



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku *Self-Harm* pada Pengguna Media Sosial *Emerging Adulthood*

RISMA AMELIA WIDYAWATI & AFIF KURNIAWAN*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. Penelitian melibatkan 227 subyek, dengan rentang usia pada masa *emerging adulthood* yaitu 18-25 tahun dengan menggunakan metode survei online. Alat ukur paparan media sosial dan alat ukur *self-harm* disusun peneliti sendiri, memiliki koefisien reliabilitas *cronbach alpha* ($\alpha=0.922$) sedangkan alat ukur *self-harm* memiliki koefisien reliabilitas *cronbach alpha* ($\alpha=0.942$). Hasil analisis data menunjukkan bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *self-harm*. Paparan media sosial dapat mempengaruhi perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood* sebesar 45.8% ($R = 0.458$, $p<0.05$, $F(227)=190.003$).

Kata kunci: *emerging adulthood, paparan media sosial, pengguna media sosial, self-harm*

ABSTRACT

This research aims to determine the influence of social media exposure towards self-harm behavior on emerging adulthood social media users. This research uses survey method and involve 227 subjects, with an age range in emerging adulthood period, 18-25 years old. Social media exposure and self-harm measuring instrument arranged by the researcher has a cronbach alpha reliability coefficient ($\alpha= 0,922$) and the reliability of the self-harm scale ($\alpha=0.942$). The result of the data analysis showed that social media exposure has a significant influence on self-harm behavior Social media exposure can influence self-harm behavior on emerging adulthood social media users by 45.8% ($R=0.458$, $p<0.05$, $F(227)=190,003$).

Keywords: *emerging adulthood, self-harm, social media exposure, social media users*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(1), 120-128

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Pesatnya kemajuan teknologi dan informasi dalam beberapa tahun terakhir menjadikan internet sebagai suatu alat yang paling diminati di berbagai belahan dunia. Internet dapat diakses oleh semua kalangan, mulai dari pelajar, mahasiswa, karyawan, dsb. Perkembangan internet bertumbuh dengan pesat menghadirkan fitur yang sangat beragam dan bervariasi salah satunya media sosial, media sosial termasuk dalam golongan media yang populer. Pengertian media sosial sendiri ialah interaksi sosial antara manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi, mencakup sebuah gagasan ataupun berbagi konten dalam komunitas virtual (Ahlqvist, Toni; Back, A.; Halonen, M.; Heinonen, S, 2008; Sulianta, 2015).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia, di lansir dalam Qwords yang menayangkan survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) pengguna internet dan media sosial mencapai 73.7% dari jumlah total penduduk Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 mencapai 264.16 juta dan pada tahun yang sama pengguna internet mencapai 73,7% seluruh dari masyarakat Indonesia yang berarti mencapai 196.700 juta pengguna (Jatmiko, 2020) sedangkan menurut usia pengguna media sosial di Indonesia paling banyak berada pada rentang usia 18-25 tahun dengan prosentase sebesar 32,3% (Annur, 2020). Usia 18-25 disebut dengan masa *emerging adulthood*, mereka banyak menggunakan media sosial, karena pada periode usia ini memiliki fungsi untuk mengembangkan otonomi diri, melakukan eksplorasi identitas, dan memulai serta membangun hubungan (Arnett, 2000; Coyne, dkk., 2013) *emerging adulthood* disebutkan sebagai periode yang sering mengalami ketidakstabilan dan sering memunculkan perilaku maladaptif, media sosial disebutkan memiliki peran yang penting dalam memunculkan perilaku tersebut (Ohannessian, dkk., 2017) pada periode ini juga dikaitkan sebagai periode kritis dalam proses perkembangan (Johnston, O'Malley, Bachman, Schulenberg, & Miech, 2015; Masten et al., 2008; Ohannessian, dkk., 2017).

