

FEAR OF MISSING OUT: TREND PERILAKU SELF-INJURY PADA MEDIA SOSIAL SEBAGAI PERILAKU BERISIKO DI KALANGAN REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Tiara Angelina¹, Mirna Nur Alia Abdullah², Muhammad Retsa Rizaldi³

¹²³Universitas Pendidikan Indonesia

Email: tiara.angelina1610@upi.edu, alyamirna@upi.edu, retsa98@upi.edu

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan remaja telah menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan atau imitasi dari aktivitas yang dianggap benar, terutama di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Fenomena ini sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental, salah satunya dengan meningkatnya perilaku self-injury (melukai diri sendiri). Data diperoleh melalui pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan diperkuat oleh metode studi literatur dengan membandingkan beberapa jurnal, skripsi, dan artikel yang berkaitan dengan fenomena yang dikaji, dengan kualifikasi remaja SMP berusia 12-15 tahun. Wawancara dilakukan secara online terhadap tiga remaja yang mengetahui perilaku self-injury dan memiliki riwayat self-injury dalam enam bulan terakhir guna memperkuat hasil studi literatur. Hasil menunjukkan bahwa perilaku self-injury dipicu oleh pengaruh imitasi aktivitas teman sebaya, media sosial dan ketidakmampuan mengelola emosi negatif. Bentuk self-injury yang ditemukan oleh peneliti meliputi menyayat pergelangan tangan dengan cutter (barcode) atau jarum, memukul tembok dan lantai, dan mengelupas kulit bibir. Penelitian ini menekankan bahwa pentingnya intervensi yang fokus pada pengembangan keterampilan mengatur emosi, dukungan sosial yang positif, serta edukasi mengenai resiko dari aktivitas self-injury. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyadarkan pihak-pihak terkait seperti orang tua, guru, dan masyarakat luas untuk berperan penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi remaja sehingga dapat memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mental remaja dan memberikan dukungan agar remaja dapat lebih bijak untuk mengelola emosional ke arah yang lebih positif.

Kata kunci: *fomo, remaja, self-injury*

Abstract

The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon among teenagers has become one of the factors that influences habits or imitation of activities that are considered correct, especially among junior high school (SMP) students. This phenomenon often has a negative impact on mental health, one of which is an increase in self-injury behavior (self-harm). Data was obtained through a qualitative approach using the interview method and strengthened by the literature study method by comparing several journals, theses and articles related to the phenomenon being studied, with the qualifications of junior high school teenagers aged 12-15 years. Interviews were conducted online with three teenagers who were aware of self-injury behavior and had a history of self-injury in the last six months to strengthen the results of the literature study. The results show that self-injury behavior is triggered by the influence of social media and the inability to manage negative emotions. Forms of self-injury found by researchers include cutting the wrist with a cutter (barcode) or needle, hitting walls and floors, and peeling the skin of the lips. This research emphasizes the importance of interventions that focus on developing emotional regulation skills, positive social support, and education about the risks of self-injury activities. This research also aims to sensitize related parties such as parents, teachers and the wider community to play an important role in creating a safe and comfortable environment for teenagers so that they can pay more attention to teenagers' mental health and provide support so that teenagers can be wiser in managing their emotions in a more positive direction.

Keywords: *fomo, teenagers, self-injury*

1. PENDAHULUAN

Fenomena *self-injury/self-harm* di kalangan remaja menjadi perhatian utama di media sosial yang marak di lakukan oleh sebagian remaja di kalangan usia SMP. Kategori usia remaja menurut World Health Organization (WHO), remaja didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 12-24 tahun (Thesalonika & Apsari, 2021). Perilaku *self-harm* ini memberikan efek terhadap pelarian remaja untuk mengatasi rasa ketegangan emosional seperti kecemasan akibat tekanan sosial adalah munculnya perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-injury/self-harm*.

