

Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Perilaku Menyakiti Diri (*Self-injury*) pada Pengguna Media Sosial Twitter

Maria Putri Prasetyo

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Agustina Engry*¹

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstract. Self-injury is the behavior of hurting certain parts of the body intentionally and consciously to channel emotional pain without any desire to end his life. Self-injurers tend to cover up this behavior because they are afraid of being labeled as individuals who are looking for attention by those around them. Self-injury behavior that was initially covered up, in fact, is now starting to be shown to the public. One of them is through social media twitter. This phenomenon indicates that self-injury perpetrators need emotional support from others. The hypothesis of this study is that there is a relationship between emotional support and self-injury behavior in Twitter social media users. The sampling technique used was purposive sampling. The self-injury measuring instrument used the Self-Harm Inventory translated by Kusumadewi, et al. (2019), while the emotional support measuring instrument was developed by the researcher based on Cobb's (1976) theory. There were 224 participants in this study. The data analysis technique uses Kendall's Tau-b correlation test. The results of data analysis obtained a sig value of 0.000 $p \leq 0.05$, which means that there is a significant relationship between emotional support and self-injury behavior in twitter social media users. The correlation coefficient is -0.499 which means that the more emotional support increases, the more self-injury behavior decreases.

Keywords: *self-injury, emotional support, twitter*

Abstrak. *Self-injury* merupakan perilaku menyakiti bagian tubuhnya tertentu secara sengaja dan sadar untuk menyalurkan rasa sakit secara emosional tanpa ada keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Pelaku *self-injury* cenderung menutupi perilaku ini karena merasa takut dilabeli sebagai individu yang sedang mencari perhatian oleh orang sekitar. Perilaku *self-injury* yang awalnya ditutupi, nyatanya sekarang ini mulai dipertunjukkan ke khalayak ramai. Salah satunya melalui media sosial *twitter*. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pelaku *self-injury* membutuhkan dukungan emosional dari orang lain. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara dukungan emosional dengan perilaku *self-injury* pada pengguna media sosial *Twitter*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur *self-injury* menggunakan *Self-Harm Inventory* yang diterjemahkan oleh Kusumadewi, dkk., (2019), sedangkan alat ukur dukungan emosional disusun oleh peneliti berdasarkan teori Cobb (1976). Partisipan penelitian ini sejumlah 224 orang. Teknik analisa data menggunakan uji korelasi *Kendall's Tau-b*. Hasil analisa data mendapatkan nilai sig sebesar 0,000 $p \leq 0,05$ yang artinya ada hubungan signifikan antara dukungan emosional dengan perilaku *self-injury* pada pengguna media sosial *twitter*. Koefisien korelasi sebesar -0,499 yang berarti semakin meningkatnya dukungan emosi, maka semakin menurun perilaku *self-injury*.

Kata kunci: *self-injury, dukungan emosional, twitter*.

¹**Korespondensi.** Agustina Engry. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Kampus Pakuwon City, Jl. Kalisari Selatan no. 1, Surabaya 60112. E-mail: agustina-engry@ukwms.ac.id

Self-injury atau perilaku menyakiti diri merupakan suatu tindakan yang sengaja dilakukan oleh individu dengan maksud untuk menyakiti atau merusak bagian tubuh tertentu (Klonsky, 2007). *Self-injury* dilakukan individu sebagai salah satu cara dalam mengatasi masalah emosi serta stres yang sedang dirasakan (Mazelis, 2008). Connors (2000) menyatakan jika perilaku *self-injury* adalah metode yang dilakukan individu dalam mengatasi permasalahan hidup. Muehlenkamp dan Gutierrez (2007) menjelaskan jika *self-injury* bermula pada usia 12-15 tahun dan akan berlanjut dalam 1-10 tahun berikutnya. Selain itu *self-injury* dapat bertahan sampai puluhan tahun tergantung pada individu itu sendiri (Sutton, 2007).

Hawton dan Rodham (2006) menjelaskan jika 13% sampai 25% remaja serta dewasa awal yang menjadi partisipan penelitian merupakan pelaku *self-injury*. Di Indonesia sendiri menurut survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus (2019) 36,9% orang Indonesia pernah menyakiti dirinya sendiri secara sengaja. Prevalensi tertinggi ditemukan di kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-injury* yang berarti dari 5 anak muda Indonesia 2 diantaranya pernah melakukan *self-injury* serta 7% dari responden pernah secara rutin menyakiti dirinya sendiri.