Daine, dkk. (2013) menjelaskan bahwa adanya kemudahan akses pada media sosial menghadirkan dampak negatif yaitu menjadikan kemungkinan peniruan perilaku berbahaya dan *emerging adulthood* memiliki faktor resiko yang lebih tinggi untuk melakukan sebuah peniruan dalam melihat konten-konten yang mereka akses (Phillips & Sanzone, 1988; Jonas, 1992) meskipun begitu media sosial juga memberikan dampak positif dan efek yang bermanfaat seperti mendapatkan informasi dengan mudah hingga saling memberikan dukungan satu sama lain (Akram & Kumar, 2017). Hadirnya sisi negatif dan positif dari media sosial menjadikan kita berkewajiban untuk memiliki digital literasi yang baik agar dalam bersosial media dapat menentukan pilihan yang bijak, namun sayangnya di Indonesia yang memiliki prosentase penggunaan media sosial yang tinggi belum dibarengi dengan digital literasi yang mencukupi, Kominfo (2020) menyebutkan bahwa digital literasi yang dimiliki oleh Indonesia masih pada tahap sedikit diatas sedang (Kominfo, 2020), dari 63 negara Indonesia masih berada pada peringkat ke 56 (Kamailah, 2020).

Topik pembahasan dan informasi yang dibahas dalam media sosial di Indonesia juga sangatlah beragam dan menjadikan perlunya pengetahuan lebih terkait digital literasi, salah satu topik yang menjadi pembahasan dalam media sosial yaitu topik mengenai kesehatan mental. Kesehatan mental ialah keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan kehidupan dengan normal, dapat bekerja secara produktif serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan sekitarnya (World Health Organization, 2020). Munculnya topik kesehatan mental yang dibicarakan pada media sosial juga menghadirkan pengaruh positif maupun negatif, pengaruh positif tentang kesehatan mental menjadikan masyarakat sadar terhadap perilaku, pengurangan isolasi bagi penderita, hingga dorongan pemulihan penderita, sedangkan dampak negatif yang diberikan adalah

seperti peniruan perilaku dan peningkatan faktor resiko yang tidak dapat dianggap sepele (Brown R, 2018). Topik pembahasan kesehatan mental yang muncul pada media sosial seperti membagikan dan mengunggah perilaku atau perasaan yang ia alami kesedihan, emosi kemarahan hingga perilaku putus asa seperti melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau yang disebut dengan *self-harm*.

Perilaku *self-harm* didefinisikan sebagai sebuah perilaku dan niat yang menggambarkan percobaan melukai diri, merusak diri secara impulsif guna mengalihkan emosi atau perasaan yang tak tertahankan (Skegg, 2005). *Self-harm* dilakukan oleh banyak orang sebagai strategi mengatasi ekspresi tekanan emosional dan proses pengalihan atau melarikan diri dari situasi yang sulit (Hawton & James, 2005; Paes, 2017). Menurut WHO (2018) perilaku *self-harm* (melukai diri sendiri) dan bunuh diri adalah penyebab kematian kedua di dunia diantara usia 18 hingga 29 tahun (World Health Organization, 2018). Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm*, yang berarti 5 dari anak muda terdapat 2 anak yang pernah melakukan *self-harm*, sementara 7% dari responden pernah melakukan *self-harm* dengan frekuensi rutin (Sasonto, 2020).

Upaya bunuh diri dan cedera diri non-bunuh diri (NSSI) atau disebut dengan *self-harm* juga menjadi masalah kesehatan yang sering dijumpai di kalangan anak muda (Chan, dkk., 2018). *Self-harm* disebutkan lebih cenderung dan umum dilakukan oleh wanita daripada pria. Menurut Skegg (2005) *self-harm* besiko paling besar dilakukan oleh para wanita yang berusia 15-24 tahun dan pria yang berusia 25-34 tahun. Beberapa waktu akhir ini, di lansir dari CNN bahwa terjadi insiden Molly Russell, seorang remaja di Inggris yang melakukan bunuh diri pada 2017. Orang tua Molly menyalahkan sosial media, terutama Instagram ketika mereka menemukan bahwa korban mengikuti akun-akun yang menampilkan konten depresif, bunuh diri, dan *self-harming* (CNN, 2019). Lalu apakah benar media sosial memiliki peran dalam munculnya perilaku tersebut? Menurut Boyce (2010) dalam Mars, dkk. (2015) terdapat potensi dampak dari media sosial atau internet sebagai sebuah masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat yaitu masalah bunuh diri atau perilaku menyakiti diri sendiri namun sayangnya tidak banyak yang menyadari prevalensi tersebut.

