

Kecenderungan *self injury* akibat kecemasan pada pengguna media sosial

Putri Zalfa Salsabila^{1*}, Herlan Pratikto², Akta Ririn Aristawati³.

^{1,2,3}) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia
E-mail: pratiktoherlan75@gmail.com

Submitted:	Abstract <i>The purpose of this study was to determine the relationship between self-injury and anxiety among Twitter social media users. This research is included in correlational research. The sample of this research is 100 samples. The sampling technique used was purposive sampling. Retrieval of data using a self-injury scale and anxiety scale. The data analysis process uses the Product Moment correlation which shows a significant correlation between anxiety and self-injury in Twitter users. This proves that the hypothesis proposed by the researcher is accepted.</i>
Accepted:	
Published:	Keywords: <i>self injury, anxiety, Twitter social media users</i>
	Abstrak <i>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecenderungan self injury dengan kecemasan pada pengguna media social Twitter. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional. Sampel penelitian ini sebanyak 100 sampel. Teknik Sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pengambilan data menggunakan instrument pengumpulan data dalam bentuk skala model Likert. Proses analisis data menggunakan korelasi Product Moment yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kecemasan dan self injury pada pengguna twitter. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti oleh diterima.</i>
	Kata kunci: <i>self injury, kecemasan, pengguna sosial media Twitter</i>
Copyright © 2022. Putri Zalfa Salsabila, Herlan Pratikto, Akta Ririn Aristawati.	

Commented [E1]: Huruf besar hanya digunakan pada awal kalimat saja

Commented [M2R1]:

Commented [E3]: Font size 11

Commented [E4]: Font size 11

Commented [M5R4]:

Pendahuluan

Media sosial sebagai wadah bagi semua orang menjadi alternatif paling ampuh saat pandemic Covid-19 mewabah. Hal tersebut dikarenakan masyarakat terpaksa tetap berada di rumah dan tidak saling melakukan pertemuan tatap muka untuk jangka waktu yang belum bisa ditentukan. Data yang dirilis menunjukkan bahwa pada tahun 2022 sendiri pengguna

social media meningkat menjadi 191,4 juta orang atau setara dengan 68,9% dari total populasi di Indonesia (Data Reportal, 2022).

Evans (2008) menyebutkan bahwa media sosial merupakan transisi pada suatu informasi. Dalam hal ini, transisi disebut bisa mengubah seseorang yang awalnya hanya pembaca konten bisa menjadi penerbit konten pula. Twitter sebagai salah satu platform yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. We Are Social mencatat pada tahun 2022, pengguna Twitter di Indonesia mencapai 18,45 juta (Data Reportal, 2022). Hal tersebut membuat Indonesia berada pada urutan kelima dengan pengguna Twitter terbanyak di dunia.

Hadi (2010) menjelaskan, Twitter menjadi platform media social yang membolehkan pengguna berekspresi melalui tulisan maupun media. Twitter memberikan pertanyaan "Apa yang sedang anda lakukan saat ini?" yang membuat pengguna dapat mengetweet apa saja dan juga dapat dijangkau oleh siapa saja serta kapan saja di Twitter. Twitter menjadi media sosial yang paling banyak dipakai pengguna untuk mencari berita dibanding media sosial lainnya seperti Facebook, Youtube, Instagram, Snapchat, dan TikTok. Hal ini membuktikan bahwa Twitter menjadi aplikasi media sosial yang paling up to date daripada aplikasi media sosial lainnya (Reuters Institute Digital News Report, 2021).

Sebagai wadah yang mampu memberi ruang bagi pengguna nya utuk meluapkan segala bentuk emosi melalui media tulisan menjadikan Twitter juga tak jarang sebagai pelampiasan untuk orang-orang yang dalam posisi mentally unstable. Masalah yang sering ditemukan dalam permasalahan yang berkaitan dengan penyakit mental pada social media Twitter yakni *self injury*, gangguan kecemasan, dan bipolar disorder. Namun persoalan kecemasan dan *self injury* menjadi penyakit mental yang dominan dan sering menjadi perhatian di Twitter.