Perilaku *self-injury* yang awalnya ditutupi dan disembunyikan oleh pelaku, nyatanya sekarang ini para pelaku *self-injury* memilih untuk mempertunjukkan ke khalayak ramai mengenai perilaku *self-injury* yang dilakukannya, salah satunya adalah media sosial *twitter*. Menurut data *preliminary* yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2022 dengan cara menyebarkan kuesioner di media sosial *twitter*, hal yang diunggah oleh para pelaku *self-injury* di media sosial *twitter* dapat berupa cerita, unggahan foto ataupun melakukan *retweet deals* yang berhubungan dengan *self-injury*. *Retweet*

deals sendiri merupakan sebuah tantangan yang dilakukan oleh pengguna *twitter*, tantangan tersebut dilakukan dengan mencari *retweet*, *likes* dan *comment* di postingan yang memuat *retweet deals*. *Retweet deals* yang dilakukan untuk menghentikan perilaku negatif seperti *self-injury* dilakukan dengan cara pengguna yang melakukan *retweet deals* tersebut jika mendapatkan *retweet*, *likes* dan *comment* di unggahan itu akan menghentikan perilakunya sesuai dengan ketentuan yang telah disepakatinya. Semakin banyak yang memberikan *retweet*, *likes* atau *comment* semakin lama orang tersebut untuk tidak melakukan *self-injury*. Hilton (2017) menyatakan Indonesia merupakan salah satu negara yang menghasilkan *tweets* terbanyak mengenai publikasi perilaku *self-injury*.

Menurut data hasil *preliminary*, ditemukan jika beberapa alasan individu mempublikasikan mengenai *self-injury* di *twitter* adalah untuk mendapatkan perhatian serta kata penyemangat dari pengguna lainnya. Hal ini sejalan dengan Carr, dkk., (2016) yang menjelaskan jika perilaku *self-injury* terjadi karena individu kurang mendapatkan dukungan sosial dari sekitarnya, sehingga membuat individu memilih untuk mempublikasikan perilakunya tersebut. Putri, dkk., (2021) menjelaskan jika perilaku *self-injury* yang dipublikasikan di media sosial merupakan bentuk dari *self-disclosure*. *Self-disclosure* sendiri merupakan komunikasi yang terjadi dengan cara individu mengungkapkan informasi pribadinya yang disembunyikan dari orang lain (DeVito, 1997). Hal ini dikarenakan kebanyakan perilaku tersebut tidak diketahui oleh individu lain disekitarnya. Akan tetapi para pelaku memilih untuk terbuka ke media sosial. Hal itu dilakukan dikarenakan di *twitter* individu akan lebih cenderung mendapatkan *feedback* positif seperti kata-kata penyemangat yang membuat individu dapat merasa tenang dan tidak kesepian (Putri, dkk., 2021). Bentuk-bentuk

feedback yang didapatkan tersebut merupakan gambaran dari empati yang diberikan pengguna *twitter* kepada para pelaku *self-injury*. Sarafino dan Smith (2010) menjelaskan jika dukungan emosional merupakan sebuah dukungan yang diberikan ke individu melalui kata penyemangat dan empati. Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan untuk secara personal ke orang lain, dimana dukungan tersebut memberikan rasa kepedulian dan perhatian (Uchino, 2004). Cohen & Syme (1985) menyatakan jika individu mendengarkan, memperlihatkan rasa percaya, bersikap terbuka dan membuat individu yang mendapatkan perlakuan tersebut merasa nyaman, disayangi, dicintai; maka perlakuan tersebut termasuk ke dalam dukungan emosional.