Sejumlah peneliti telah mengkaji fenomena *self-injury/self-harm* dan dampaknya yang marak terjadi di tengah kehidupan remaja. Fakta ini sejalan dengan pernyataan dari dokter spesialis kesehatan jiwa di RSUD dr. Soetomo, Dr. dr. Yunias Setiawati SpKJ., bahwa dalam seminggu rata-rata sepuluh pasien remaja dengan usia rata-rata 13-15 tahun datang ke rumah sakit dalam kondisi sudah melukai tangan, mencakar diri, atau bahkan memukul diri sendiri ke tembok. Data terbaru menyebutkan bahwa ada sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku *self-harm* di Indonesia dan 93% diantaranya merupakan remaja perempuan (Lomboan, et al. 2024).

Kondisi ini di dukung oleh faktor media sosial yang memberikan cerita dan pengalaman mereka tentang aktivitas *self-injury* kedalam tulisan, foto, hingga video. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fajaruddin (2020), menunjukkan hasil dimana *self-harm* berdampak pada kemampuan bersosialisasi di kehidupan sehari-hari dan cenderung menutup diri hingga kesulitan untuk berkonsentrasi. Dampak jangka panjang yang ditimbulkan dari kebiasaan yang buruk ini akan merugikan seorang remaja bagi perkembangan mental dan pengelolaan emosionalnya. Jenis-jenis *self-harm* selain menggores kulit

menggunakan benda tajam, bisa juga dengan membuat luka, memukul diri sendiri, mencabut rambut, dan menelan zat-zat berbahaya untuk tubuh (Yuliyana, 2023).

Namun pemicu remaja cenderung melakukan *self-injury* sebagai bentuk pelarian dari rasa stres dan tekanan sosial belum di kaji, pemicu dan latarbelakang seorang remaja termotivasi untuk melakukan *self-harm* perlu diperhatikan sebagai bentuk antisipasi dan pencegahan agar remaja mampu untuk mengelola emosional dengan baik. Kemudian, fenomena *self-harm* yang marak terjadi di kalangan peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) cenderung berdampak dari tayangan yang mereka lihat sebagai pemahaman terhadap kompleksitas perilaku yang menciptakan lingkungan yang aman bagi remaja salah satunya dengan memperhatikan tren yang berkembang di media sosial yang bebas di akses dan mendorong kecenderungan keinginan perilaku meniru atau imitasi. Remaja yang dalam kondisi perkembangan psikologis emosional berpotensi untuk meniru apa yang mereka anggap benar yang dikhawatirkan menjadi pelarian yang dapat memperburuk kondisi psikologis jangka panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara fenomena FOMO dan perilaku *self-injury* di kalangan siswa SMP baik melalui media digital maupun bentuk imitasi dari aktivitas teman sebaya dengan fokus pada cara-cara mereka merespons tekanan sosial dan kecemasan yang ditimbulkan. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menganalisis pola perilaku remaja dengan pertimbangan remaja yang memiliki riwayat *self-injury*, untuk memberikan pemahaman dan bimbingan dalam mengolah emosi dan mengalokasikan rasa tekanan emosional dan rasa kecemasan ke arah yang lebih positif. Kajian ini menunjukkan bahwa memberikan wawasan bagi masyarakat umumnya untuk orang tua dan guru dalam

menciptakan lingkungan yang menciptakan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik memberikan dampak besar untuk mengurangi risiko perilaku berisiko di kalangan remaja.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah wawancara dan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur guna memperkuat hasil wawancara. Kerlinger (dalam Fadhallah, 2020, hlm. 1) Menyatakan bahwa wawancara adalah peran situasi tatap muka interpersonal dimana satu orang (interviewer), bertanya kepada satu orang yang diwawancarai, beberapa pertanyaan yang dibuat untuk mendapatkan jawaban yang berhubungan dengan masalah penelitian. Wawancara adalah interaksi paling tidak antara dua orang, satu pihak berperan dalam sebuah proses, dan satu pihak lainnya mempengaruhi respon yang lain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa pengumpulan sejumlah data hasil wawancara dalam bentuk non-numerik guna memperoleh data berupa fakta terkait masalah yang telah ditemukan. Dikutip dari buku Metode Penelitian Kualitatif menyebutkan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mengeksplorasi dan memberikan wawasan yang lebih mendalam akan masalah di dunia nyata (Rokhamah, 2024).

Penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara secara *online* dengan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria tertentu untuk memastikan bahwa informan yang dipilih memenuhi kriteria relevansi dengan fokus penelitian kepada 3 orang siswa SMP dalam rentang usia 12-15 tahun dengan riwayat *self-harm* enam bulan terakhir untuk memperkuat hasil studi literatur. Selain wawancara, metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur atau studi kepustakaan yang

merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan menelaah tulisan berupa buku, catatan, literatur, laporan yang berkenaan dengan permasalahan yang diangkat. Fokus utama dalam studi kepustakaan adalah mencari dan menemukan teori, prinsip, dan ide-ide yang dapat digunakan penulis untuk menjawab dan menganalisis pertanyaan yang muncul dari masalah yang di kaji. Dengan melakukan studi literatur, penulis diharapkan dapat memiliki kemampuan analisis mendalam dan pengetahuan yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 *Fear of Missing Out* Remaja pada Media Sosial

Peran media sosial yang kini kerap menjadi pro dan kontra tidak dapat terlepas dari kehidupan sehari-hari khususnya seorang remaja. Dimana penggunaan media sosial seperti WhatsApp, Twitter (X), TikTok, Instagram, Line, dan sebagainya sudah menjadi bagian dari kehidupan remaja untuk memperoleh informasi atau sekadar menghilangkan rasa bosan. Media sosial telah menjadi *platform* yang sangat populer di kalangan remaja Indonesia, yang memberikan berbagai cara untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan mengakses informasi secara cepat Zulkifli (dalam Harahap et al., 2024).

Kebutuhan dalam penggunaan media sosial yang tidak terkontrol akan berdampak pada kecanduan dan cenderung meniru secara sadar ataupun tidak sadar. Kebiasaan remaja yang menghabiskan waktu di dalam media sosial akan memberikan reaksi pada kebiasaan sehari-hari. Pada kenyataannya, pengguna media sosial dan internet yang berkembang pesat ini belum diimbangi dengan kecermatan masyarakat untuk menyaring informasi yang diterima (Sulistiyowati dan Agustina, 2021). Banyaknya konten, baik yang positif maupun negatif akan lebih mudah di serap oleh remaja tanpa mempertimbangkan

dampak baik ataupun buruknya. Adanya upaya seorang remaja untuk selalu terhubung dengan dunia luar dan tidak ingin melewatkan informasi atau trend terbaru di media sosial dan sifat ketergantungannya menciptakan budaya *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO merupakan rasa takut akan kehilangan sebuah momen berharga dari individu ataupun sekelompok orang ketika orang tersebut tidak mampu ikut serta di dalamnya (Przybylski, 2013). Kalangan remaja sebagai pengguna aktif media sosial pada konten digital seperti tulisan, foto, video yang tergolong kedalam konten negatif seperti konten menyakiti diri sendiri atau *self-harm* akan lebih mudah ditiru oleh remaja yang dilatarbelakangi oleh rasa penasaran yang tinggi dan kontrol diri yang lemah.

Salah satu patokan individu untuk di terima atau ditolak oleh orang lain dan tingkat keyakinan terhadap kemampuan dan nilai yang dimiliki dalam hidupnya sebagai harga diri (Nafeesa dan Novita, 2021). Bagi remaja yang merasa tidak terhubung atau tidak tervalidasi dengan kelompok sosial tertentu lebih memungkinkan mengalami kesulitan dalam membangun identitas sosial yang positif. Isolasi sosial dan perasaan tidak diterima dapat mendorong remaja untuk melakukan *self-harm* sebagai cara untuk mengatasi perasaan tersebut.

Kebutuhan akan media sosial pada seorang remaja yang semakin tinggi khususnya pada usia remaja SMP yang tengah berada di masa pencarian jati diri dan pengendalian emosi sangat dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya. Interaksi sosial di sekolah dan lingkungan keluarga dapat memberikan dukungan atau tekanan bagi siswa. Mengacu pada penelitian Prayoga dan Akmal bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial cenderung menggunakan media sosial secara intensif (Morin dan Rahardjo, 2021). Kondisi lingkungan sosial tidak mendukung akibat bullying, dikucilkan, atau

kurangnya pemahaman dari keluarga, seorang remaja mungkin cenderung merasa terisolasi dan mencari pengalihan emosional melalui *self-harm*.