Alhassan (2021), menjelaskan bahwa pengguna Twitter dapat terhubung dengan jaringan yang lebih luas. Media ini menjadi pilihan media sosial yang masuk akal untuk meminta bantuan akibat dari interaksi alami yang terjadi. Alhassan juga menjelaskan bahwa seseorang yang sedang mengalami masalah lalu mencari bantuan secara online mempunyai resiko lebih tinggi melakukan self injury daripada mereka yang mencari bantuan langsung kepada ahli klinis. Fenomena ini sudah tidak asing lagi bagi platform aplikasi tersebut. Bahkan untuk mencari pengguna yang mengunggah konten tentang self injury sangatlah mudah. Berdasarkan hasil observasi peneliti, hanya dengan mengetik 'tw self harm' 'tw cutting' dan kata kunci serupa pada kolom pencarian, para pengguna Twitter dapat dengan mudah melihat konten sensitif tersebut. Kata kunci "tw" disini adalah 'Trigger Warning'.

Brown dan Plener (2017) menjabarkan bahwa self injury merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan usia remaja. Self injury lebih banyak terjadi pada remaja wanita dibandingkan remaja lelaki (Stänicke et al, 2019). Berdasarkan fenomena diatas, sebelum meneliti lebih lanjut peneliti melakukan penelitian dasar menggunakan metode snowball sampling kepada pengguna Twitter dengan rentan usia 15-21 tahun guna mengobservasi fenomena tentang self injury pada media sosial Twitter. Teknik snowball sampling merupakan teknik pengambilan sumber data yang awalnya mengambil jumlah sedikit lalu menjadi membesar. Hal ini dikarenakan sumber data yang sedikit tersebut belum mampu memberi data yang memuaskan, maka diperlukan mencari informan lainnya yang digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2017).

Hasilnya, peneliti menemukan bahwa pengguna *Twitter* suka melakukan perilaku self injury, demikian bisa diketahui dari hasil observasi dan wawancara peneliti sebagai berikut: "Saya menyayat tangan saya sebagai media meluapkan emosi saya saat saya merasakan banyak beban yang menumpuk dan beban tersebut sangat berdampak ke saya, seperti masalah keluarga, karir, percintaan, teman, dan ekonomi. Self harm itu saya lakukan karena saya merasa bahwa saya tidak boleh marah ke orang lain dan harus meluapkan marah itu pada diri saya sendiri" (@the****w8/20 September 2022)

"Ketika saya merasa gagal akan sesuatu dan marah pada diri sendiri, saya suka merasa cemas paling tersakiti dan suka meluapkan emosi saya kepada *self injury*. Saya suka memakan makanan pedas dengan level kepedasan yang tinggi, padahal saya punya diagnosa sakit lambung, kadang saya juga menyayat tangan saya dan itu saya lakukan sampai sekarang" (@bri****t/20 September 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pendahuluan diatas, dapat diketahui bahwa aspek individu melakukan self injury antara lain: a) memiliki perasaan tidak senang kepada dirinya sendiri, b) mempunyai perasaan menyalahkan dirinya terus menerus, c) kemampuan mengontrol impuls yang kurang dalam dirinya.

Dalam hal ini, remaja yang mengalami pertumbuhan dengan lingkungan yang baik cenderung dapat menyesuaikan diri dan mengelolah emosinya dengan baik. Begitu pun sebaliknya, apabila remaja tersebut belum sepenuhnya mampu mengendalikan emosi dan sering merasa cemas hingga ketakutan, dapat berujung pada hal negative, salah satunya yakni *self injury*. Walsh (2012) menjelaskan bahwa self injury ialah tindakan di mana seseorang sengaja melakukan self injury khususnya self harm dengan tujuan mengurangi rasa sakit akibat perasaan penderitaan psikologisnya. Self injury dipilih menjadi alternative untuk meluapkan rasa sakit. Knigge (2018), juga menjabarkan bahwa self injury ialah tindakan melukai diri, entah itu untuk memuaskan hasrat emosionalnya. Self injury merupakan tindakan transisi mengubah suasana hati dengan cara menuangkan rasa sakit kepada tubuh.

