) antara *loneliness* dengan *self-harm* pada remaja di lingkungan Brang Bara .

## PEMBAHASAN

### *Loneliness*

Gambaran *loneliness* di 59 responden Remaja dilingkungan Brang- bara paling tinggi berada pada kategori sedang. Dapat dilihat dari item pernyataan nomor 17 dan nomor 4 hasil data responden banyak yang sering merasa malu dan sering merasa sendiri Ini artinya Remaja dilingkungan Brang Bara memiliki hubungan sosial yang kurang baik dan beberapa waktu mereka bisa merasakan kesepian.

*Loneliness* pada remaja dilingkungan Brang Bara sebesar 76.3 berada pada kategori sedang, 22.0% berada pada kategori ringan. Ini artinya *loneliness* pada remaja dilingkungan Brang Bara berada pada kategori sedang yaitu sebesar 76.3% dengan total responden 45. Faktor psikologi meliputi keterbatasan hubungan yang disebabkan oleh jarang bersosialisasi dan hanya memiliki beberapa orang teman, pengalaman traumatis yang disebabkan karena individu merasa dikucilkan, kurangnya dukungan dari lingkungan dikarenakan dirinya terkadang memiliki perbedaan pendapat terhadap orang- orang sekitar yang akhirnya membuat penolakan pada

dirinya, tidak memiliki teman untuk yang dapat dijadikan tempat berbagi sehingga menimbulkan perasaan kosong. Rasa percaya diri yang kurang, lingkungan yang tidak sesuai dengan kepribadiannya serta rasa takut ketika banyak orang yang tidak menyukai sikapnya seperti orang lain akan menolak dirinya merupakan salah satu faktor psikologis terjadinya *loneliness*.

Sulitnya berinteraksi dengan orang lain dan memahami nilai yang berlaku di masyarakat merupakan salah satu faktor sosiologis yang berpengaruh terhadap kesepian seseorang dikarenakan membatasi hubungan pertemanan, interaksi yang sulit dengan tetangga yang dikarenakan tidak paham terhadap pola dalam keluarga, permasalahan waktu, dan adaptasi yang sulit. Setelah menikah wanita biasanya akan ikut tinggal dengan suami atau keluarga suami. Hal yang penting di usia remaja adalah terjalinnya hubungan pertemanan yang baik dan dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk membina hubungan baru dengan lawan jenisnya untuk menuju ke tahapan yang lebih serius (Havinghurst dalam Triwidodo, 2012). Remaja atau dewasa harapannya memiliki hubungan interpersonal yang luas dan beragam, tidak hanya dengan sesama perempuan tetapi bisa juga dengan lawan jenis.

Tidak mampunya menyukai ataupun mencintai orang lain maupun diri sendiri, perasaan dimana merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk dibandingkan atau dicintai oleh orang lain malah lebih sering megutarakan kesalahan orang lain merupakan tanda dari seseorang yang mengalami *loneliness*. Perpisahan dengan orang lain baik dari teman dekat ataupun orang tua menimbulkan timbulnya rasa kesepian, hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap responden dimana mereka merasa kesepian karena jauh dari orang tua atau teman sepermainan karena ketika menikah harus ikut suami yang mengharuskan untuk cepat beradaptasi dengan orang sekitar (Burns dalam Qibtiyah, 2015).

Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Samsu Purwandita, 2021) bahwa remaja yang berada di pondok pesantren mengalami kesepian dengan nilai empirik *loneliness* 3.22 yang menunjukkan kategori sedang.

### **Perilaku Self-Harm**

Berdasarkan hasil penelitian tentang perilaku *self-harm* yang dilakukan pada 59 responden remaja di lingkungan Brang Bara pada kategori Sedang. Hasil data responden banyak menjawab pada item no 6 dan no 17 hasilnya banyak responden yang suka sengaja tidak mengobati lukanya dan suka menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalihkan diri sendiri, Artinya remaja di lingkungan Brang Bara memiliki perilaku *self-harm* (melukai diri) sedang. Remaja masih belum bisa mengendalikan diri ketika emosi atau marah karena bisa menyakiti dirinya sendiri. Perilaku *self-harm* pada remaja di lingkungan Brang Bara sebesar 57.6%, itu menunjukkan bahwa kemungkinan remaja disana melakukan kekerasan atau melukai dirinya sendiri. Sebesar 40.7% berada pada kategori ringan. Ini artinya, *self-harm* pada Remaja di lingkungan Brang Bara tertinggi berada pada kategori sedang. Kategori Sedang yaitu dengan 57.6% dengan frekuensi 59 responden

Usia awal munculnya perilaku *self-harm* adalah usia remaja (13 atau 14 tahun) (Wrath & Adams, 2019), tetapi tidak semua remaja di usia tersebut mengalami perilaku tersebut. Hasil penelitian dari 516 responden kelas 6 SD, kelas 1-3 SMP terdapat 166 orang (32.2%) pernah melukai dirinya sendiri (Son, Kim & Lee, 2021).