Hilton (2017) menjelaskan jika salah satu dukungan yang didapatkan di media sosial adalah dukungan emosional. Bentuk dari dukungan emosional tersebut bervariasi seperti pesan yang berisi mengenai dorongan agar individu tidak lagi *self-injury* atau memberikan saran alternatif agar individu dapat mengalihkan keinginan untuk *self-injury* ke hal lainnya yang lebih positif. Yan dan Tan (2014) menyatakan jika dukungan emosional merupakan jenis dukungan sosial yang ingin dicari seseorang di media sosial. Biernesser, dkk., (2020) menjelaskan jika dukungan emosional yang diberikan kepada pelaku *self-injury* merupakan salah satu faktor protektif yang dapat mencegah dan mengobati perilaku *self-injury*. Hal ini sejalan dengan Hilton (2017) menjelaskan jika dukungan yang diberikan orang lain adalah salah satu hal penting dalam pengobatan perilaku *self-injury*. Berdasarkan dari penjelasan diatas maka diharapkan penelitian ini bisa memberikan pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis mengenai cara untuk menangani perilaku menyakiti diri di media sosial *twitter* menggunakan dukungan emosional yang diberikan

kepada pelaku *self-injury*. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan emosional dengan perilaku menyakiti diri (*self-injury*) yang berada di media sosial *twitter*.

METODE

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah perilaku menyakiti diri (*self-injury*) dan variabel bebasnya adalah dukungan emosional. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Partisipan penelitian pada penelitian ini berjumlah 224 pengguna aktif media sosial *twitter* yang pernah mempublikasikan *self-injury* maksimal satu tahun kebelakang dengan rentang usia 13-25 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Karakteristik sampel pada penelitian ini adalah pengguna media sosial *twitter*, pernah mengunggah mengenai perilaku menyakiti diri (*self-injury*) pada media sosial *twitter* dalam 1 tahun terakhir, berusia 13-15 tahun dan akun media sosial *twitter* yang digunakan untuk mengunggah perilaku menyakiti diri (*self-injury*) memiliki *followers*. Cara menyebarluaskan kuesioner dalam bentuk *google-form* di media sosial *twitter*.

Pengukuran *self-injury* menggunakan *Self-Harm Inventory* yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Kusumadewi, dkk., (2019). Alat ukur ini terdiri dari 21 aitem pernyataan mengenai perilaku *self-injury* yang akan diisi secara mandiri. Terdapat 2 pilihan jawaban yaitu tidak (skor 0) dan ya (skor 1). Skor maksimal yang akan didapatkan adalah 21. Skor validitas aitem yang didapatkan pada penelitian yang dilakukan Kusumadewi, dkk., (2019) adalah 0,273-0,690 dengan $\alpha \geq 0,30$. Nilai reliabilitas dari koefisien *Alpha Cronbach* adalah 0,831. Setelah itu nilai validitas aitem yang dilakukan peneliti sendiri mendapatkan skor validitas aitem berada pada rentang 0,324-0,666. Nilai reliabilitas dari koefisien *Alpha Cronbach* adalah 0,893.

Pengukuran dukungan emosional menggunakan skala dukungan emosional yang dibuat oleh peneliti sendiri. Skala dukungan emosional tersebut dibuat berdasarkan 4 indikator menurut Cobb (1976) yaitu *mutual trust*, *need succorance*, *need nurturance* dan *need affiliation*. Skala dukungan emosional terdiri dari 9 aitem *favorable* serta 7 aitem *unfavorable*, dimana total keseluruhannya adalah 16 aitem. Skala dukungan emosional menggunakan skala *Likert* sebagai pilihan jawaban. Skor validitas aitem yang didapatkan dari alat ukur dukungan emosional berada dalam rentang 0,327-0,732 dengan $\alpha \geq 0,30$. Nilai reliabilitas dari koefisien *Alpha Cronbach* adalah 0,893.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Teknik statistika non-parametrik *Kendall's Tau-b* sebagai teknik dalam menganalisis data. Hal ini dikarenakan salah satu uji asumsi yaitu uji normalitas tidak terpenuhi. Hasil uji asumsi normalitas dengan melihat kolom *kolmogorov-smirnov*. Untuk variabel self-injury adalah 0,016 dan variabel dukungan emosional 0,000 ($p>0,05$). Keduanya tidak memenuhi uji asumsi normalitas karena di bawah 0,05. Hasil uji asumsi linearitas sebesar 0,000 ($p<0,05$) sehingga memenuhi uji asumsi linearitas.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis dengan menggunakan *Kendall's Tau-b* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p<0,050$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan emosional dengan *self-injury* pada pengguna media sosial *twitter*. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,499 dengan arah hubungan yang negatif yang artinya berarti semakin meningkatnya dukungan emosi, maka semakin menurun perilaku *self-injury*. Hasil dari penelitian tersebut sejalan dengan Biernesser, dkk., (2020) yang menjelaskan jika dukungan emosional yang didapatkan pelaku *self-injury* menjadi salah satu faktor protektif