Fadhila & Syafiq (2020), menyebutkan faktor-faktor terjadinya self injury sebagai berikut: a) konflik keluarga, b) konflik percintaan, c) suatu hal yang menyebabkan trauma, d) merespon suatu masalah dengan reaksi negatif, dan e) mendistrak emosi negatif yang dirasakan. Dampak seseorang melakukan self injury salah satunya adalah timbulnya bekas luka pada bagian tubuh dan seseorang yang melakukan hal tersebut merasa puas akan hal tersebut (Zakaria & Theresa, 2020).

Pada DSM-V, dijelaskan bahwa seseorang dikatakan pelaku self injury jika: a) Seseorang telah terlibat self injury selama dua belas bulan terakhir dan setidaknya dilakukan pada lima hari yang berbeda, b) Self injury bukan merupakan hal yang sepele (misalnya menggigit kuku), dan tidak merupakan bagian dari sebuah praktek yang diterima secara sosial (misalnya menindik atau tato). Menurut uraian sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa *self esteem* yang rendah, ketidakmampuan untuk mengelola emosi, dan ketidakmampuan untuk menyampaikan emosi seseorang kepada orang lain adalah acuan seseorang melakukan *self injury*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengguna Twitter memiliki motif mencari hiburan dan juga mengekspresikan diri di aplikasi Twitter (Haman, 2020). Dari penelitian tersebut ditemukan adanya dampak kecemasan secara langsung maupun tidak langsung

Commented [E6]: Kata asing twitter di italic semua ya, tolong diperbaiki

Commented [M7R6]:

terhadap cuitan yang tidak bahaya dan mengganggu pengguna lain pun dapat memberikan perspektif negatif bagi pengguna lain.

Reaksi umum individu terhadap banyaknya cuitan yang ada di Twitter sangatlah beragam. Ketidaksanggupan menghadapi stimulasi berlebihan yang tidak berhasil dikendalikan oleh ego dapat menimbulkan kecemasan bagi penggunanya. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang dimana seseorang yang merasakan kecemasan mempunyai keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan gelisah terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2019).

Sigmund Freud (2019) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Fungsi dari kecemasan sendiri adalah memperingatkan individu akan adanya bahaya. Freud membedakan tiga macam kecemasan, yakni kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral atau perasaan-perasaan bersalah. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, saat individu menulis cuitan di Twitter dapat memberikan reaksi negatif dan positif bagi para pembacanya. Jika yang diterima ialah reaksi negatif, tidak menuntut kemungkinan untuk menimbulkan kecemasan bagi penulis tweet tersebut.

Kecemasan yang negatif ini dapat menyebabkan penggunanya untuk melakukan self injury sebagai mekanisme pertahanannya. Fungsi rejection dibantu oleh sistem pertahanan ego (ego defense mechanism), yang juga melindungi orang dari kecemasan yang berlebihan. Freud mendefinisikan mekanisme pertahanan sebagai teknik yang digunakan orang untuk memerangi tekanan super ego mereka dan ekspresi impuls mereka. Progresi pada pengguna Twitter yang mengalami kecemasan ini membuat dirinya menarik diri atau regresi serta menimbulkan reaksi agresi.