Fenomena ini terjadi karena tingginya angka *self-harm* pada remaja. Salah satu hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa alasan remaja melukai dirinya sendiri adalah karena putus cinta dimana kondisi tersebut tidak diceritakan kepada sahabat maupun keluarga atau orang tua sehingga tekanan tersebut di salurkan dengan cara tersebut, selain itu juga cara berfikir yang kaku bisa menimbulkan perilaku *self-harm* pada remaja (Apriliawati, 2017).

Jenis kelamin terbanyak yang melakukan perilaku *self-harm* tersebut adalah perempuan sebanyak 26 orang dari 59 responden, dimana perilaku melukai diri ini mereka anggap sebagai cara untuk mendapatkan perhatian dari orang yang disukai, salah satu Tindakan percobaan untuk bunuh diri atau sebagai salah satu Tindakan meniru saja. Tetapi hal tersebut saat ini tidak berlaku, karena perilaku tersebut merupakan salah satu cara/ koping untuk menghilangkan/melepaskan rasa cemas yang terjadi di dirinya, bahkan sebagai kompensasi atas perasaan mereka yang gagal, kecewa terhadap orang lain atau komunikasi yang kurang dari orang tua mereka (Larsen, 2009).

### **Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,049, artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel *loneliness* dengan *self harm* bisa dikatakan sangat rendah, dengan nilai  $r$  tabel 0.2126 dan  $p$  value 0.711, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan atau (berarti) antara variabel *loneliness* dengan *self harm* pada remaja di lingkungan Brang Bara yang bersifat searah sehingga jika tingkat *loneliness* Remaja semakin tinggi maka *self harm* akan meningkat.

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Elda nabiela muthia, diana Savitri hidayati (2015) menunjukkan adanya hubungan yang positif yang signifikan antara kesepian dan keinginan melakukan perilaku melukai diri

dengan angka korelasi 0.274 dan p value 0.000 yang berarti bahwa semakin tinggi rasa kesepian maka semakin tinggi pula keinginan untuk melukai diri, begitu juga sebaliknya. Meningkatnya rasa kesepian yang terjadi pada remaja ini karena mereka lebih banyak tinggal dengan nenek atau keluarga yang lain, sehingga peran orang tua menjadi dengan tingkat self harm tertinggi dengan kategori sedang sebanyak 34 responden (57.6%).

Salah satu alasan yang membuat seseorang untuk membagikan masalahnya atau mencari pertolongan orang lain adalah budaya Asia yang menganggap pemegang nilai adalah orang tua (Marshall dan Yazdani, 1999). Hal tersebut juga merupakan salah satu penyebab individu yang melukai dirinya sulit untuk diketahui sehingga sulit untuk mendapatkan bantuan. Hasil penelitian didapatkan bahwa remaja berusia 12-15 tahun sebanyak 35 orang (52.5%) dimana di usia ini perubahan jasmani mengalami perkembangan yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga ketertarikan pada dunia luar sangat besar dan tidak ingin dianggap sebagai anak-anak. Selain itu remaja juga sering merasa sepi, sunyi, tidak stabil, ragu, tidak merasa puas dan sering kecewa (menurut kartono 1995).

Sedangkan usia didalam penelitian ini 12-15 tahun sebanyak 59 responden (100%) yang dengan tingkat pendidikan dasar yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana usia merupakan salah satu faktor internal penyebab timbulnya perilaku *self-harm*. Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi usia sehingga dengan bertambahnya usia maka bertambah pula pola pikir dan daya tangkap seseorang yang juga akan meningkatkan pengetahuan juga (Mujiburrahman, dkk, 2020). Selain itu usia yang cukup juga akan berpengaruh terhadap pematangan berpikir dan bekerja, karena masyarakat berpikir bahwa orang dewasa akan lebih dipercaya dibandingkan yang belum cukup dewasa (Indiantoro dalam Suwaryo, 2017). Selain itu pendidikan yang ditempuh oleh seseorang juga dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar, karena informasi akan mudah diterima jika pendidikan seseorang semakin tinggi, dan semakin banyak juga pengetahuan yang diperoleh (Notoatmodjo, 2018).