Self-harm terjadi dipengaruhi oleh berbagai hal, faktor, dan latar belakang. Media sosial merupakan salah satu faktor situasional yang mampu mempengaruhi kemunculan perilaku *self-harm*. Peluang pembaca, pemirsa, atau pendengar untuk melihat atau mendengar pesan atau informasi dalam media tertentu di sebut dengan paparan media sosial (Schultz, 1993). Arendt, dkk. (2019) menjelaskan bahwa paparan media sosial yang menayangkan *self-harm* dapat menyebabkan peniruan perilaku pada pengguna yang rentan, sesuai dengan konsep dasar teori kognitif sosial dimana individu akan cenderung mengikuti perilaku pemodelan atas perilaku yang ia lakukan (Bandura, 2001). Fenomena penularan perilaku juga disebut dengan '*contagion*', *contagion* merujuk pada penularan bunuh diri dan *self-harm*, penularan terjadi karena efek yang dihasilkan dari media tradisional maupun media internet (Cheng, dkk., 2014) selain itu, adanya efek imitasi ataupun peniruan perilaku yang disebabkan oleh adanya paparan media sosial yang menayangkan berita atau konten tentang bunuh diri dan *self-harm* di sebut dengan "*werther effect*".

Dengan adanya fenomena *self-harm* yang hadir dan dijumpai pada media sosial serta adanya tingkat prevalensi yang tinggi yang muncul pada individu dengan rentang usia 18-25 tahun atau yang disebut dengan masa *emerging adulthood* serta menurut Zelkowitz, dkk. (2017) perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait perilaku *self-harm* yang terjadi pada *emerging adulthood* yang akhirnya memunculkan pertanyaan pada penelitian ini yaitu apakah paparan media sosial dapat mempengaruhi kecenderungan

pengguna media sosial dengan tingkat usia 18 sampai 25 tahun atau yang disebut dengan masa *emerging adulthood* (Santrock, 2012) untuk ikut serta melakukan *self-harm*. Maka dari itu, peneliti ingin mencari pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data melalui survei online, variabel bebas (X) paparan media sosial dan variabel tergantung (Y) perilaku *self-harm*. Karena penelitian ini mencari hasil pengaruh antara paparan media sosial dengan perilaku *self-harm*, maka dari itu peneliti menggunakan teknik analisis uji regresi sederhana dalam mencari hasil pengaruh antara paparan media sosial dengan perilaku *self-harm*. Belum terdapat data yang pasti terkait jumlah populasi pengguna media sosial yang melakukan perilaku *self-harm*, sehingga peneliti menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling non-probability sampling* sehingga memunculkan karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah pengguna aktif media sosial, pernah melakukan *self-harm*, dan berusia 18-25 tahun.

Peneliti juga melakukan uji G*Powers 3.1.9.2. dengan teknik *statistical test linier multiple regression: Fixed model, R² deviation from zero* menggunakan tipe *a priori power analysis* menggunakan *effect size* sebesar 0,15 yang terhitung medium dengan *statistical power* sebesar 95% dan *alpha* sebesar 5% yang menghasilkan sampel sebesar 89 partisipan. Sebelum partisipan mengisi dua instrumen yang disediakan oleh peneliti, partisipan harus mengisi *informed consent* pada bagian pertama dan kemudian mengisi dua instrumen alat ukur pada bagian selanjutnya.

Instrumen alat ukur pada penelitian ini dibuat oleh peneliti sendiri, instrumen variabel paparan media sosial berdasarkan dimensi milik Rosengren (1974) yaitu, frekuensi, atensi, durasi dan milik Arendt (2017) yaitu, *intentional exposure, emotional disturbance, emotional perspective-taking, presumed copycat influence* sedangkan instrumen variabel *self-harm* berdasarkan dimensi oleh Klonsky & Gleen (2009) yaitu, frekuensi perilaku *self-harm* dan alasan melakukan *self-harm*. Teknik validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *content validity* dengan teknik *expert judgement*. Reabilitas dari kedua instrumen menggunakan teknik *Cronbach's alpha*, instrumen variabel paparan media sosial sebesar menghasilkan reliabel sebesar 0,922 dan instrumen variabel *self-harm* sebesar 0,942. Pada penelitian ini menghasilkan jumlah partisipan sebanyak 227 yang merupakan pengguna aktif media sosial yang pernah melakukan *self-harm* pada rentang usia 18-25 tahun.

HASIL PENELITIAN

Uji Deskriptif

Uji deskriptif dari penelitian ini menggunakan partisipan sebanyak N=227 dengan nilai terendah variabel paparan media sosial sebesar 61 dan variabel *self-harm* sebesar 28 sedangkan nilai tertinggi pada variabel paparan media sosial sebesar 163 dan variabel *self-harm* sebesar 105. Nilai mean variabel paparan media sosial 98,76 sedangkan variabel *self-harm* 64,85.