dalam mencegah dan mengobati perilaku *self-injury* yang dilakukan individu. Hal tersebut karena dukungan emosional yang didapatkan oleh individu di media sosial merupakan satu faktor yang dapat menguatkan manajemen diri individu tersebut mengatasi permasalahannya. Selain itu dukungan emosional juga dapat membantu individu untuk mengurangi stres dan memunculkan perasaan lega karena individu mengalami kebahagiaan, relaksasi dan kebermaknaan ketika melakukan pertukaran dukungan emosional dengan individu lain di media sosial. Oleh karena itu dukungan yang diberikan individu lain ke pelaku *self-injury* merupakan suatu hal penting dalam melakukan pengobatan perilaku *self-injury* tersebut (Hilton, 2017). Maka dari itu arah hubungan yang didapatkan peneliti menjadi negatif, sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan jika semakin besar dukungan emosional yang didapatkan maka semakin kecil perilaku menyakiti diri dilakukan oleh para pengguna *twitter*, begitupula sebaliknya.

Tabel 1. Distribusi frekuensi partisipan berdasarkan usia pertama kali melakukan *self-injury*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
5 Tahun	2 Orang	0,89%
6 Tahun	1 Orang	0,44%
7 Tahun	2 Orang	0,89%
8 Tahun	1 Orang	0,44%
9 Tahun	1 Orang	0,44%
10 Tahun	4 Orang	1,78%
11 Tahun	3 Orang	1,33%
12 Tahun	17 Orang	7,58%
13 Tahun	16 Orang	7,14%
14 Tahun	24 Orang	10,71%
15 Tahun	26 Orang	11,60%
16 Tahun	19 Orang	8,48%
17 Tahun	22 Orang	9,82%
18 Tahun	20 Orang	8,92%
19 Tahun	15 Orang	6,69%
20 Tahun	15 Orang	6,69%
21 Tahun	4 Orang	1,78%
22 Tahun	3 Orang	1,33%

23 Tahun	6 Orang	2,67%
24 Tahun	1 Orang	0,44%
Lupa/ Tidak ingin memberitahukan	22 Orang	9,82%
Total	224 Orang	100%

Tabel di atas merupakan data partisipan penelitian ini yang menunjukkan, mayoritas usia pertama kali partisipan melakukan *self-injury* berada pada usia 15 tahun (11,60%), lalu 14 tahun (10,71%) serta usia 17 tahun (9,82%). Dimana usia tersebut merupakan usia remaja, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moran (dalam Santrock, 2010) menjelaskan jika perilaku *self-injury* sering dimulai pada usia remaja. Muehlenkamp dan Gurierrez (2007) juga menjelaskan demikian, jika perilaku *self-injury* cenderung bermula pada usia sekitar 12-15 tahun. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayati, Fanani, dan Mulyani (2021) dengan 215 partisipan mahasiswa Indonesia juga mendapatkan hasil jika 63% dari total partisipan melakukan perilaku *self-injury* pertama kali pada usia 12-19 tahun serta ada 7% partisipan yang melakukannya sejak usia 4-7 tahun.

Hal tersebut sesuai dengan hasil data yang didapatkan peneliti jika mayoritas partisipan penelitian pertama kali melakukan *self-injury* berada pada usia 12-20 tahun (77,67%) dan ditemukan 2,2% partisipan yang melakukan *self-injury* sejak umur 5-7 tahun. Alasan yang didapatkan partisipan yang melakukan *self-injury* sejak usia 5-7 tahun cenderung dikarenakan mereka mendapatkan kekerasan dari orangtuanya sendiri, orangtua partisipan merasa jika menyesal telah melahirkannya, selain itu salah satu partisipan juga dikucilkan oleh keluarganya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Barnett (2016) yang menjelaskan jika individu yang mendapatkan kekerasan pada masa

kecilnya akan cenderung melakukan perilaku menyakiti diri sendiri.

