

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Media Sosial dan Twitter

1. Pengertian Media Sosial

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa media adalah alat komunikasi untuk menyampaikan suatu informasi. Media didefinisikan sebagai alat (sarana) yang akan digunakan untuk menyampaikan informasi terkait dari masa ke masa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sosial sendiri merupakan hal-hal yang berkaitan dengan masyarakat atau sifat-sifat kemasyarakatan yang memperhatikan kepentingan umum. Media sosial sendiri menurut KBBI merupakan aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial.

Evans (2020) berpendapat bahwa media sosial merupakan proses perpaduan menyebarkan, membentuk, menghancurkan dan mengubah informasi. Media sosial mempunyai fungsi mengelompokkan sejumlah pengetahuan dan informasi dengan memperhatikan secara mendalam tentang kebenaran dari hal tersebut. Maka dari itu, media sosial berperan lebih efektif dalam kegiatan bersosialisasi dan mempengaruhi publik.

2. Pengertian Twitter

Hadi (2010) menjabarkan bahwa *Twitter* platform media social yang membolehkan penggunanya berekspres melalui tulisan maupun media. *Twitter* memberikan pertanyaan “Apa yang sedang anda lakukan saat ini?” yang membuat penggunanya dapat mengetweet apa saja dan jug dapat dijangkau oleh siapa saja serta kapan saja di *Twitter*.

3. Karakteristik Twitter

Lister (2019) menjabarkan karakteristik *Twitter* sebagai berikut :

a. Digitality.

Twitter merupakan digitalisasi. Digitalisasi berisikan tampilan seperti yang ada di halaman *Twitter*, yaitu teks tersampaikan langsung, foto serta video tersebar dimana pun dan kapan pun.

- b. *Interactivity*.
Twitter memberikan *fitur* mengirim pesan atau *tweet* penggunanya dapat terhubung dengan *tweet* pengguna lain. Interaktivitas inilah yang membedakan dengan media sosial lainnya.
- c. *Disperslity*.
Adanya hubungan yang bias antara *tweet* atau informasi pertama dengan koemntarnya. Hal ini dapat terjadi karena *Twitter* membuat semuanya saling terkait.
- d. *Virtuality*.
Dengan seiring berjalannya teknologi, *Twitter* memberikan pengalaman bagi penggunanya melalui interaksi dengan pesan-pesan yang disampaikan secara virtual.

4. Fitur yang ada pada Twitter

Brian J. Dixon (2012) menjabarkan fitur yang ada pada *Twitter* sebagai berikut :

1. *Followers dan Following*
Followers (pengikut) merupakan akun yang mengikuti akun lainnya, sedangkan *following* (mengikuti) merupakan akun yang diikuti akun lainnya. Pengguna *Twitte* dapat bertukar informasi dengan *followers*nya. Pengguna *Twitter* yang mengikuti akun itu menerima update dari akun tersebut yang dapat dilihat *timeline* mereka di *Twitter*.
2. *Direct Message*
Twitter mempunyai *fitur* membagikan pesan pribadi ke *followers* akun tersebut. Namun meski pengguna *Twitter* tidak *follow* akun itu juga tetap dapat saling mengirim pesan lewat pesan pribadi.
3. *Twitter Search*
Twitter search menjadi fitur paling kuat dari *Twitter*. Fitur ini membuat penggunanya lebih mudah mencari akun tertentu, kata kunci, subjek, serta tempat-tempat.
4. *Trending Topics*
Trending topics adalah fitur yang menyenangkan. *Trending topics* berisikan 10 topik yang sering dibicarakan pada *Twitter* pada kurun waktu tertentu. *Trending topics* biasanya berisi berita, olahraga, sampai dengan hiburan yang menghibur.
5. *Latest News*

Pengguna *Twitter* dapat mengetahui berita paling baru serta mengunggah berita yang ia punya di *Twitter*.

B. Kecenderungan Self Injury

1. Pengertian Kecenderungan Self Injury

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecenderungan merupakan keinginan atau kecondongan hati terhadap sesuatu yang hendak dilakukan. Menurut Chaplin & Kartono (2011) kecenderungan adalah keinginan untuk mengekspresikan diri dengan suatu cara tertentu.

Self-Injury merupakan perilaku seseorang dengan sengaja melukai tubuhnya sendiri dan bukan bertujuan untuk bunuh diri melainkan hanya untuk melampiaskan emosi-emosi psikologisnya yang menyakitkan (Klonsky & Jenifer, 2007). Seseorang yang melakukan *self injury* merasa tidak mampu mengungkapkan emosi negatifnya dengan kata-kata (Hartanto, 2010).