Uji Korelasi

Setelah semua uji asumsi terpenuhi, peneliti melakukan uji korelasi untuk mengetahui kekuatan dan arah dari hubungan linear antar dua variabel. Uji korelasi yang dilakukan menggunakan *Korelasi Pearson* berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dua variabel yang diteliti. Pada kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan nilai korelasi positif yang berarti korelasi antar kedua variabel berbanding lurus, yaitu semakin individu terkena paparan media sosial terkait perilaku *self-harm*, maka semakin tinggi pula keinginan individu untuk melakukan *self-harm* ($r(227)=-0,677$; 95%; $p<0.000$).

Uji Analisis Regresi Sederhana

Uji asumsi dan uji korelasi telah terpenuhi dan yang terakhir melakukan uji analisis regresi sederhana. Data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan ($F(1, 225)=190,003$; $p<0,000$; $R^2=0.458$) dimana variabel independen paparan media sosial dapat mempengaruhi variabel dependen *self-harm* sebesar 45,8% persen. Paparan media sosial menghasilkan ($B=0,559$; 95%; $SE=0,041$; $t=13,784$; $p<0,000$) yang berarti menunjukkan nilai yang positif, sehingga ketika paparan media sosial meningkat, maka perilaku *self-harm* juga akan meningkat.

DISKUSI

Perilaku dengan niat yang menggambarkan percobaan melukai diri, merusak diri secara impulsif guna mengalihkan emosi atau perasaan yang tak tertahankan disebut dengan *self-harm* (Skegg, 2005). *Self-harm* dapat muncul dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung seperti *demographic profil* (usia, gender, orientasi seksual, sosial ekonomi), *sosial dan family factor* (karakteristik keluarga, pengalaman pada masa lampau, agama dsb) hingga faktor situasional meliputi paparan media sosial (Skegg, 2005). Paparan media sosial disebutkan menjadi salah satu faktor resiko paling tinggi untuk memicu munculnya *self-harm* (Brown, dkk., 2018).

Paparan media sosial adalah peluang pembaca, pemirsa, atau pendengar untuk melihat atau mendengar pesan atau informasi dalam media tertentu (Schultz, 1993). Paparan media sosial menghadirkan sisi positif maupun negatif, seperti mendukung untuk mencari informasi dan saran guna meredakan perasaan terkait *self-harm*, mengurangi perasaan kesepian ataupun isolasi, namun juga memunculkan kekhawatiran akan paparan yang dapat meningkatkan perilaku *self-harm* pada individu yang rentan terhadap *self-harm* (Mars, dkk., 2015). Hadirnya paparan yang beragam tersebut sangat berdampak dan memberikan efek campuran pada kesejahteraan para penggunanya, anak-anak dan remaja disebutkan memiliki prevalensi tertinggi (Marchant, dkk., 2017).

Emerging adulthood yaitu masa transisi dari remaja ke dewasa yang berkisar pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). *Emerging adulthood* adalah salah satu pengakses media sosial terbanyak dan secara tidak langsung mendapatkan *paparan* yang juga beragam dan memberikan peran dalam pengelolaan pikiran serta perilaku (Dyson, dkk., 2016). Pada masa *emerging adulthood* juga disebutkan memiliki faktor resiko yang lebih tinggi untuk melakukan sebuah peniruan dalam melihat konten-konten yang mereka akses (Phillips & Sanzone, 1988; Jonas, 1992).

Uji regresi mendapatkan hasil bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. Serta menunjukkan bahwa H_0 pada penelitian dapat diterima. Hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan mendapatkan hasil $R= 0,677$; $R^2= 0,458$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa

variabel paparan media sosial berkorelasi positif dengan derajat kuat ($R = 0,677$) terhadap *self-harm*, sehingga ketika paparan media sosial terkait perilaku *self-harm* tinggi maka perilaku *self-harm* juga akan meningkat. Selanjutnya koefisien signifikansi pada penelitian ini menunjukkan nilai 0,000 sehingga artinya variabel paparan media sosial berpengaruh signifikan terhadap terbentuknya atau meningkatnya perilaku *self-harm*.