Tabel 2. Distribusi frekuensi partisipan berdasarkan umur pada saat ini

Usia	Frekuensi	Percentase (%)
14 Tahun	1 Orang	0,44%
15 Tahun	4 Orang	1,78%
16 Tahun	8 Orang	3,57%
17 Tahun	12 Orang	5,35%
18 Tahun	22 Orang	9,82%
19 Tahun	26 Orang	11,60%
20 Tahun	40 Orang	17,85%
21 Tahun	16 Orang	7,14%
22 Tahun	28 Orang	12,50%
23 Tahun	17 Orang	7,58%
24 Tahun	19 Orang	8,48%
25 Tahun	31 Orang	13,83%
Total	224 Orang	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan jika mayoritas usia partisipan pada saat ini berada pada usia 20 tahun yaitu sebanyak 40 orang (17,85%), lalu diikuti usia 25 tahun sebanyak 31 orang (13,83%) serta usia 22 tahun sebanyak 28 orang (12,50%). Dari data yang didapatkan sesuai dengan penjelasan Muehlenkamp dan Gutierrez (2007) yang menyatakan jika perilaku menyakiti diri akan bermula pada usia sekitar 12-15 tahun lalu akan berlanjut dalam 1-10 tahun berikutnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Sutton (2007) yang menjelaskan jika perilaku menyakiti diri yang dilakukan oleh individu akan dapat bertahan sampai

puluhan tahun tergantung pada individu itu sendiri.

Hasil kategorisasi *self-injury* mendapatkan hasil jika perilaku *self-injury* yang dilakukan partisipan cenderung berada pada kategorisasi sedang dengan frekuensi sebanyak 74 orang (33%), lalu rendah sebanyak 66 orang (29,4%) dan tinggi sebanyak 41 orang (18,3%). Kemudian untuk kategorisasi dukungan emosional mendapatkan hasil jika dukungan

emosional yang didapatkan para partisipan cenderung di kategorisasi yang tinggi dengan frekuensi partisipan sebanyak 84 orang (37,5%), lalu sedang sebanyak 63 orang (28,1%) dan sangat tinggi sebanyak 43 orang (19,1%).

Berdasarkan kategorisasi di atas peneliti melakukan tabulasi silang antara variabel *self-injury* dengan dukungan emosional. Berikut adalah tabel tabulasi silang:

Tabel 3.
 Tabulasi Silang Dukungan Emosional dan *Self-injury*

SH \ DE	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Sangat Tinggi	1	0,4	1	0,4	0	0,0	9	4,0	6	2,7	17	7,6
Tinggi	5	2,2	5	2,2	24	10,7	6	2,7	1	0,4	41	18,3
Sedang	12	5,4	21	9,4	32	14,3	8	3,6	1	0,4	74	33,0
Rendah	5	2,2	51	22,8	7	3,1	3	1,3	0	0,0	66	29,5
Sangat Rendah	20	8,9	6	2,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	26	11,6
Total	43	19,2	84	37,5	63	28,1	26	11,6	8	3,6	224	100

Hasil tabulasi silang tersebut yaitu ditemukan jika mayoritas partisipan mendapatkan dukungan emosional pada tingkat yang tinggi (22,8%) cenderung memiliki tingkat *self-injury* yang rendah (22,8%), sedangkan pada partisipan yang mendapatkan dukungan emosional dengan tingkat sangat rendah (3,6%) cenderung memiliki tingkat *self-injury* yang sangat tinggi (2,7%). Dari hasil tersebut dapat dijelaskan jika menurut Shensa, dkk., (2015) dukungan emosional yang didapatkan individu dapat memberikan efek yang positif pada kesehatan individu.

Nabi, dkk., (2013) juga menjelaskan jika dukungan emosional yang didapatkan di media sosial dapat mengurangi rasa stres yang sedang dirasakan individu serta meningkatkan kondisi psikologis individu. Salah satu alasan individu melakukan *self-injury* dikarenakan stres yang sedang dialaminya, sehingga untuk menyalurkan emosi negatif tersebut individu memilih untuk melakukan *self-injury*. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Connor (2000) yang menyatakan jika perilaku *self-injury* dilakukan individu sebagai salah satu metode *coping stress* untuk mengatasi

permasalahan yang mengganggu keadaan emosional individu sehingga memunculkan stres, cemas dan perasaan negatif lainnya. Oleh karena itu pada hasil tabulasi silang didapatkan hasil demikian, dimana semakin tinggi dukungan emosional yang didapatkan individu, maka semakin rendah pula perilaku *self-injury* yang dilakukan individu tersebut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Perempuan	195 Orang	87,05%
Laki-laki	29 Orang	12,94%
Total	224 Orang	100%