Dari regresi ini terlihat bahwa adanya proyeksi yaitu mekanisme mengubah kecemasan neurotik/moral menjadi kecemasan realistik dengan cara mendapatkan ancaman dari luar yang menyebabkan ancaman tersebut menjadi proyeksi ke dirinya sendiri. Reaksi agresi didapatkan dari ego yang menyerang obyek lalu menimbulkan frustasi. Hal ini diwujudkan dari kekuatan mengontrol agresinya baik yang ditujukan kepada obyek lain, obyek pengganti, maupun diri sendiri. Ada lima macam dari reaksi agresi yaitu agresi primitif, scapegoating, free-floating-anger, suicide, turning around upon the self. Self injury termasuk ke dalam suicide. Suicide yaitu rasa marah kepada diri sendiri sampai merusak/bunuh diri (Alwisol, 2016).

Berdasarkan uraian fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara 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. Penelitian penting untuk dilakukan karena belum banyak yang memaparkan dampak negatif dari media social, khususnya Twitter.

Commented [E8]: Ditambahkan hipotesis penelitian nya

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Peneliti akan menggunakan beberapa instrumen untuk memperoleh skor partisipan pada beberapa skala psikologi. Penelitian yang digunakan termasuk jenis penelitian survei. Dalam penelitian survei peneliti tidak memberikan intervensi namun peneliti hanya bermaksud menguji hubungan antara kecemasan dengan self injury. Dengan demikian, penelitian ini adalah penelitian survei yang bersifat korelasional. Metode deskriptif korelasional merupakan rancangan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, mengkaji, memperkirakan, dan menguji 23 suatu hubungan terkait variabel yang akan diteliti tanpa adanya suatu intervensi dari peneliti (Arikunto, 2010). Untuk mendapatkan hasil dari penelitian ini secara rinci, peneliti akan melakukan: (1) menyebarkan skala psikologi kepada 100 subyek penelitian, (2) data yang diperoleh akan dianalisis guna melihat hubungan antara kecemasan dengan *self injury*.

Commented [E9]: Kata asing di italic ya, cek lainnya

Partisipan Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang harus memiliki ciri- ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah para remaja yang merupakan pengguna Twitter yang mempunyai riwayat melakukan self injury. Teknik penggunaan sampel untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Purposive Sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020). Peneliti menggunakan rumus diatas untuk menentukan jumlah sampel, maka dibutuhkan pertimbangan dengan kriteria khusus dalam memilih subyek penelitian. Kriteria yang ditentukan antara lain : 1. Remaja berumur 18-21 tahun 2. Remaja yang aktif menggunakan Twitter 3. Mengikuti akun base Twitter @sbyfess 4. Laki-laki atau wanita Teknik pengambilan data dengan cara membagikan link google form yang selanjutnya diisi oleh subyek peneliti.

Instrumen

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument pengumpulan data dalam bentuk skala model *Likert* yang nantinya dimodifikasi dengan empat alternatif jawaban dengan meniadakan jawaban netral. Alternatif jawaban skala Likert yang digunakan ini meliputi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Jawaban netral ini ditiadakan atas dasar beberapa alasan, yaitu: (1) jawaban netral memberikan kecenderungan partisipan menjawab tengah (*central tendency effect*), (2) kategori netral memiliki arti ganda yang dapat diartikan bahwa partisipan belum menemukan jawaban pasti, (3) kategori jawaban "sangat setuju", "setuju", "tidak setuju", dan "sangat tidak setuju" mempunyai maksud yaitu melihat jawaban dari partisipan mengarah pada setuju atau tidak setuju. Pernyataan-pernyataan yang diberikan ini berisikan sikap favorable (mendukung) atau (F) dan unfavorable (tidak mendukung). Contoh pernyataan favorable (mendukung) seperti, saya memilih block akun *Twitter* seseorang yang tidak saya suka dan saya menghindari berkenalan dengan akun yang tidak saya kenal di *Twitter*. Sementara contoh pernyataan unfavorable (tidak mendukung) adalah saya senang mempunyai teman dari *Twitter* dan saya

Commented [E10]: Jarak spasi samakan dengan partisipan penelitian, cek spasi paragraf lainnya

Commented [E11]: Kata asing di italic ya

Commented [E12]: Tambahkan 2 contoh pernyataan disini

senang mengajak orang di *Twitter* untuk bertemu langsung daripada berkomunikasi di *Twitter*. Skala yang digunakan pada penelitian ini terdapat dua skala, yakni skala *self injury* dan skala kecemasan. Pelaksanaan pengumpulan data menggunakan uji coba terpakai yaitu aitem-aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dimana aitem-aitem valid yang digunakan dalam penelitian. Skala *Self Injury* dirancang berdasarkan teori Walsh (2006) yang terdiri dari aspek lingkungan, aspek biologis, aspek kognitif, aspek perilaku, aspek afektif. Aitem yang valid terdiri dari 25 aitem dan uji reliabilitas dengan Cronbach Alpha adalah 0,7. Skala Kecemasan dirancang berdasarkan terroir Nevid (2019) yang terdiri dari aspek fisik, aspek perilaku, aspek kognitif. Aitem yang valid terdiri dari 27 aitem dan uji reliabilitas dengan Cronbach Alpha adalah 0,7.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik random sampling, yaitu pada pengambilan sampel penelitian sudah memenuhi syarat menggunakan statistik parametrik. Peneliti menggunakan uji asumsi korelasi Product Moment karena telah memenuhi syarat dengan 100 responden. Uji asumsi korelasi Product Moment ini digunakan untuk menguji hipotesis meneliti hubungan antara antara kecemasan dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*) pada pengguna media social Twitter. Analisis penelitian data ini menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows*.

Commented [E13]: Tolong diperhatikan kata asing nya, di italic ya

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah setiap variabel penelitian telah menyebar secara normal atau tidak. Peneliti menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences) for Windows* untuk mempermudah perolehan data normal atau tidak dengan uji *Kolmogorov Smirnov Test*. Data dikatakan berdistribusi normal jika $p > 0,05$ (Priyatno, 2011).

Commented [E14]: Samakan jarak paragraf nya seperti contoh yang diatas

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas

Variabel	One Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	N	Sig.	Keterangan
Kecemasan-Self Injury	100	0,200	Normal

Sumber : *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows*

Commented [E15]: Tambahkan sumber pada setiap tabel ya, tolong diperbaiki

Hasil dari uji normalitas kedua skala yaitu 0,200 ($p > 0,05$) sehingga data berdistribusi secara normal.

Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Data yang diperoleh harus diputuskan terkait dengan arah hubungannya yaitu linear atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan Spearman's Rho. Data dikatakan signifikan jika $p < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variable Y.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kecemasan-Self Injury	20,106	0,000	Linear

Commented [E16]: Semua judul tabel menyesuaikan contoh dengan judul tabel 1 ya, tolong diperbaiki

Uji linearitas menunjukkan hasil 0,000 ($p < 0,05$) maka data ini dikatakan signifikan. Lalu dari data tersebut diperoleh angka korelasi sebesar 20,106 artinya tingkat kekuatan korelasi adalah hubungan yang cukup atau cukup kuat. Angka koefisiensi korelasi diatas bernilai positif yaitu sebesar 20,106.

Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh sebesar 0,361 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$).

Tabel 3
Hasil Uji Pearson Product Moment

Variabel	N	Rxy	Sig
Kecemasan-Self Injury	100	0,361	0,000

Pembahasan

Hasil uji korelasi Product Moment penelitian diatas dapat dimaknai bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan self injury pada pengguna media sosial Twitter. Berdasarkan hasil uji korelasi ini maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kecemasan dengan self injury dapat diterima, sehingga diterimanya hipotesis penelitian ini menggambarkan keeratan hubungan antara kecemasan dengan self injury pada pengguna media sosial Twitter.

Chaplin & Kartono (2011) menjelaskan kecenderungan adalah keinginan untuk mengekspresikan diri dengan suatu cara tertentu. 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. *Self injury* sendiri dapat diartikan tindakan untuk mencoba mengubah suasana hati dengan menimbulkan rasa sakit ke tubuh. Remaja menjadi kasus yang paling banyak dalam tindakan *self injury* ini. Di *Twitter* sendiri cukup banyak akun atau orang yang mengunggah dirinya bahwa ia sedang atau sudah melakukan *self injury* berkali-kali. Mereka dengan terang-terangan memposting *tweet* berupa tulisan bahkan foto maupun video tentang dirinya yang melakukan *selfinjury*.

Beberapa penelitian telah mendukung serta membuktikan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang besar terhadap *self injury*. Salah satunya adalah penelitian milik Nandela (2019) yang meneliti dengan tujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial online dengan perilaku menyakiti diri pada pengguna media sosial *Twitter*. Penelitiannya menggunakan *Spearman rho* yang menunjukkan hasil korelasi tergolong lemah yang bisa dilihat dari nilai r yakni $-0,122$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial online yang diterima memiliki hubungan terhadap tinggi rendahnya perilaku menyakiti diri (*self-harm*) yang dilakukan. Hasil korelasi yang negatif menunjukkan semakin besar dukungan sosial online yang diterima, maka semakin kecil perilaku menyakiti diri (*self-harm*) yang dilakukan, begitu pula sebaliknya.

Penelitian lain juga diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Cindy, Naharia, dan Kaunang (2020) yang bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor-faktor penyebab perilaku *self injury* dan dampak psikologis pada remaja di Kelurahan Girian permai Kota Bitung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab perilaku *self injury* yaitu keluarga, hubungan percintaan, pengaruh biokimia, psikologis dan kepribadian. Hal ini menyebabkan subjek mengalami emosi negatif dan ketidakmampuan dalam meregulasi emosinya sehingga mengarahkan perilaku agresi ke dirinya dengan melakukan perilaku *self injury*. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang disebutkan dapat disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai kecemasan sebagai emosi negatifnya dapat dan tidak dapat mengelola kecemasan tersebut dapat menimbulkan perilaku *self injury*.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas maka dapat dikatakan bahwa kecemasan menjadi salah satu faktor yang berhubungan serta mempengaruhi perilaku *self injury* pada remaja pengguna media sosial *Twitter*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara kecemasan dengan *self injury* pada pengguna media sosial *Twitter* sehingga 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.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada pengguna media sosial *Twitter* sangat berhubungan dengan perilaku *self injury*, yang berarti ketika remaja pengguna media sosial *Twitter* memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka remaja tersebut akan cenderung melakukan perilaku *self injury* dan sebaliknya, jika remaja pengguna media sosial *Twitter* mempunyai tingkat kecemasan yang rendah maka akan semakin kecil kecenderungan remaja pengguna media sosial *Twitter* melakukan *self injury*.

Saran peneliti untuk para pengguna media sosial khususnya *Twitter*, Jangan terlalu sering bermain sosial media, Lebih sering menjalin interaksi secara langsung terhadap individu lain, Belajar mengendalikan emosi pada saat membaca cuitan yang sedikit membuat tak nyaman, Memposting dan mengikuti akun yang berbau positif bagi keberlangsungan hidup sehari-hari.

Referensi

- Alwisol. (2016). Psikologi Kepribadian. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah.
- Thesalonika, Apsari. (2021). Perilaku Self Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 12, 256-401.
- Romas. (2010). Self Injury Remaja Ditinjau Dari Konsep Dirinya. *Jurnal Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta*, 12, 137-150.
- Muthia, Hidayati. (2014). Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang*. 14, 367-432.
- Guntur, Dewi, Ridfah. (2021). Dinamika Perilaku Self Injury pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Vol. 1* : 3-18.
- Annur. (2021). Survei Reuters: Twitter Banyak Digunakan untuk Mencari Berita. <https://databoks.katadata.co.id/>.
- Azwar. (2022). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dixion J.Brian. (2012). Social Media for School Leader. USA: Jossey-Bass.
- Evans, D. (2010). Social Media Marketing: The Next Generation of Business Engagement. John Wiley & Sons.
- Hadi. (2010). Twitter untuk Orang Awam. Palembang: Maxikom.
- KBBI. (2022). kbbi media. [kbbi.web.id: https://kbbi.web.id/media](https://kbbi.web.id/media)
- KBBI. (2022). kbbi sosial. [kbbi.web.id: https://kbbi.web.id/sosial](https://kbbi.web.id/sosial).
- Hall, Calvin S & Lindzey, Gardner. (1978). Teori-Teori Psikodinamik (Klinis). Yogyakarta: Kanisius.

-
- Kurniawaty. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol 1* : 10-17.
- Wibisono, Gunatirin. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 7* : 3675-3690.
- Martison, D. (1999). *Self-injury Fact Sheet*. New York: Amazon.
- Muehlenkamp, J. J. (2007). *Guitierrez PM: risk for suicide attempts among adolescents who engage in non-suicidal self-injury*. *Arch Suicide Res*.
- Hyman, J. (1999). *Women Living With Self-Injury*. Philadelphia: Temple University Press.
- Klonsky, E. D. (2007). *Non-suicidal self-injury: An introduction*. *Journal of Clinical Psychology: IN Session*, 63(11), 1039-1043.
- Hidayat. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche Vol. 14*.
- Ditha, P., & Puji, P. (2019). Fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online: Analisis teori konstruksi sosial dalam fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja dalam media online Tirto.id. *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126-138.
- Mahdi. (2022, Februari 25). Pengguna Media Sosial Di Indonesia Capai 191 juta Pada 2022. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022sch>
- Rizaty. (2022, Aug 10). Pengguna Twitter Di Indonesia Capai 1845 juta Pada 2022. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-twitter-di-indonesia-capai-1845-juta-pada-2022>
- Suciningsih. (2019). Analisis Wacana Kritis Trending Topic Hashtag Crazy Rich. *Jurnal Digilib UIN Surabaya*, 92, 40-41.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. <https://doi.org/10.15575/psy.v4u2.3315>
- Triastuti, E., Andrianto, D., & Nurul, A. (2017). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja. In Puskakom. Pusat Kajian Komunikasi, FISIP Universitas Indonesia.
- Zamora, A. A., Regencia, Z. J. G., Crisostomo, M. E., Van Hal, G., & Baja, E.S. (2021) Effect of daily social media exposure on anxiety and depression disorders among cargo seafarers: a cross-sectional study. *International Maritime Helath*, 72(1), 55-63. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0008>

- Farras, Fuady. (2022). Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Interaksi UMSU* Vol. 6(2). 1-10.
- Chen, G. M. (2011). Tweet this: A uses and gratifications perspective on how active Twitter use gratifies a need to connect with others. *Computers in Human Behavior*, 27.
- Haman, M. (2020). The use of Twitter by state leaders and its impact on the public during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 6(11)
- Nugroho, Akbar, Suksmawati, Istiadi. (2021). Deteksi Depresi dan Kecemasan Pengguna Twitter Menggunakan Bidirectional LSTM. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*.
- P. Arora and P. Arora, "Mining Twitter Data for Depression Detection", in *2019 International Conferences on Signal Processing and Communication (ICSC)*, Mar. 2019, pp. 186-189, doi: 10.1109/ICS45622.2019.8938353
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. *Jurnal Channel*, 3(2), 1-16.
- Tamaraya, A., & Ubaedullah, D. (2021). Dampak Penggunaan Twitter Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa. *INTERAKSI PERADABAN*, 1(1).
- Yunita, R. (2019). Aktivitas Pengguna Diri Remaja Putri Melalui SosialMedia Twitter. *Jurnal Komunikasi*, 10(1), 26-3