Nilai R^2 (*R square*) menunjukkan prosentase pengaruh dari variabel paparan media sosial terhadap variabel *self-harm* sebesar 45,8%. Hasil dalam penelitian yang telah dilakukan oleh penulis didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa paparan media sosial dapat memunculkan perilaku peniruan dan penuluran atas perilaku bunuh diri, *self-harm* maupun kekerasan (Daine, dkk., 2013) dan juga disebutkan sebagai tempat fasilitas dari penyebaran informasi terkait penambahan cluster bunuh diri dan *self-harm* (Marchant, dkk., 2017). O'Connor, dkk. (2014) menemukan bukti bahwa 18% ($N=55/300$) dari individu yang melakukan *self-harm* di pengaruhi oleh paparan media sosial situs jejaring sosial (Oconnor, dkk., 2014). Penelitian lain dilakukan oleh Mars, dkk. (2015) dimana ia juga menemukan bukti tingginya pengaruh paparan media sosial terkait dengan bunuh diri / *self-harm* di antara usia 20-21 tahun. Hampir seperempat sampel (886/3946) dalam penelitian tersebut menemukan, mencari informasi, mendiskusikan situs yang membahas tindakan menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Berdasarkan penormaan *self-harm* pada penelitian ini menghasilkan hasil tertinggi dengan prosentase 31,3% ($N=71$) dengan norma tinggi. Arnett (2014) menjelaskan bahwa eksplorasi identitas pada masa *emerging adulthood* bisa menjadi suatu hal yang mengasyikkan namun sering kali menyebabkan kebingungan, ketakutan dan kesulitan. Hadirnya hal tersebut cenderung menghambat fungsi dari diri mereka dengan baik dan memunculkan gangguan-gangguan seperti gangguan kecemasan atau gangguan mood. Secara umum perasaan cemas dan depresi adalah perasaan yang biasa terjadi pada masa ini. Survei nasional di AS pada masa *emerging adulthood*, 56% ($N=1029$) dari mereka setuju dengan pernyataan "saya sering merasa cemas" dan 32% ($N=1029$) mereka setuju dengan pernyataan "saya sering merasa tertekan" (Arnett et al., 2014).

Emerging adulthood juga menghabiskan waktu yang cukup panjang untuk mengakses media sosial, mereka mengakses media sosial 12 jam perhari (Alloy Media & Marketing, 2009; Coyne, dkk., 2013) sedangkan menurut Mayo Clinic Health System (2019) penggunaan seberapa lama individu mengakses media yang dapat diterima adalah dua jam perhari untuk usia remaja dan dewasa (Bach, 2019) penggunaan media sosial yang tidak terkontrol secara terus-menerus akan memberikan arah negatif pada individu dan kehidupan mereka seperti sekolah atau pekerjaan, dan kesejahteraan psikologis dan/atau fisik (Andreassen, 2015; Andreassen & Pallesen, 2014; Bjornsen, 2018) penggunaan media sosial yang obsesif secara negatif juga dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri secara kognitif, perilaku, dan emosi (Holmgren & Coyne, 2017; Bjornsen, 2018). Sesuai dengan penjelasan diatas mengenai *emerging adulthood* dan klasifikasi mengenai *self-harm* menurut DSM IV dan ICD-10 F bahwa individu yang melakukan *self-harm* sering dilaporkan mengalami *boderline personality disorder*, penyalahgunaan alkohol dan zat; *eating disorders*; disosiatif, somatoform, atau gangguan *dysmorphic* tubuh; gangguan depresi dan kecemasan; gangguan stres pasca trauma; dan beberapa gangguan kepribadian dan skizofrenia.

Pada penelitian ini juga menghasilkan prosentase sampel berdasarkan jenis kelamin, dengan prosentase perempuan sebesar 77,7% ($N=199$) dan laki-laki sebesar 12,3% ($N=28$) yang berarti dari segi kuantitas dalam penelitian ini perempuan memiliki kecenderungan lebih besar untuk terpengaruh paparan media sosial dan melakukan perilaku *self-harm*. Adanya temuan pada penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Mars, dkk., 2015) bahwa wanita dilaporkan lebih banyak menggunakan