Walsh (2012) menjelaskan bahwa *self injury* merupakan tindakan di mana seseorang sengaja melakukan hal itu dengan tujuan meminimalisir perasaan sakit dari penderitaan psikologis. *Self injury* dipilih sebagai cara yang ampuh untuk merespon masalah yang sedang dihadapi. Knigge (2018) menjabarkan bahwa *self injury* ialah perilaku menyakiti diri sendiri untuk menghilangkan rasa sakit emosional. Dengan demikian *self injury* sendiri dapat diartikan sebagai transisi mengubah perasaan hati dengan menciptakan rasa sakit ke tubuh.

Self injury merupakan metode yang digunakan untuk mempertahankan hidup seseorang yang merasakan keadaan emosional yang sulit dikendalikan, seperti kecemasan, stress, dan perasaan negatif lainnya (Alderman & Connors, 2005). Shabrina (2011) mengatakan bahwa *self injury* merupakan perilaku melukai dirinya sendiri yang dilakukan dengan sengaja, seperti, menayat bagian kulit dengan pisau atau silet, memukul diri sendiri, membakar bagian tubuh tertentu, menarik rambut dengan keras, bahkan memotong bagian tubuh tertentu tanpa ada maksud untuk bunuh diri.

Alderman dan Connors (2005) menjelaskan bahwa *self injury* merupakan *coping mechanism* terhadap perasaan emosional perasaan negatif lainnya. Wujud dari coping yang tidak bisa diwujudkan dengan baik itu adalah dengan menyakiti diri sendiri tanpa mempunyai motif untuk bunuh diri (Biromo, 2015; Hawton dkk., 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self injury* merupakan tindakan melukai diri sendiri dengan cara yang negatif seperti menyayat atau menyilet diri sendiri, memukul, serta membakar

diri sendiri dengan sengaja namun tidak dengan tujuan bunuh diri. *Self injury* dilakukan sebagai cara untuk melampiaskan emosi saat individu merasa emosi tersebut sangat menyakitkan.

2. Aspek-aspek Self Injury

Walsh (2021) menjelaskan lima-aspek *self injury* sebagai berikut:

a. Aspek lingkungan.

Aspek ini meliputi kehilangan hubungan, konflik interpersonal, tekanan performance, rasa frustrasi, isolasi sosial dan peristiwa-peristiwa yang dapat menjadi pemicu trauma.

b. Aspek biologis.

Aspek ini menyatakan bahwa individu yang menyakiti diri sendiri memiliki kelainan pada otak sehingga cenderung mencari kepuasan dengan menyakiti dirinya sendiri. Hal ini ditunjukkan pada kelainan pada sistem limbik yang berfungsi dalam mengatur regulasi afektif mereka sehingga sering mengalami disregulasi emosi atau pelepasan hormon opioid setelah mereka menyakiti dirinya sendiri dan mengalami kehilangan sensitivitas atau kepekaan terhadap nyeri fisik.

c. Aspek kognitif.

Aspek ini meliputi pikiran yang dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri. Hal ini melibatkan pemikiran-pemikiran yang secara otomatis menjadi pemicu seseorang melakukan tindakan tersebut, dan kognisi yang berkaitan dengan trauma yang dialami.

d. Aspek perilaku.

Aspek ini berkaitan dengan tindakan yang diyakini dapat memicu untuk melakukan *self injury*. Biasanya perilaku yang dapat menjadi pemicu adalah hal-hal yang dapat mempermalukan individu dan individu meyakini dirinya bahwa ia pantas mendapatkan hukuman.

e. Aspek afektif.

Aspek ini meliputi kecemasan, stress dan panik, kemarahan, depresi, rasa malu, rasa bersalah dan kebencian.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya lima aspek pada *self injury* yaitu aspek lingkungan, aspek biologis, aspek kognitif, aspek perilaku dan aspek afektif.