Hal ini sejalan dengan teori kontrol diri yang menjelaskan sebuah kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. (Nurbaniyah, 2016). Kontrol diri merupakan usaha seorang individu bahwa tindakannya akan mempengaruhi perilakunya dan individu sendiri yang dapat mengontrol perilaku tersebut.

Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengontrol segala hal yang menyangkut perilakunya untuk mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif dan sebaliknya apabila individu dengan kontrol diri yang rendah, maka seorang individu tidak akan mampu mengontrol segala hal yang menyangkut dengan perilakunya (Marsela, 2019). Jumlah konsumsi media sosial yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi psikologis, terutama ketika seorang remaja mulai merasa terisolasi dan tidak dapat memenuhi standar sosial yang di demokan dalam media sosial. Pengaruh tersebut dapat mengarah pada perilaku berbahaya seperti *self-harm*.

3.2 Karakteristik Self-Injury pada Remaja

Self-injury/self-harm merupakan tindakan yang merugikan dengan melukai diri sendiri melalui berbagai cara, namun tanpa adanya niat untuk bunuh diri (Merdiana, 2024). Survei yang dilaksanakan

oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan, Jawa Timur pada bulan November 2023 dengan melakukan *screening* terhadap pelajar SD, SMP, SMA, dan Madrasah ditemukan setidaknya 701 dari 870 pelajar adalah siswa SMP kelas VII yang pernah melakukan *self-injury* yang mayoritas adalah perempuan. Sebagian besar dari mereka yang melakukan *self-injury* dilatarbelakangi karena ikut-ikutan dan sebagian kecil memiliki masalah psikologis yang serius.

Self-harm yang lebih dikenal sebagai aktivitas melukai diri sendiri dimaknai sebagai sebuah kondisi kesehatan mental yang dimana seorang individu secara sengaja melukai tubuhnya dengan berbagai macam cara dengan niat meredakan rasa stres emosional (Sibarani, Niman, dan Widianoro, 2021). Menurut Fajaruddin (dalam Ismanto, 2020), bentuk umum dari *self-injury/self-harm* adalah menggores kulit, menyalahkan diri sendiri, dan memukul kepala. Hal ini sejalan dengan lemahnya kontrol diri seorang remaja sehingga mampu melakukan aktivitas *self-harm*.

Teori kontrol diri yang dijelaskan oleh Berk (dalam Sriyanti, 2012) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan dan dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Sejalanannya dengan teori ini, fenomena *self-harm* di kalangan remaja cenderung dipicu oleh perasaan cemas, stress, atau ketidakmampuan remaja untuk mengatasi perasaan negatif secara konstruktif. Dalam konteks ini menggambarkan bahwa remaja akan lebih rentan untuk melakukan *self-harm* dengan kontrol diri yang lemah.

Mereka tidak mampu dalam menahan dorongan emosional atau kesulitan yang sedang mereka alami sehingga memilih untuk mengekspresikan emosional dan rasa stress melalui tindakan yang merugikan diri sendiri. Sebaliknya,

remaja yang memiliki kontrol diri yang lebih baik dapat mengelola tekanan emosional mereka dengan cara yang lebih adaptif dengan mengatasi masalah dengan cara yang lebih sehat.

Pemahaman mengenai teori kontrol diri sangat relevan dalam upaya pencegahan dan penanganan *self-harm*, dengan memberikan intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk mengendalikan impuls dan mencari solusi yang lebih positif dalam menghadapi masalah mereka. Dampak jangka panjang yang ditimbulkan dari kebiasaan yang merugikan seorang remaja ini tentunya akan menghambat dan mengganggu perkembangan mental dan pengelolaan emosionalnya di kemudian hari.

Jenis-jenis *self-harm* selain menggores kulit menggunakan benda tajam, bisa juga dengan membuat luka, memukul diri sendiri, mencabut rambut, dan menelan zat-zat berbahaya untuk tubuh (Yuliyana, 2023). *World Health Organization* menyatakan bahwa seseorang akan merasa sejahtera apabila mampu mengenali kemampuan dirinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja dengan produktif dan efisien, dan mampu berkontribusi positif kepada masyarakat (Gustiara, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga informan mengenai aktivitas *self-harm* yang pernah mereka lakukan di SMP X mengarah pada pelampiasan sementara dan kondisi mental yang kurang baik, hasil penelitian melalui metode wawancara ini menunjukkan faktor penyebab dari tindakan *self-harm* yang dilakukan remaja, seperti yang diungkapkan oleh SM, AT, dan AM saat dilakukan wawancara, mulai tanggal 21 Maret 2025 sampai tanggal 23 Maret 2025.