media sosial dibanding pria hal tersebut berkaitan dengan proporsi melukai diri sendiri yang tinggi oleh wanita selain itu penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpengaruh dalam beberapa munculnya gangguan psikopatologi termasuk pikiran untuk melakukan bunuh diri dan *self-harm*. O'Connor (2014) juga menyebutkan bahwa satu dari sepuluh remaja melaporkan pernah melukai diri sendiri pada tahap tertentu dalam hidup mereka dan anak perempuan 3½ kali lebih memiliki prevalensi tinggi daripada remaja laki-laki (O'Connor, dkk., 2014). Laye Gindhu (2005) juga mendukung hasil dari penelitian-penelitian yang telah disebutkan sebelumnya bahwa wanita cenderung lebih banyak melakukan *self-harm* daripada pria, pada penelitian tersebut sebanyak 42% (N=424) remaja dilaporkan melakukan *self-harm* dan wanita lebih banyak melakukan *self-harm* sebanyak 53% sedangkan pria hanya sebesar 28% (Laye-Gindhu & Schonert-Reichl, 2005).

SIMPULAN

Penelitian ini berfokus pada peran paparan media sosial terhadap perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang sudah didapatkan, bahwa paparan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *self-harm* pada pengguna media sosial *emerging adulthood*. Dengan hasil kolerasi positif dengan derajat kuat terhadap *self-harm*, sehingga ketika paparan media sosial terkait perilaku *self-harm* tinggi maka perilaku *self-harm* juga akan meningkat.

Dari hasil penelitian ini disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat mengambil sampel populasi yang lebih luas tanpa terfokus pada salah satu periode rentang usia, agar lebih mengetahui dinamika yang lebih beragam pada setiap periode rentang usia karena melihat pengguna media sosial yang datang dengan latar belakang usia yang berbeda-beda, dapat memperluas penelitian dengan menggunakan determinan faktor lain yang mendukung adanya kemunculan perilaku *self-harm*, sehingga informasi dan langkah preventif guna pencegahan *self-harm* lebih beragam, penelitian selanjutnya juga dapat menjelaskan bentuk *self-harm* mana yang lebih cenderung dilakukan oleh masing-masing *gender* dan menjelaskan demografi dari subjek yang mungkin dapat menjadikan pembahasan tambahan mengenai penambahan perilaku *self-harm* karena pengaruh paparan media sosial. Selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membedakan media sosial mana yang memiliki kecenderungan lebih besar untuk memberikan paparan terkait dengan konten *self-harm*.

Dari hasil penelitian ini juga menghasilkan saran bagi masyarakat untuk memilih konten secara bijak, paparan media sosial memiliki pengaruh yang cukup tinggi untuk mempengaruhi pengguna media sosial melakukan *self-harm* dan diharapkan menjadi salah satu langkah preventif dalam penanganan perilaku *self-harm*. Hal ini juga sekaligus menjadi peringatan bagi para orang tua, yang memiliki anak dibawah umur dalam pengaksesan media sosial sehari-hari melihat tingginya paparan media sosial dapat berpengaruh terhadap perilaku tambahan bagi individu, selain itu dapat menjadi peringatan bagi pengguna media sosial khususnya *emerging adulthood* untuk lebih berhati-hati untuk membagikan konten-konten yang lebih positif dalam media sosialnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan hormat, dengan segala rasa kerendahan hati dan ucapan terima kasih kepada, Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing skripsi, Ulpianus Sudrajat, S.H dan Imroatul Hasanah, S.Pd selaku orang tua peneliti, dan seluruh kerabat terdekat yang tidak bisa diucapkan satu persatu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Risma Amelia Widyawati dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Akram, W., & Kumar, R. (2017). LIT REVIEW - BUT Good Suggestions - A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351–354.
- Annur, C. M. (2020, November 23). *Data Books*. Retrieved from Berapa Usia Mayoritas Pengguna Media Sosial di Indonesia?: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/23/berapa-usia-mayoritas-pengguna-media-sosial-di-indonesia>
- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). *Effects of exposure to self-harm on social media : Evidence from a two-wave panel study among young adults*. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Bach, M. (2019, May 24). *5 tips for reducing screen time*. Retrieved from Mayo Clinic Health System: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/featured-topic/5-tips-for-reducing-screen-time>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26 doi:10.1146/annurev.psych.52.1.1.
- Bjornsen, C. A. (2018). Social Media Use and Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood: Current Trends and Reserch, April*, 223–261.
- Brown R, F. T. (2018). #cutting: non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48: 337–346.
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, A. D., Keller, F., Young, R., & Plener, P. L. (2018). #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48(2), 337–346. <https://doi.org/10.1017/S0033291717001751>
- Chan, S., Denny, S., Fleming, T., Fortune, S., Peiris-john, R., & Dyson, B. (2018). *Exposure to suicide behaviour and individual risk of self-harm : Findings from a nationally representative New Zealand high school survey*. 52(4). <https://doi.org/10.1177/0004867417710728>
- Cheng, Q., Li, H., Silenzio, V., & Caine, E. D. (2014). *Suicide Contagion : A Systematic Review of Definitions and Research Utility*. 9(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0108724>