3. Indikator Self Injury

Walsh (2006) mengemukakan beberapa indikator perilaku *self injury*, yaitu:

a. Berdasarkan kepribadian pelaku:

- 1) Individu mengalami kesulitan mengendalikan impuls di berbagai area. Hal ini dapat dilihat pada masalah gangguan makan maupun adiksi individu terhadap zat adiktif,
 - 2) Individu yang melakukan *self injury* cenderung memiliki *self esteem* yang rendah. Individu memiliki kebutuhan atau dorongan yang kuat untuk mendapatkan cinta serta penerimaan dari orang lain,
 - 3) Individu yang melakukan *self injury* mempunyai pola pemikiran yang kaku serta impulsif yaitu memiliki cara berpikir yang harus atau tidak sama sekali,
- b. Berdasarkan lingkungan keluarga pelaku:
 - 1) Memiliki trauma pada masa kecil atau keluarga yang mengakibatkan kesulitan untuk dapat menilai perhatian positif,
 - 2) Tidak mau atau tidak mampu mengurus diri dengan baik.
 - c. Berdasarkan lingkungan sosial pelaku:
 - 1) Individu yang melakukan *self injury* memiliki kekurangan untuk dapat membentuk dan menjaga hubungan yang stabil dengan lingkungannya,
 - 2) Takut dengan adanya perubahan baik dalam kegiatan sehari-hari maupun pengalaman baru dalam bentuk apapun

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self Injury

Fadhila serta Syafiq (2020) menjabarkan faktor terjadinya *self injury* sebagai berikut:

- a. Konflik keluarga,
- b. Konflik percintaan,
- c. Mengalami trauma,
- d. Kebiasaan merespon dengan negatif saat mempunyai suatu masalah, dan
- e. Distraksi saat mengalami perasaan negative.

Dampak tindakan *self injury* seperti adanya bekas luka pada kulit tubuh serta kepuasan saat melakukan *self injury* (Zakaria & Theresa, 2020)

Mersey care NHS foundation trust (Romas, 2012) menyebutkan 3 faktor latar belakang *self injury* ini, yaitu:

- 1) Mengelola emosi
Pelaku *self injury* menggunakan menyakiti diri sendiri sebagai sarana untuk merasa mengendalikan emosi mereka seperti untuk mencegah perasaan kosong, tidak bahagia, dipermalukan, tidak mampu menghadapi kenyataan, mengatasi perasaan tertekan, ingin merasa mampu mengendalikan lingkungan, dan ingin mengekspresikan atau menekan dorongan social serta
- 2) Menyamakan antara keyakinan dengan tindakan yang ditampilkan.

Tindakan melukai diri sendiri percaya bahwa mereka harus menghukum diri mereka sendiri karena percaya bahwa mereka jahat. Hal ini dilakukan untuk mengkonfirmasi gagasan bahwa dia benar-benar tidak layak dan untuk terlibat dalam menyakiti diri sendiri sebagai pembebasan dari rasa bersalah.

3) Berkomunikasi

Pelaku *self injury* melakukan melukai diri mereka sendiri dalam upaya untuk menarik perhatian dari orang lain dan untuk menunjukkan kepada mereka betapa parahnya penderitaan mereka. Ini juga merupakan cara bagi orang tersebut untuk mengekspresikan kemarahan mereka terhadap orang lain dan terhadap diri mereka sendiri. Menyakiti diri sendiri dilakukan oleh orang-orang sebagai semacam pembalasan terhadap orang lain, dalam upaya untuk membuat mereka memperhatikan mereka. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor seseorang melakukan *self injury* itu dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal.

5. Jenis-jenis Self Injury

Walsh (2006) menjabarkan bahwa bentuk-bentuk *self injury* ada banyak seperti: melukai kulit dengan cara menggores bagian tubuh menggunakan benda tajam, memainkan bekas luka yang sudah sembuh, memukul kepala atau anggota badan, membakar bahkan menyundut diri menggunakan benda panas, memakan serta memasukkan benda tajam, *piercing* serta menjambak rambut.

Mersey care NHS foundation trust (2012) menyebutkan bentuk menyakiti diri sendiri secara ringan dan serius. Contoh dari bentuk yang ringan seperti terlalu memaksakan diri, seperti *overwork*, *work out* berlebihan, serta mengonsumsi zat adiktif berlebihan. Untuk bentuk melukai diri yang serius sendiri contohnya *cutting*, membakar kulit, membenturkan anggota badan ke dinding, overdosis, penyimpangan perilaku makan (anoreksia, diet berlebihan, bulimia).

Melalui uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self injury* mempunyai banyak bentuk perilakunya. Kiekens (2017) membuktikan bahwa peran dari kepercayaan diri sendiri merupakan faktor yang penting atas *self control* dalam mengatur emosi secara baik. Maka dapat meminimalisir *self injury* untuk dilakukan berulang kali.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2019).