Hasil wawancara yang diperoleh setelah melakukan wawancara dengan SM mengenai faktor penyebab dari *self-harm* yang siswi SM lakukan adalah rasa bosan yang membuatnya cenderung akan membuat rasa sakit yang membuatnya

merasa puas dan hilangnya rasa bosan. SM menyebutkan bahwa ia mengetahui self-harm melalui teman sebaya, sehingga SM menyebutkan bahwa ia meniru apa yang teman sebayanya dan di anggap menarik. Wawancara bertujuan untuk mengetahui motivasi SM untuk melakukan *self-harm* yang dilakukannya. Adapun hasilnya adalah: “Kalau alasan melakukan *self-harm* itu waktu bosan ketika tidak ada guru di kelas, sehingga melakukan *self-harm* supaya hilang rasa bosannya, awalnya melihat teman dan saya tertarik untuk meniru, kemudian ada perasaan puas dan merasa lega karena bosannya hilang namun ada rasa perih dirtangan jadi lega.”. Dapat di simpulkan bahwa SM melakukan *self-harm* sebagai bentuk imitasi dari aktivitas teman sebayanya.

Hasil wawancara setelah melakukan wawancara dengan AT diperoleh hasil faktor penyebab dari aktivitas *self-harm* yang dilakukan adalah rasa gugup yang dialami setelah melakukan sebuah kesalahan. AT menyebutkan bahwa ia mengetahui perilaku *self-harm* bermula dari teman sebaya dan lebih detail melalui media sosial dan meniru perilaku self-harm dengan tujuan mencapai rasa lega atau puas. Adapun hasilnya adalah: “*Self-harm* pertama kali saat kelas 2 SMP, pastinya sakit namun ada rasa puas, alasan melakukan aktivitas *self-harm* karena gugup setelah melakukan kesalahan, namun saya anggap *self-harm* yang saya lakukan ini masih batas yang wajar daripada diluar kendali nantinya”. Dapat di simpulkan bahwa AT melakukan aktivitas *self-harm* berawal dari teman sebaya lalu mengetahui lebih mendalam melalui media sosial dan dilatarbelakangi oleh rasa gugup setelah melakukan kesalahan.

Hasil wawancara yang diperoleh mengenai faktor penyebab *self-harm* yang dilakukan AM adalah putus cinta, beban tugas sekolah yang berlebih, dan suasana keluarga yang tidak harmonis. AM

menyebutkan awal mula mengetahui self-harm dari dirinya sendiri dan di validasi melalui *platform* media sosial. Setelah melakukan *self-harm* AM mengaku bahwa ia merasakan rasa sakit yang memunculkan rasa lega. Adapun hasilnya adalah: “Faktor utama yang jadi tekanan saya waktu putus cinta dan ada tugas sekolah yang tidak terkontrol dan berlebih sehingga saya merasakan stress dan melampiaskannya melalui *self-harm*. Meskipun awalnya saya tau *self-harm* tidak sadar karena munculnya dari diri sendiri, namun mengetahui bahwa apa yang saya lakukan itu *self-harm* melalui media sosial, setelah self-harm saya akan merasa telah keluar dari permasalahan yang dialami dan perasaan lega.”

Hasil wawancara SM terkait jenis *self-harm* yang dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa SM melakukan *barcode* yang dimaknai sebagai jenis *self-harm* yang menyebabkan SM memiliki bekas luka memanjang lurus pada pergelangan tangan kiri dengan menggunakan benda tumpul dan tajam meliputi kuku dan jarum pentul. Adapun hasilnya adalah: “Biasanya kalau nge-*barcode* gitu pakai kuku sama jarum pentul waktu ngga ada guru, kalau semisal guru tiba-tiba hadir di kelas berhenti.” SM menyebutkan bahwa jenis *self-harm* yakni *barcode* dengan kuku dan jarum pentul yang ia lakukan adalah *self-harm* yang dilakukan saat bosan.