Pada penelitian ini diketahui juga jika berdasarkan jenis kelamin, partisipan penelitian ini cenderung berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 195 orang (87,05%), kemudian laki-laki sebanyak 29 orang (12,94%). Dari hasil data dapat disimpulkan bahwa jumlah partisipan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berbeda jauh. Oleh karena itu sampel penelitian tidak cukup representatif untuk menyimpulkan perempuan cenderung melakukan *self-injury* dibandingkan dengan laki-laki. Akan tetapi sesuai dengan data yang telah didapatkan, peneliti mencoba untuk melakukan tabulasi silang pada variabel *self-injury* dan jenis kelamin. Hasil dari tabulasi silang tersebut diketahui jika partisipan berjenis kelamin perempuan cenderung berada pada tingkat *self-injury* yang sedang (32,1%), sedangkan pada partisipan berjenis kelamin laki-laki cenderung berada pada tingkat *self-injury* yang sangat rendah (6,3%).

Berdasarkan dari hasil data yang didapatkan oleh peneliti, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Favazza (1996) yang menyatakan jika 97% individu yang melakukan perilaku menyakiti diri berjenis kelamin perempuan. Hawton, dkk., (2002) juga

menjelaskan hal yang sama jika perilaku menyakiti diri cenderung dilakukan oleh remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Paramita, Faradiba, dan Mustofa (2021) pada remaja di Indonesia juga mendapatkan hasil yang sama yaitu remaja perempuan cenderung melakukan *self-injury* dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan Veague (2008) yang menyatakan jika anak perempuan pada usia remaja akan cenderung diajarkan untuk menahan kemarahannya, dalam hal ini berarti anak perempuan cenderung untuk tidak mengekspresikan dan menunjukkan segala emosi negatif yang dirasakannya kepada individu lain. Hal tersebutlah yang membuat anak perempuan akan cenderung melakukan *self-injury*, hal ini dikarenakan salah satu cara yang dapat dilakukan individu untuk mengekspresikan perasaan atau emosi negatif yang dirasakannya adalah dengan cara menyakiti dirinya sendiri (Mazelis, 2008)

Peneliti juga memperoleh nilai sumbangan efektif dukungan emosional terhadap perilaku menyakiti diri adalah sebesar 24,9%, berarti ada 75,1% faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku *self-injury* terjadi. Beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi perilaku *self-injury* menurut Barnet (2016) adalah *childhood abuse*, *alexithymia*, dan biologis. Faktor lainnya yang didapatkan peneliti dari data penelitian ini yaitu rendahnya tingkat toleransi stres yang dimiliki individu, permasalahan di keluarga, kesepian, *self-blaming*, *bullying*, serta kekerasan fisik, verbal atau seksual yang individu terima pada masa lampau.

Peneliti juga menemukan faktor protektif yang membuat individu dapat meringankan, atau mengurangi pengaruh dari faktor risiko perilaku menyakiti diri. Faktor protektif tersebut adalah keinginan dan motivasi dari diri sendiri, keluarga

terutama orangtua, teman dan juga pasangannya.

SIMPULAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya partisipan yang berjenis kelamin laki-laki. Data yang didapatkan kurang cukup representatif dalam menunjukkan bahwa perempuan lebih sering melakukan *self-injury* dibandingkan dengan laki-laki. Dari keterbatasan ini, diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat memperbanyak jumlah partisipan dan mencari jumlah partisipan yang lebih berimbang dalam segi jenis kelamin. Adapun saran yang dapat diberikan untuk psikolog adalah psikolog dapat menggunakan dukungan emosional menjadi salah satu intervensi yang digunakan untuk mengobati perilaku menyakiti diri yang dilakukan oleh individu. Bagi pengguna *twitter*, diharapkan ketika melihat postingan *self-injury* dapat memberikan perhatian kepada individu yang memposting tersebut. Misalnya memberikan kata-kata positif, nasehat, saran, serta menjadi tempat individu bercerita. Selain itu dapat menyediakan akun khusus yang digunakan sebagai pemberi dukungan emosional atau tempat individu berkeluh kesah. Bagi orang tua, diharapkan orang tua dapat memberikan dukungan serta bimbingan terhadap anaknya sehingga anak tidak merasa kesepian atau tidak ada yang mencintai dirinya. Terakhir bagi partisipan penelitian dapat lebih terbuka lagi kepada sekitar, lebih berani untuk menceritakan segala permasalahan yang ada sehingga partisipan penelitian mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu partisipan penelitian diharapkan dapat mencari tahu cara alternatif yang dapat dilakukan ketika sedang menghadapi permasalahan atau berada pada keadaan yang stres sehingga tidak memilih untuk melakukan *self-injury*.