Sigmund Freud (2016) mengatakan bahwa kecemasan yaitu keadaan tidak menyenangkan yang diiringi dengan perasaan maupun sensasi fisik yang ada sebagai tanda peringatan orang tersebut atas adanya bahaya yang akan datang. Kecemasan ini merupakan isyarat bagi ego bahwasannya jika ego tidak terpenuhi maka ego tersebut akan meningkat sampai ego tersebut dapat terpenuhi.

Kholil Lur Rochman (2020) menjabarkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif dimana seseorang merasakan ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak mempunyai rasa aman. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang hadir ketika seseorang merasakan tertekan terhadap sesuatu (Savitri Ramaiah, 2003).

Steven Schwartz (2020) mengemukakan bahwa kecemasan sendiri berasal dari kata *Latinanxius*, yang mempunyai arti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan sendiri merupakan suatu rasa yang sama seperti rasa takut tapi tidak mempunyai fokus spesifik. Ketakutan biasanya berupa respon terhadap beberapa ancaman langsung, sementara kecemasan dapat ditandai dari perasaan gelisah atau *overthinking* terhadap bahaya yang tidak terduga tentang masa depan. Kecemasan awalnya ditandai dengan adanya ketegangan seperti hati berdegup kencang, sulit dalam bernapas, dan juga keringat berlebih.

Dari beberapa definisi kecemasan di atas, maka dapat diartikan bahwa kecemasan adalah keadaan yang menggambarkan gangguan psikologis yang berasal dari suatu hal yang belum maupun sudah jelas disertai dengan sensasi fisik yang menjadi tanda peringatan terhadap bahaya yang akan datang.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Nevid (2019) menjabarkan tiga aspek kecemasan, yaitu:

a. Aspek Fisik

Gangguan yang fisik individu yang mengalami kecemasan seperti berkeringat banyak, tremor, mual, perasaan panas dingin, jantung

berdegub kencang, susah bernafas, khawatir berlebih, lemas, diare, serta buang air kecil lebih sering daripada biasanya.

b. Aspek Perilaku

Perilaku individu yang mengalami kecemasan meliputi perilaku menghindar, ketergantungan, serta menghindari atau meninggalkan situasi yang dirasa memicu timbulnya kecemasan.

c. Aspek Kognitif

Individu yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran berlebih tentang suatu hal yang akan terjadi. Individu merasa terancam oleh seseorang maupun peristiwa yang akan terjadi bahkan belum terjadi serta merasa bingung dan khawatir jika ditinggal sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menurut Nevid dkk (2019) memiliki tiga aspek yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif.

3. Indikator Kecemasan

Indikator-indikator kecemasan menurut Nevid (2018) :

a. Fisik

Individu yang menderita kecemasan mengalami kegelisahan atau kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemeteran, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekecangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, sulit berbicara, sulit bernafas, pusing, sering buang air kecil, diare, mudah marah

b. Behavioral

Individu yang menderita kecemasan seringkali berperilaku menghindari lingkungannya, berperilaku melekat, serta berperilaku terganggu.

c. Kognitif

Individu yang menderita kecemasan sering merasa khawatir tentang sesuatu, memiliki perasaan terganggu akan ketakutan, memiliki ketakutan akan kehilangan dan khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, tidak suka dengan keramaian dan berpikir bahwa harus kabur dari keramaian, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, merasa terancam jika tidak mendapat perhatian, serta ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah

Kecemasan memiliki indikator berupa munculnya perasaan takut dan kewaspadaan yang tidak jelas serta tidak menyenangkan. Emosi bawah sadar dalam kepribadian yang tidak terkait dengan objek aktual adalah tempat munculnya kecemasan.

Kholil Lur Rochman, (2010) mengemukakan beberapa indikator kecemasan seperti :

- a. Perasaan yang sangat meresahkan dan menyebabkan ketakutan dan kecemasan. Kecemasan ini adalah jenis ketakutan ketika berhadapan dengan situasi yang tidak jelas.
- b. Sangat tidak stabil dan memiliki emosi negatif yang kuat. Emosi ini digambarkan sebagai orang yang sangat pemarah, sering dalam keadaan sangat bersemangat, dan sering dianggap putus asa lalu diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusi palsu yang diciptakannya sehingga merasa mengancam untuk dirinya.
- c. Gejala fisik kecemasan dapat berupa diare terus-menerus, keringat berlebih, gemetar, dan sering mual dan muntah.
- d. Timbulnya stres dan kecemasan jangka panjang yang mengakibatkan detak jantung cepat atau tekanan darah tinggi.