Setelah melakukan wawancara dengan AT dapat diperoleh hasil bahwa jenis self-harm yang dilakukan AT adalah mengelupas kulit bibir, hal ini ia lakukan hingga menimbulkan luka berdarah yang membuatnya lega dan puas untuk menyalurkan perasaan gugup yang ia alami sebelumnya. Mengelupas kulit bibir merupakan salah satu jenis *self-harm* umum yang sadar dan tidak sadar dalam melakukannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah, dkk (2024) bahwa penelitian yang mereka lakukan dalam pengabdian ini terkumpul data beberapa sering siswa melakukan perilaku

yang merugikan diri sendiri, seperti mengelupas bibir hingga berdarah. Adapun hasilnya adalah: “Kalau melampiaskan rasa gugup dengan mengelupas kulit bibir bikin lega dan tenang setelahnya, kadang sampai berdarah.”

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan dengan AM diperoleh bahwa AM mengaku melakukan *self-harm* dengan menonjok tembok, aktivitas ini memiliki efek rasa sakit yang membuatnya puas dan keluar dari permasalahan yang di alaminya. Menonjok tembok ia lakukan ketika ia tidak mampu untuk mengontrol emosionalnya saat masalah asmara, tugas yang sulit diselesaikan, dan kondisi keluarga yang tidak harmonis. Menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada empat informan yang dilakukan oleh Karimah (2021) menurutnya Kondisi keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggota keluarga terutama anak. Adapun hasilnya :”Melampiaskannya waktu putus cinta, kalau ngga waktu tugas sekolah yang tidak terkontrol, tapi lebih cenderung kalau kondisi keluarga lagi ngga harmonis, misalnya waktu orang tua bertengkar.”

Siswi SM melakukan *self-harm* karena rasa bosan yang membuatnya ingin menciptakan rasa sakit untuk menghilangkan kebosanan tersebut. Ia mengetahui *self-harm* dari teman sebayanya dan merasa tertarik untuk meniru, sehingga melakukan *self-harm* sebagai bentuk imitasi. Siswi AT melakukan *self-harm* karena rasa gugup setelah melakukan kesalahan, dan ia mengetahui perilaku ini dari teman sebaya dan media sosial. Siswa AM melakukan *self-harm* karena tekanan emosional yang berasal dari putus cinta, beban tugas sekolah yang berlebih, dan kondisi keluarga yang tidak harmonis. AM mengetahui *self-harm* dari dirinya sendiri dan divalidasi melalui media sosial.

Setelah mengetahui faktor penyebab remaja dapat melakukan aktivitas *self-harm*, kemudian peneliti menemukan jenis-jenis *self-harm* yang dilakukan, jenis-jenis yang dimaksud meliputi Siswi SM yang melakukan *self-harm* dengan membuat barcode pada pergelangan tangan kiri menggunakan kuku dan jarum pentul, yang ia lakukan saat bosan. Siswi AT melakukan *self-harm* dengan mengelupas kulit bibir hingga berdarah, yang membuatnya merasa lega dan puas setelah melampiaskan rasa gugup. Siswa AM melakukan *self-harm* dengan menonjok tembok, yang memberinya rasa sakit dan membuatnya puas serta keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Aktivitas ini dilakukan ketika AM tidak mampu mengontrol emosinya saat menghadapi masalah asmara, tugas sulit, atau kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Ketiga informan memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam melakukan *self-harm*, namun mereka semua merasakan rasa lega dan puas setelah melakukannya. SM merasa puas karena bosannya hilang, AT merasa lega setelah melampiaskan rasa gugup, dan AM merasa puas karena bisa keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Meskipun *self-harm* memberikan efek sementara yang positif, seperti rasa lega, namun aktivitas ini juga memiliki dampak negatif seperti cedera fisik dan potensi kecanduan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengatasi masalah emosional tanpa harus melakukan *self-harm*.