REFERENSI

Barnett, H. (2016). Cutting and self-harm.

- Choice Reviews Online*, 53(9). doi:10.5860/choice.195546
- Biernesser, C., Sewall, C. J. R., Brent, D., Bear, T., Mair, C., & Trauth, J. (2020). Social media use and deliberate self-harm among youth: A systematized narrative review. *Children and Youth Services Review*, 116, 105054. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105054
- Carr, M. J., Ashcroft, D. M., Kontopantelis, E., While, D., Awenat, Y., Cooper, J., Chew-Graham, C., Kapur, N., & Webb, R. T. (2016). Clinical management following self-harm in a UK-wide primary care cohort. *Journal of Affective Disorders*, 197, 182–188. doi:10.1016/j.jad.2016.03.013
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. doi:10.1097/00006842-197609000-00003
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. doi:10.1037/0033-2959.98.2.310
- Connors, R. E. (2000). *Self-Injury: Psychotherapy with people who engage in self-inflicted violence* (ed.1). Rowman & Littlefield Publishing Group.
- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi antar manusia* (ed.5). Jakarta: Professional Book.
- Emma, H. C. (2017). Unveiling self-harm behaviour: What can social media site *twitter* tell us about self-harm? A qualitative exploration. *Journal of Clinical Nursing*, 26(11–12), 1690–1704. doi:10.1111/jocn.13575
- Favazza, A. R. (1996). *Bodies under siege: Self mutilation and body modification in culture and psychiatry* (ed.2). Baltimore: The Johns Hopkins University Press
- Farida, H., Fanani, M., Mulyani, S. (2021).

- Prevalensi dan fungsi melukai diri sendiri pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper untuk Ilmuwan, konsultan, dan Praktisi (SeniKopa)*.
- Hawton, K., Rodham, K., Evans, E., & Weatherall, R. (2002). Deliberate self harm in adolescents: Self report survey in schools in England. *British Medical Journal*, 325(7374), 1207–1211.
doi:10.1136/bmj.325.7374.1207
- Klonsky, D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2).
doi:10.1016/j.cpr.2006.08.002
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2019). Self-Harm Inventory (SHI) versi Indonesia sebagai instrumen deteksi dini perilaku self-harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20.
doi:10.20473/jps.v8i1.15009
- Mazelis, R. (2008). Self-Injury: Understanding and responding to people who live with self-inflicted violence. 1–12.
- Muehlenkamp, J. J., & Gutierrez, P. M. (2007). Risk for suicide attempts among adolescents who engage in non-suicidal self-injury. *Archives of Suicide Research*, 11(1), 69–82.
doi:10.1080/13811110600992902
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721–727.
doi:10.1089/cyber.2012.0521
- Paramita, A., Faradiba, A., Mustafa, K. (2021). Adverse childhood experience dan deliberate self harm pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1).
- Putri, A., Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self injury. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Putri, D., Yasir., Nurjanah. (2021). Etnografi virtual pengungkapan diri mengenai self harm dan kesehatan mental pada pengguna media sosial twitter. *PERSEPSI: Communication Journal*, 4(2), 221-235.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Fifteenth)*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, P., & Smith. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (ed.7)*. Wiley.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2019). Emotional support from social media and in-person relationships: Associations with depressive symptoms among young adults. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), S32.
doi:10.1016/j.jadohealth.2018.10.073
- Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within: Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds* (ed.3). How To Content.
- Uchino, B. N. (2004). *Social Support & Physical Health*. 1, 105–112.
- Yan, L., & Tan, Y. (2014). Feeling blue? Go online: An empirical study of social support among patients. *Information Systems Research*, 25(4), 690–709. doi:10.1287/isre.2014.0538
- Yougov. (2019). *Seperempat orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri*. Diunduh dari: <https://id.yougov.com/id/news/2019/06/26/seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran/>
- Veague, H. B. (2008). *Cutting and self-harm*. New York: An Imprint of Infobase Publishing.