Dari uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dapat menyerang secara psikis maupun fisik.

4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Nevid, dkk. (2019) mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain:

- a. Faktor Sosial Lingkungan
Seperti pengalaman menakutkan atau traumatis, kurangnya dukungan sosial, dan reaksi seperti ketakutan terhadap orang lain..
- b. Faktor Biologis
Faktor ini termasuk fungsi neurotransmitter, anomali dalam aktivitas otak, dan elemen predisposisi genetik yang menunjukkan bahaya dan mencegah perilaku berulang.
- c. Faktor Behavioral
Faktor ini menggabungkan rangsangan negatif serta rangsangan netral yang ada melalui praktik pengurangan kecemasan untuk menghilangkan rasa takut dan kecemasan, dan menghindari situasi atau objek yang dapat menyebabkan ketakutan atau kecemasan.
- d. Faktor Kognitif dan Emosional
Faktor ini termasuk kepekaan berlebihan terhadap ancaman, *self-efficacy* rendah, dan konflik psikologis yang belum terselesaikan.

Kholil Lur Rochman (2010) juga menjelaskan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- a. Rasa cemas yang timbul karena rasa takut akan melihat adanya bahaya yang lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- b. Cemas karena merasa bersalah atau berdosa karena melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum karena sering menyertai gejala-gejala gangguan mental

- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini berasal dari hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun. Kecemasan ini terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian individu.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Savitri Ramaiah (2016) tentang faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal meliputi :

- 1) Ancaman integritas diri, yaitu ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, serta pembedahan yang dilakukan).
- 2) Ancaman sistem diri. Ancaman ini merupakan ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, perubahan status dan juga peran.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal dari kecemasan meliputi :

- 1) Potensial stresor
Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu dituntut untuk beradaptasi.
- 2) Maturitas
Kematangan kepribadian pada individu akan mempengaruhi kecemasan yang dihadapinya. Kepribadian individu yang lebih matang atau matur maka lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan daripada individu yang kurang matur. Hal ini dikarenakan individu mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.
- 3) Pendidikan
Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berpikir.
Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah berfikir rasional dalam menangkap informasi baru. Kemampuan analisis individu yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.
- 4) Respon koping
Mekanisme koping digunakan seseorang saat mengalami kecemasan. Ketidakmampuan individu mengatasi kecemasan secara baik menyebabkan terjadinya perilaku patologis.
- 5) Status sosial ekonomi
Status sosial ekonomi rendah pada individu akan menyebabkan individu lebih mudah mengalami kecemasan.
- 6) Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kelelahan fisik. Dari kelelahan fisik inilah yang dialami akan mempermudah individu mengalami kecemasan.

7) Tipe kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan

kecemasan dari pada orang dengan tipe kepribadian B. Misalnya dengan orang tipe A adalah orang yang memiliki selera humor yang tinggi. Tipe ini cenderung tidak tegang, lebih santai, dan tidak gampang merasa cemas bila menghadapi sesuatu. Sedangkan tipe B adalah orang yang mudah curiga, mudah emosi, dan tegang. Maka tipe B ini akan lebih mudah merasakan cemas.

8) Lingkungan dan situasi

Individu yang berada dalam lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan saat berada di lingkungan yang sudah dikenal.

9) Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber koping terhadap individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain yang memantau individu tersebut dapat mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu.

10) Usia

Individu yang berusia muda akan lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua

11) Humor

Humor dapat menimbulkan reflek tertawa dan tertawa. Humor mampu mengurangi ketegangan syaraf dan mengurangi rasa cemas

12) Jenis kelamin

Wanita akan lebih mudah mengalami gangguan kecemasan tingkat panik daripada pria. Perbandingan kecemasan antara pria dan wanita adalah dua banding satu. Wanita akan lebih mudah cemas dikarenakan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan wanita lebih sensitif sehingga wanita lebih peka terhadap respon cemas yang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari kecemasan biasanya terjadi pada saat individu tidak dapat mengendalikan perasaan cemas dan takut saat dirinya berada dalam suatu hal dan faktor eksternal terjadi pada saat individu berada di lingkungan nya baik keluarga maupun masyarakat.

