

ABSTRAK

Kharisma Rifqi M. 21054110050. Kecenderungan *Self-harm* pada Remaja Anak Tunggal yang Mengalami Kesepian. Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2025.

Self-harm merupakan salah satu bentuk pengalihan emosi negatif yang terjadi pada remaja, terutama yang mengalami kesepian. Anak tunggal cenderung memiliki lingkungan sosial yang lebih terbatas, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami *self-harm* yang dilakukan anak tunggal yang mengalami kesepian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 remaja yang ditentukan berdasarkan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Metode pengumpulan data primer pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian yang dialami partisipan berasal dari kurangnya dukungan emosional, terbatasnya interaksi sosial, perasaan tidak dimengerti dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Kecenderungan *self-harm* muncul sebagai bentuk pengalihan untuk mengurangi tekanan emosional, memperoleh rasa kendali serta mengekspresikan rasa sakit yang tidak dapat diungkapkan secara verbal. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memberikan perhatian khusus kepada remaja anak tunggal yang menunjukkan tanda-tanda kesepian dan perilaku menyakiti diri sendiri.

Kata Kunci : *self-harm*, remaja, kesepian, anak tunggal.

ABSTRACT

Kharisma Rifqi M. 21054110050. *Self-harm Tendency in Lonely Only Child Adolescents*. Thesis. Psychology Study Program. Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunojoyo University, Madura. 2025.

Self-harm is a form of negative emotional diversion that occurs in adolescents, especially those who experience loneliness. Only children tend to have a more limited social environment, which can affect their well-being. This study aims to understand the self-harm carried out by only children who experience loneliness. This study uses a qualitative method with a case study approach. Participants in this study were 3 adolescents who were determined based on non-probability sampling techniques with purposive sampling types. The primary data collection method in this study used semi-structured interviews. The results showed that the loneliness experienced by participants came from a lack of emotional support, limited social interaction, feelings of not being understood and difficulty in expressing emotions. The tendency to self-harm appears as a form of diversion to reduce emotional stress, gain a sense of control and express pain that cannot be expressed verbally. These findings are expected to be a reference in providing special attention to only child adolescents who show signs of loneliness and self-harm behavior.

Keywords: self-harm, adolescents, loneliness, only child.