- CNN. (2019, Februari 10). *Instagram Perketat Aturan Terhadap Konten 'Self-Harming'*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20190208231811-185-367647/instagram-perketat-aturan-terhadap-konten-self-harming>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood, 1*(2), 125–137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). *The Power of the Web : A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. 8*(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>
- Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D., & Newton, A. S. (2016). A systematic review of social media use to discuss and view deliberate self-harm acts. *PLoS ONE, 11*(5), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813>
- Jatmiko, L. D. (2002, November 10). *Teknologi*. Retrieved from APJII: 196,7 Juta Warga Indonesia Sudah Melek Internet: <https://teknologi.bisnis.com/read/20201110/101/1315765/apjii-1967-juta-warga-indonesia-sudah-melek-internet>
- Jonas, K. (1992). *Modelling and suicide : A test of the Werther effect. 295*(1 992), 295–306.
- Kamailah, A. (2020, March 11). *Detikinet*. Retrieved from Literasi Digital Indonesia Ketinggalan Jauh di Dunia: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4933782/literasi-digital-indonesia-ketinggalan-jauh-di-dunia>
- Kominfo. (2020, November 20). *Kominfo*. Retrieved from Hasil Survei Indeks Literasi Digital Nasional 2020, Akses Internet Makin Terjangkau: https://kominfo.go.id/content/detail/30928/siaran-pers-no-149hmkominfo112020-tentang-hasil-survei-indeks-literasi-digital-nasional-2020-akses-internet-makin-terjangkau/0/siaran_pers
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the “whats” and “whys” of self-harm. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(5), 447–457. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-7262-z>
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLoS ONE, 12*(8), 1–26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Mars, B., Heron, J., Biddle, L., Donovan, J. L., Holley, R., Piper, M., Potokar, J., Wyllie, C., & Gunnell, D. (2015). Exposure to , and searching for , information about suicide and self-harm on the Internet : Prevalence and predictors in a population based cohort of young adults. *Journal of Affective Disorders, 185*, 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.001>
- Oconnor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2014). Adolescent self-harm: A school-based study in Northern Ireland. *Journal of Affective Disorders, 159*, 46–52. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.015>

- Ohannessian, C. M. C., Vannucci, A., Flannery, K. M., & Khan, S. (2017). Social Media Use and Substance Use During Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood, 5*(5), 364–370. <https://doi.org/10.1177/2167696816685232>
- Paes, A. (2017). Self-harm in adolescence. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice, 10*(4), 202–208. <https://doi.org/10.1177/1755738016673861>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sarwono, J. (2009). *Statistik itu Mudah: Panduan Lengkap untuk Belajar Komputasi Statistik Menggunakan SPSS 16*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Sasonto, A. R. (2020, maret 3). *Kita Perlu Lebih Serius Membahas 'Self Harm' yang Menghantui Anak Muda Indonesia*. Retrieved from Vice: <https://www.vice.com/id/article/4agbb3/ciri-gejala-self-harm-anak-muda-indonesia-melukai-diri-sendiri-konsultasi-psikologi>
- Schultz, P. &. (1993). Values and pro environmental behavior: A five –country survey. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 29* (4), 540-558.
- Skegg, K. (2005). *Seminar Self-harm*. 366.
- Sulianta, F. (2015). Keajaiban sosial media. In F. Sulianta, *Keajaiban sosial media* (pp. 5-6). Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Zelkowitz, R. L., Porter, A. C., Heiman, E. R., & Cole, D. A. (2017). Social exposure and emotion dysregulation: Main effects in relation to nonsuicidal self-injury. *Journal of Adolescence, 60*, 94–103. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.015>
- World Health Organization. (2018). *Suicide: Key Facts*. Retrieved from World Health Organization (WHO): <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- World Health Organization. (2020). Retrieved from https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/