5. Jenis-jenis Kecemasan

Spilberger (2012) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

- a. *Trait anxiety*
Tingkat kecemasan setiap orang itu berbeda. Suatu situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasan dapat menimbulkan sifat kecemasan. Orang dengan sifat kecemasan tinggi akan mengalami lebih banyak kecemasan daripada orang dengan sifat kecemasan rendah.
- b. *State anxiety*
Keadaan emosi yang berbeda dapat muncul sebagai respons terhadap suatu peristiwa. *State anxiety* adalah reaksi pribadi dan subyektif terhadap keadaan yang dengan sengaja menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran.

Pendapat lain dikemukakan oleh Freud. Freud (2014) membedakan tiga macam kecemasan, yakni kecemasan realitas, kecemasan *neurotik*, dan kecemasan moral atau perasaan-perasaan bersalah

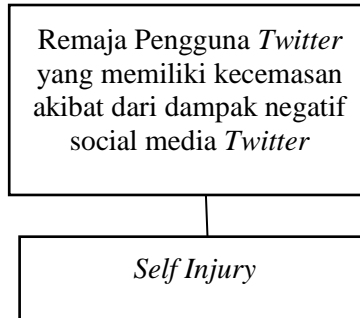
- a. Kecemasan realitas
Kecemasan realitas menjadi asal muasal dari timbulnya kecemasan *neurotik* dan kecemasan moral. Kecemasan realitas berasal dari bahaya nyata dunia luar. Seseorang tidak dapat menghadapi kecemasan dengan ego nya secara rasional maka tidak menuntut kemungkinan ia tidak dapat menghadapi kecemasannya dengan realistik.
- b. Kecemasan neurotik
Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya jika seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri. Kecemasan itu timbul karena suatu individu pernah melakukan hal yang sama saat anak-anak mendapat hukuman (realistik) yang dicemaskannya. Kecemasan neurotik adalah imajinasi yang membuat individu dapat merasakan ketakutan terhadap hukuman atau konsekuensi yang diterima dari orang tua. Akibat dari kecemasan ini, individu yang merasakan kecemasan dapat melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri jika instingnya dipuaskan.
- c. Kecemasan moral
Kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan neurotik dan kecemasan moral ini tampak mirip. Hanya saja yang menjadi pembedanya adalah prinsipnya, yakni kontrol ego. Individu yang mengalami kecemasan moral akan tetap rasional memikirkan masalahnya menurut superego. Sedangkan kecemasan neurotik terjadi ketika individu dalam keadaan distress tidak dapat berfikir jelas sehingga membuat penderita kecemasan neurotik tidak dapat membedakan khayalan dengan realita. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang super ego nya berkembang cenderung

untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka.

Berdasarkan uraian diatas, maka didapatkan kesimpulan bahwa kecemasan mempunyai beragam jenis sesuai dengan apa yang ditimbulkannya.

D. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Respon berbeda akan dirasakan oleh pengguna *Twitter* apabila unggahan mereka tak mendapatkan respon yang sesuai dengan apa yang diinginkan atau dibutuhkan untuk memvalidasi perasaan mereka maka mereka akan merasakan kecemasan yang membuat mereka menjadi sulit berkonsentrasi dan berpikir dan gangguan ini akan terjadi secara berulang-ulang. Keadaan emosi yang berbeda dapat muncul sebagai respons terhadap suatu peristiwa. Pada pengguna *Twitter* yang mendapatkan kecemasan, mereka masuk ke dalam jenis *state anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi pribadi dan subyektif terhadap keadaan yang dengan sengaja menimbulkan ketegangan dan kekhawatiran.

Remaja yang tidak dapat menemukan *coping* yang baik atas kecemasannya tersebut, menyebabkan ia akan melampiaskan hal tersebut kepada *coping* negatif yaitu melakukan *self injury*. Remaja yang melakukan *self injury* cenderung sangat tidak menyukai diri sendiri, sangat peka terhadap penolakan, kurang memiliki kontrol impuls, dan berpikir secara berlebihan saat mendapatkan komentar yang tidak sesuai ekspektasi atas unggahannya. *Self injury* yang sering dilakukan oleh remaja *Twitter* yaitu menyayat bagian permukaan kulit mereka hingga berdarah.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*) pada pengguna media sosial *Twitter*. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang diterima oleh remaja pengguna *Twitter*, maka semakin tinggi perilaku *self injury*

yang dilakukan. Jika tingkatan kecemasan yang diterima oleh remaja pengguna *Twitter* rendah, maka semakin rendah perilaku *self injury* dilakukan.