Tidak adanya hubungan didalam penelitian ini disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi self harm yaitu faktor penyakit seperti memiliki kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua nya. Perilaku melukai dirinya sebagai salah satu bentuk emosi negatif akibat rasa sakit yang dirasa oleh pelaku yang sulit dikeluarkan melalui kata-kata (Maidah, 2013). Situasi yang mendukung perilaku tersebut adalah rasa sepi dan diskriminasi lingkungan sekitar, dan perasaan yang tidak dianggap.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* yang dilakukan oleh Wanita Asia ini dilakukan karena menganggap bahwa tubuh yang dilukai itu merupakan miliknya (Marshall dan Yazdani, 1999). Hal tersebut dilakukan karena adanya perasaan kesal terhadap harapan keluarga yang harus dipenuhi oleh mereka. Faktor lainnya yang menjadi pendorong melakukan *self-harm* yaitu peristiwa kehidupan yang penuh penekanan, seperti hubungan orang tua yang buruk, pelecehan seperti fisik, seksual atau emosional sehingga mempengaruhi Kesehatan mental anak yang akan mendorong anak untuk melukai dirinya sendiri. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi perilaku *self-harm* adalah faktor pribadi seperti kecemasan karena orang tua berpisah dan orang tua yang pergi bekerja menjadi TKW, komunikasi yang buruk, tingkat percaya diri yang rendah, penyalahgunaan narkoba atau alkohol dan trauma.

## KESIMPULAN

Tingkat *self-harm* dan tingkat *loneliness* remaja di lingkungan Brang Bara dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *self-harm* bersifat searah yang dapat diartikan jika tingkat *loneliness* remaja semakin tinggi maka *self-harm* akan meningkat.

## REKOMENDASI

Orang tua yang memiliki anak remaja disarankan untuk tetap perhatian kepada anak, berikan kasih sayang, beri dukungan serta bimbingan kepada anak sehingga mereka dapat bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu orang tua perlu menjadi teman serta tempat keluh kesah agar anak tidak merasa sendiri dan tidak timbul rasa kesepian sehingga dapat menimbulkan perilaku melukai dirinya sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, Rabiatur. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7, 33–48. <https://media.neliti.com/media/publications/121261-ID-pola-asuh-orang-tua-dan-implikasinya-ter.pdf>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Renika Cipta.
- Arisjulyanto, D. (2019). Developing measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 3 (42)
- BKKBN. (2020). *Remaja Bonus Demografi*. diakses di <https://bengkulu.bkkbn.go.id/rusman-hadapi-bonus-demografi-siapkan-remaja-produktif/>

- BPS. (2020). *Jumlah Remaja Sumbawa*. Diakses di <https://sumbawakab.bps.go.id/indicator/12/55/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-sumbawa.html>
- Burns. (2015). *Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam*. 1(April), 243–256.
- Demografi, S. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. USAID, BkKBN, Kementerian Kesehatan.
- Dusra, E. (2017). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, II(2), 115-116. ISSN: 2089- 6247.
- Fitrianiingtyas, D., Wahyudi, H., & Ansori, I. (2019). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Sikap Remaja Tentang HIV/AIDS DI SMk 1 Gemarang Kabupaten Madiun*. 501(1967), 1–8.
- Hariyadi, A., & Darmuki, A. (2019). Prestasi Dan Motivasi Belajar Dengan Konsep Diri. Prosiding Seminar Nasional “Penguatan Muatan Lokal Bahasa Daerah sebagai Pondasi Pendidikan Karakter Generasi Milenial” Kudus, 20 Maret 2019, 0291, 280–286
- Kusmiran, Umaroh, Kusumawati, & Kasjono. (2015). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Larsen, K. (2009). Self injury in teenagers. Research Paper, The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
- Maida. (2013). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25–32.
- Notoamtmajo. (2018). *pola asuh orang tua terhadap kecerdasan finansial anak*. 1(1), 85–98.
- Samsu Purwandita, B. (2021). Loneliness dan Self-Compassion pada Santri yang Tinggal di Pesantren Selama Pandemi Covid-19.
- Suwaryo. (2017). *Pengaruh pola asuh orang tua dalam membentuk perilaku sosial emosional anak usia dini*. 1403106006.
- Turner. (2015). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research & therapy*. Canada: John Wiley & Sons, Inc