Hasil dari tiga informan diperoleh keterkaitan berupa faktor penyebab seorang remaja SMP termotivasi untuk melakukan *self-harm* adalah hasil imitasi dari yang mereka lihat dari teman sebaya dan media sosial dan di sisi lain, ketidakmampuan mengontrol emosional dengan positif berdampak pada aktivitas *self-injury*. Hal ini sejalan dengan teori kontrol diri yang bermakna bahwa kontrol

diri merupakan suatu usaha dalam mengendalikan tingkah laku, pola pikir, sebelum seorang individu melakukan sebuah tindakan.

Pengendalian tingkah laku ini mengandung makna pertimbangan-pertimbangan yang di pikirkan terlebih dahulu sebelum individu memutuskan sesuatu dalam bertindak. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin intens pengendalian tersebut terhadap tingkah laku. kontrol diri yang rendah akan menyebabkan seseorang semakin rentan terhadap perilaku yang impulsif, ketidak pekaan, suka mengambil resiko dan memiliki kecenderungan yang cukup besar. Tujuan utama dari kesehatan mental ialah untuk mampu membentuk individu yang beradab dan mampu mengatasi berbagai tantangan hidup, sehingga dapat menjalani hidup sesuai dengan tujuan penciptaan manusia secara normal (Ariadi, 2019). Individu akan memiliki kondisi mental yang sejahtera akan merasa aman, tenang dan seimbang.

4. KESIMPULAN

Peran media sosial yang tidak bisa lepas dari kehidupan remaja, menjadi faktor utama seorang remaja dapat meniru aktivitas yang mereka tonton di platform digital. Remaja cenderung memiliki suasana hati dan emosional yang berubah-ubah, khususnya remaja yang berusia 12-15 tahun yang tergolong kedalam jenjang usia SMP. Remaja yang memiliki kontrol sosial yang lemah rentan untuk melampiaskan rasa emosinya dengan berbagai cara. Perilaku *self-harm* yang di mulai dari rasa bosan hingga menjadi sarana pelampiasan remaja untuk meredakan tekanan emosionalnya, merupakan cikal bakal terganggunya kesehatan mental remaja.

Keterlibatan orang di sekitarnya termasuk orang tua, guru, dan teman sebaya menjadi faktor utama remaja dapat mengontrol emosi nya dengan stabil dan mampu menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari dengan bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam.Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan,3(2), 118-127.
- Fajaruddin, M. (2024). *Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm*. 7, 1–13.
- Fatihah Ibnu Fiqri. (2023, 11 8). *Dinkes Magetan Dapati 870 Pelajar Pernah Lakukan Self Harm*. Magetan: Beritajatim.
- Harahap, A. S., Nabila, S., Sahyati, D., Tindaon, M., & Batubara, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Etika Remaja Di Era Digital. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.47134/diksima.v1i2.19>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Morin, C. R. W., & Rahardjo, W. (2021). Kecemasan Sosial, Kecenderungan Alexithymia Dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 11–24. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3439>
- Murdyanto. (2020). 濟無No Title No Title No Title.
- Mutiara Insani, S., & Ina Savira, S. (2022). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Nada Zahira Gustiara. (2021, 11 8). Batukarinfo. *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja Indonesia*, p. 1.
- Nafeesa, N., & Novita, E. (2021).

- Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Impulsive Buying Pada Remaja Penggemar K-Pop. *Cakrawala - Jurnal Humaniora*, 21(2), 79–86. <https://doi.org/10.31294/jc.v21i2.10319>
- Przybylski, A. K., Kou M., Valerie G., & Cody R. D. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Rahmawati, M. (2016). *Hubungan antara pengalaman spritual dan kesejahteraan psikologis dengan kontrol diri pada narapidana lembaga pemasyarakatan kelas ii a kota pekanbaru*. 10–30.
- Sulistiyowati, F., & Agustina, F. K. (2021). Literasi Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Wirausaha Online Pada Ibu-Ibu Kkp (Komite Kesejahteraan Dan Perlindungan Anak) Dusun Jodog Desa Gilangharjo Pandak Kabupaten Bantul. *SHARE: "SHaring - Action - REflection,"* 7(2), 67–72. <https://doi.org/10.9744/share.7.2.67-72>
- Surabaya, U. N. (2024). *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(2), 130–136.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017->
- WHO:http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/.
- Yuliyana. Abdullah Sinring, J. (2023). Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 1-6.
- Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.riegsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari