

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP PERILAKU SELF INJURY PADA REMAJA PEREMPUAN

Oetari Nur Rahmadini¹, Hanifa A'ziz A'qila², Sipa Ainun Habibah³,
Indah Salsabila Pratiwi⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Sosial Universitas Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung

e-mail: ¹tarie.noor12@gmail.com, ²aqilahanifa302@gmail.com, ³syfainunhb@gmail.com,

⁴indahsalsabillaaa569@gmail.com

Abstract. Self-injury is self-injurious behavior without the intention of ending one's life as a way to cope with emotional distress. Adolescent girls often commit non-suicidal self-injury (NSSI) due to peer pressure. The purpose of this study is to understand how fear of missing out (FoMO) can influence adolescent girls who are in junior high school to commit NSSI. This study used a qualitative approach with data collection techniques through semi-structured interviews. The subjects in this study consisted of 4 adolescent girls who had a history of NSSI in the last 6 months. The results showed that the adolescents knew and committed self-harm or NSSI from their peers due to the sense of FoMO as well as the emotional and social pressures they faced, barcode (wrist cutting), hair pulling, self-hitting and pinching are forms of NSSI committed by the 4 adolescent girls.

Keywords: Adolescent, Female, FoMO, NSSI, Self-injury

Abstrak. *Self-injury* adalah perilaku yang dilakukan untuk melukai diri sendiri tanpa tujuan untuk mengakhiri hidup sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional. Para remaja perempuan kerap kali melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI) karena tekanan teman sebaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana *fear of missing out* (FoMO) dapat mempengaruhi remaja perempuan yang duduk di bangku SMP untuk melakukan NSSI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 4 orang remaja perempuan yang memiliki riwayat NSSI dalam 6 bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para remaja tersebut mengetahui dan melakukan *self-harm* atau NSSI dari teman sebaya mereka dikarenakan rasa FoMO juga tekanan emosional dan sosial yang mereka hadapi, *barcode* (*wrist cutting*), menjambak rambut, memukul diri sendiri dan mencubit adalah bentuk NSSI yang dilakukan oleh ke 4 remaja perempuan tersebut.

Kata kunci: FoMO, NSSI, Perempuan, Remaja, Self-injury

Article History

Received: Februari 2025

Reviewed: Februari 2025

Published: Februari 2025

Plagiarism Checker No 731

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berfokus pada pencarian identitas diri. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, pola pikir, maupun pengaruh dari lingkungan sosial. Perubahan tersebut ditandai dengan munculnya emosi yang lebih kompleks dan intens, serta kecenderungan emosi yang cenderung lebih dinamis dan tidak stabil. Santrock (2016) menyebut masa remaja sebagai periode "*storm and stress*", yang mencerminkan dinamika serta gejolak emosi yang dialami oleh remaja. Masa

ini ditandai dengan berbagai tantangan, seperti pencarian identitas, tekanan emosional, hubungan sosial yang rumit, tuntutan akademik, pengaruh lingkungan, dan kecenderungan perilaku berisiko, yang semuanya menggambarkan kesulitan khas pada fase remaja (dalam Wrycza, Susilawati, 2024).

Perilaku melukai diri sendiri, yang dikenal sebagai *self-harm* atau *self-injury* adalah tindakan yang dilakukan untuk mengatasi tekanan atau rasa sakit emosional dengan cara menyakiti diri tanpa adanya tujuan untuk mengakhiri hidup (Jenny, 2016; Klonsky et al., 2011). *Self-injury* dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu *non-suicidal self-injury* dan *suicidal self-injury*. *Non-suicidal self-injury* (NSSI) didefinisikan sebagai tindakan yang secara sengaja merusak permukaan tubuh tanpa niat bunuh diri (Nock, 2009). *Non-suicidal self-injury* mencakup perilaku seperti mengiris, membakar, mengikis, memukul, atau mengganggu proses penyembuhan luka pada tubuh sendiri. Perilaku ini biasanya dilakukan sebagai bentuk penghukuman diri, respon terhadap emosi negatif, usaha mencari perhatian, atau sebagai pelarian dari situasi atau tanggung jawab tertentu, tanpa adanya niat untuk mengakhiri hidup. Sementara itu, *suicidal self-injury* adalah perilaku melukai diri sendiri yang bertujuan untuk menyakiti tubuh, namun cenderung mengarah pada tindakan bunuh diri (Videback, 2020). Menurut Whitlock (2009), *self-harm* umumnya dianggap sebagai fenomena yang banyak terjadi pada remaja. Namun, perilaku ini juga dapat dimulai sejak masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa. *Self-harm* biasanya muncul pada awal masa remaja, yaitu antara usia 11-15 tahun, dengan proporsi tertinggi terjadi pada rentang usia 10 hingga 20 tahun. Penemuan ini didukung oleh survei di sekolah yang menunjukkan bahwa sekitar 13% hingga 25% remaja dilaporkan pernah melakukan *self-harm* (Radham & Hawton dalam Whitlock, 2009).

Studi yang dilakukan oleh Wang et al. (2022) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang meningkatkan risiko perilaku NSSI meliputi jenis kelamin perempuan, gejala fisik, perilaku bermasalah, rendahnya literasi kesehatan, perundungan, gangguan mental, serta pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan. Remaja yang sudah terlibat dalam perilaku NSSI cenderung memiliki kemungkinan besar untuk mengulangnya di masa mendatang. Data menunjukkan bahwa 25-35% remaja melaporkan setidaknya pernah mengalami satu insiden NSSI, dan 12,25% di antaranya melaporkan perilaku NSSI berulang (Plener et al., 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thippaiah et al. (2018), metode NSSI yang paling sering digunakan oleh remaja adalah memotong kulit dengan benda tajam sebesar 22,5%, diikuti ekskoriasi (pengelupasan kulit secara sadar dan berulang) sebesar 22,3%, dan menggigit sebesar 20,3%. Bagian tubuh yang paling sering menjadi lokasi melukai diri adalah lengan bawah dan pergelangan tangan (Albores-Gallo et al., 2014). Penelitian lain mengungkapkan bahwa perilaku NSSI yang paling umum di kalangan remaja adalah mencegah penyembuhan luka dengan mencabut koreng sebesar 45,7%. Jenis perilaku NSSI lainnya meliputi mencubit sebesar 25,7%, memukul atau membenturkan diri ke benda keras sebesar 23,4%, menggigit sebesar 21,9%, mencoret-coret kulit dengan huruf atau gambar sebesar 17,1%, mencakar sebesar 16,2%, menusuk diri sendiri sebesar 15,5%, menggores sebesar 15,3%, mencabut rambut sebesar 12,8%, menggosokkan kulit ke permukaan keras sebesar 11,3%, menelan zat berbahaya sebesar 9,8%, dan membakar diri sebesar 9%, (Oktan, 2021). Selain itu, penelitian Tang et al. (2018) menemukan bahwa memukul, mencubit area tubuh tertentu, dan mencabut rambut merupakan bentuk perilaku NSSI yang paling umum dilakukan oleh remaja (dalam Yudhita & Soetikno, 2024).

Lingkungan sosial remaja, terutama hubungan dengan teman sebaya, sangat berpengaruh terhadap munculnya Fear of Missing Out (FoMO) dan berpotensi memunculkan perilaku *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI), hal ini dikarenakan dalam lingkungan sosial remaja, norma atau standar yang diterapkan dalam kelompok teman seringkali menciptakan tekanan untuk “menjadi bagian” dari komunitas tersebut. Ketika seorang remaja merasa tidak mampu mengikuti kegiatan, pencapaian, atau gaya hidup teman-temannya, mereka mungkin mengalami FoMO yang intens dan dapat memunculkan emosi negatif seperti rasa rendah diri,

malu, dan kecewa dampak dari perasaan tidak berharga akibat tekanan sosial dapat membuat remaja melukai diri sendiri sebagai bentuk pelepasan emosi negatifnya. Selain itu, tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*) juga memiliki peran besar dalam membangun FoMO dan meningkatkan risiko NSSI pada remaja. Remaja sering kali menghadapi situasi di mana mereka merasa terpinggirkan dari aktivitas atau percakapan tertentu dalam kelompoknya. Ketika mereka merasa "tidak diikutsertakan," rasa takut kehilangan (*missing out*) meningkat. Dalam upaya untuk mendapatkan perhatian atau validasi dari kelompok, remaja mungkin menggunakan NSSI sebagai cara untuk menarik perhatian teman-temannya. Mereka berharap perilaku tersebut dapat membuat mereka terlihat "butuh bantuan" atau "bermasalah," sehingga orang lain akan lebih peduli.

Perilaku *self-harm* pada remaja saat ini menjadi masalah serius yang tidak dapat diabaikan sehingga angka kejadiannya yang terus meningkat dan dampaknya yang merusak bagi kesehatan mental dan fisik bagi remaja. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh YouGov Omnibus menemukan sebanyak 36% orang Indonesia di segala usia pernah melakukan perilaku melukai diri sendiri selama hidupnya dan sebanyak 7% anak muda Indonesia melaporkan sering melukai diri sendiri (Ho, 2019). Salah satu faktor yang signifikan dalam memicu perilaku *self-harm* pada remaja adalah pengaruh lingkungan, terutama dari teman sebaya. Remaja sangat rentan terhadap pengaruh sosial, dan ketika mereka melihat teman-teman mereka melakukan *self-harm*, mereka mungkin merasa terdorong untuk melakukan hal yang sama. Fenomena ini dikenal sebagai *peer pressure* atau pengaruh teman sebaya. Ketika remaja melihat teman temannya melakukan *self-harm*, mereka mungkin menganggap tindakan tersebut sebagai hal yang normal atau bahkan keren. Selain itu remaja menganggap perilaku tersebut sebagai cara untuk mengatasi masalah atau emosi yang kompleks, seperti stress, depresi, atau kecemasan, yang sulit mereka ungkapkan dengan kata kata.

Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 20,21% remaja Indonesia pernah melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*), dengan 93% diantaranya merupakan remaja perempuan (Morgan, et al., 2017), semakin banyak remaja di Indonesia memilih untuk menyakiti diri sendiri sebagai cara mengatasi masalah. Fenomena ini bukan lagi sekadar tren, tetapi krisis kesehatan mental yang serius. Pengaruh teman sebaya sering dianggap sebagai fase normal dalam kehidupan remaja. Namun, bagi sebagian remaja, pengaruh ini dapat menjadi sangat berbahaya, mendorong mereka untuk melakukan tindakan *self-harm* yang merusak bahkan membahayakan.

Penelitian mengenai *self-harm* telah banyak dilakukan, terutama pada remaja, dan sebagian besar studi sebelumnya membahas berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku ini. Beberapa penyebab utama yang sering diidentifikasi meliputi pengalaman traumatis di masa lalu, emosi negatif seperti kecemasan atau depresi, perasaan kesepian, buruknya hubungan sosial, serta kurangnya pemahaman tentang bahaya dan dampak jangka panjang dari perilaku *self-harm*. Namun, penelitian ini secara khusus berfokus pada *self-harm* yang terjadi pada remaja perempuan jenjang SMP, dengan penekanan pada pengaruh rasa FoMO di lingkungan sosial mereka. FoMO, yang merupakan ketakutan akan ketinggalan atau tidak terlibat dalam aktivitas atau pengalaman tertentu, dapat mendorong remaja perempuan tersebut untuk terlibat dalam *self-harm* sebagai bentuk pelarian, adaptasi, atau upaya untuk mengikuti tekanan sosial dan arus pertemanan di sekitar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam bagaimana FoMO menjadi salah satu penyebab signifikan perilaku *self-harm* pada kelompok usia tersebut dan mendalami perilaku *self-harm* pada remaja perempuan yang dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya. Fokus penelitian adalah untuk memahami bagaimana interaksi dan tekanan sosial dalam kelompok teman sebaya dapat mendorong remaja perempuan untuk melukai diri sendiri, serta faktor-faktor psikologis dan emosional yang terlibat.

METODE

Identifikasi Variabel

Variabel yang diambil pada penelitian ini adalah *self-harm*.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami perilaku *self-harm* pada siswa SMP secara lebih mendalam. Peneliti bertujuan menggali perspektif, motivasi, konteks, dampak dan pengalaman langsung dari para subjek terkait *self-harm* yang dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur. Observasi non-partisipan juga dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku atau fenomena yang relevan dengan penelitian ini, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai *self-harm* yang dilakukan oleh siswa SMP tersebut.

Subjek Penelitian

Peneliti memanfaatkan pihak ketiga untuk mencari partisipan yang memenuhi kriteria pada SMP Q. Pihak ketiga berperan untuk memberikan informasi dasar seperti nama lengkap dan konfirmasi kesediaan dari partisipan. Pada penelitian ini, partisipan yang memenuhi kriteria berjumlah empat orang, partisipan yang dipilih adalah yang memiliki kriteria seperti berikut :

Tabel 1. Karakteristik partisipan

No	Gender	Usia	Kelas	Sekolah	Riwayat
1.	Perempuan	13	VII	SMP Q	Seminggu terakhir
2.	Perempuan	13	VII	SMP Q	Seminggu terakhir
3.	Perempuan	13	VII	SMP Q	Sebulan terakhir
4.	Perempuan	13	VII	SMP Q	Tidak pernah

Kriteria partisipan penelitian adalah siswa dari SMP Q kelas VII yang pernah melakukan *self-harm* dengan jangka waktu minimal 6 bulan terakhir. Batasan waktu ini diperlukan guna untuk memperoleh hasil yang lebih relevan dengan kondisi terkini.

Terdapat 6 partisipan dalam penelitian ini. Seluruh partisipan adalah perempuan berumur 12 hingga 15 tahun. Didasarkan pada fakta bahwa remaja perempuan sering mengalami perubahan hormonal dan tekanan sosial yang lebih intens sehingga lebih rentan terhadap perilaku *self-harm*. Peneliti juga tidak menemukan siswa laki-laki pada SMP Q tersebut yang melakukan *self-harm*.

Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif yang merujuk pada konsep (Sugiyono, 2021). Penelitian kualitatif didasarkan pada filosofi post-positivisme karena penelitian ini cocok untuk mempelajari objek-objek alam (bukan eksperimen). Peneliti berkontribusi sebagai sarana utama dan pengambilan sampel. Sumber data dilakukan dengan *purposive* dan *snowball* yang ditargetkan menggunakan teknik survei menggunakan triangulasi (kombinasi), analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan kepada makna daripada generalisasi (Sugiyono dalam Fadli, R. M, 2021).

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2024 di SMP Q. Data dikumpulkan melalui wawancara yang berlangsung selama 15 menit, dengan fokus pertanyaan pada dua aspek, yaitu hubungan intrapersonal dan hubungan interpersonal.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara dan *handphone*. Lembar wawancara digunakan sebagai patokan pertanyaan yang akan diajukan pada partisipan sedangkan *handphone* digunakan untuk merekam wawancara dan dokumentasi dengan izin dari partisipan.

Teknik Analisis

Dari semua siswi kelas VII pada SMP Q, hanya dua orang siswi yang tidak melakukan perilaku *self-harm* tersebut. Hasil analisis peneliti setelah melakukan wawancara menunjukkan : perilaku *self-harm* yang terjadi pada siswi SMP Q diawali oleh lingkungannya. Dimana partisipan pertama kali mengetahui mengenai *self-harm* melalui interaksi dengan teman-teman sebayanya. Setelah itu, pemahaman dan praktik partisipan terkait *self-harm* dipengaruhi oleh faktor-faktor internal (intrapersonal) dan relasi dengan orang lain (interpersonal).

Tiga dari empat partisipan yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Partisipan sering merasa gagal, sedih, takut dan marah. Ketika perasaan tersebut muncul, partisipan memilih untuk memendam perasaan tersebut dan menyalurkannya melalui tindakan *self-harm* ketika tidak sanggup untuk menahan perasaannya.

Hubungan dengan teman sebaya menjadi faktor pendukung *self-harm* dilakukan. Yaitu ketika adanya ajakan dari teman partisipan untuk melakukan tindakan *self-harm* bersama. Selain itu, masalah yang terjadi dengan teman sebaya memperkuat alasan mereka melakukan tindakan tersebut.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi-siswi pada SMP Q ini mengetahui *self-harm* atau NSSI dikarenakan adanya FoMO dari teman-teman sebayanya. Lalu ketika mereka dihadapkan pada sebuah masalah, mereka memilih *self-harm* sebagai cara mereka dalam mengatasi tekanan karena pengaruh dari teman sebaya.

Regulasi Emosi

Kemampuan individu dalam memahami, mengenali dan mengelola emosinya secara efektif dan tindakan yang dilakukan saat merasa marah, sedih, atau stres. Saat sedang merasa marah atau sedih partisipan V mengatakan jika dirinya suka menjambak rambut, mencubit dan memukul dirinya sendiri. Partisipan N terkadang memilih bercerita, semetara Partisipan K dan M lebih memilih diam dan memendam emosi mereka.

“Aku sih ngelakuin *barcode* tangan suka kalo lagi sendirian *teh*, *gak* mau diliat orang”

“Kadang sih aku sering cubit-cubit tangan atau jambak rambut gitu”

“Paling di *diemin aja*. Minum.”

Mengatasi Mati Rasa Emosional

Kondisi ini ditandai dengan kesulitan merasakan emosi, baik positif maupun negatif, yang dapat membuat seseorang merasa tidak hidup atau kehilangan hubungan dengan dirinya sendiri dan lingkungan. Pada kondisi ini partisipan N dan M mengatakan tidak merasa kesulitan untuk merasakan emosi negatif maupun positif sedangkan berdasarkan pernyataan dari partisipan K, pada beberapa masalah partisipan K cukup kesulitan untuk merasakan emosi yang ia rasakan dalam beberapa situasi tertentu. Meskipun ia berusaha untuk merasakan dan memahami perasaan yang muncul, pada beberapa masalah yang dihadapinya. Sementara partisipan V, mengatakan bahwa ia merasa kesulitan untuk merasakan emosi negatif maupun positif.

“Pas aku baru tadi semalem *tuh kan ngerasa* capek tapi kaya *gak* sedih, *gak* apa-apa, tiba-tiba nangis.”

“Suka bilang langsung ke teman atau dipendam.”

“Kaya pernah waktu itu ada teman yang *ngejahilin*.”

Penghukuman Diri

Perilaku di mana seseorang secara sadar menyakiti atau menghukum dirinya sendiri sebagai respons terhadap perasaan bersalah, malu, rendah diri, atau kebencian terhadap dirinya sendiri. Perilaku ini seringkali terkait dengan emosi negatif yang intens dan keyakinan

bahwa individu "layak" menerima hukuman akibat kesalahan atau kekurangan yang mereka rasakan. Partisipan V menjambak rambutnya sebagai bentuk penghukuman dirinya. Namun, partisipan V tidak melakukan tindakan tersebut di depan teman-temannya. Partisipan K selalu mempertanyakan untuk apa dia hidup ketika melakukan kesalahan. Partisipan K juga menyayat pergelangan tangannya ketika rasa bersalahnya tidak bisa ia bendung lagi. Sedangkan ketika merasa bersalah partisipan N mencoba untuk meminta maaf dan pada akhirnya memendam perasaannya sendiri. Sedangkan partisipan M menyatakan bahwa ia tidak pernah melakukan self-harm sebagai bentuk hukuman pada dirinya sendiri.

"Biasanya aku *ngejambak* rambut, kaya *mukulin* diri sendiri terus *nyubit-nyubit* diri sendiri."

"Jadi aku kaya '*ah yaudah, ngapain hidup*'. "

Ekspresi Distress Kepada Orang Lain

Perilaku atau tindakan yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan bahwa mereka sedang mengalami kesulitan emosional, fisik, atau psikologis yang berat. Tindakan ini biasanya terjadi ketika individu merasa tidak mampu mengatasi beban yang dirasakannya sendiri dan ingin menyampaikan rasa sakit atau penderitaannya kepada orang di sekitarnya. Partisipan N, K dan M menyatakan bahwa teman-temannya selalu menjauh, dan tidak mempunyai teman. Partisipan V berkata bahwa teman-temannya selalu mendekatinya disaat-saat tertentu, setelah itu temannya kembali menjauhi partisipan V.

"Kaya waktu *itu kan* aku pernah *ngelakuin* kesalahan, terus ternyata kaya *dijauhin*."

"Kalau aku lagi susah kaya kenapa *sih* orang-orang *gak* ada yang bantuin aku."

Mencari Dukungan atau Perhatian

Usaha yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan respons emosional, fisik, atau sosial dari orang lain. Perilaku ini sering kali muncul sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, terutama dalam situasi di mana individu merasa kesepian, kewalahan atau tidak memiliki cara lain untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Keempat partisipan mengatakan bahwa mereka tidak melakukan *self-harm* untuk mendapat perhatian dari siapapun.

"Biasa aja sih, kaya '*yaudah lah udah tau semuanya*' gitu."

"Sejujurnya *sih* aku cari itu ya *kalo* misalnya *gak* bisa ngontrol diri sendiri, *kalo* aku cerita *gak* ada yang *dengerin*, *gak* bisa *ngendaliin* emosi *tetep aja* banyak yang *nyakitin*."

Pengaruh Sosial

Perubahan perilaku, sikap, atau emosi seseorang yang dipengaruhi oleh interaksi dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Partisipan menirukan perilaku *self-harm* dari teman sebayanya. Partisipan V menyatakan bahwa ia hampir mengikuti perilaku *self-harm* karena pengaruh sosial media. Akhirnya partisipan V melakukan *self-harm* dipengaruhi oleh teman-temannya di kelas.

"Waktu itu pernah ada kaca yang pecah trus A ambil pecahan kaca itu sambil bilang '*hey ayo kita ngebarcode!*' gitu. Trus ada yang ikutan *ngebarcode*."

"Temen SD aku ada yang suka *barcode*."

"Ada kakak kelas, kelas 8 yang suka *ngebarcode*. Jadi aku *ngiranya* oh disini ternyata boleh kaya gitu."

DISKUSI

Fenomena *self-harm* atau *non-suicide self-injury* (NSSI) sangat meresahkan bagi siswi-siswi SMP Q. Faktor utama yang menyebabkan perilaku tersebut adalah pengaruh sosial dari teman sebaya, khususnya dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Para siswi remaja sering meniru tindakan menyakiti diri sendiri untuk menyalurkan emosi negatif dan mengatasi stres atau tekanan. Analisis lebih lanjut terhadap regulasi emosi menunjukkan adanya kesulitan

dalam menangani emosi, terutama kemarahan dan kesedihan. Beberapa siswi menggunakan cara-cara destruktif seperti mencubit dan memukul diri sendiri, sementara siswi lainnya lebih memilih untuk memendam emosi. Lebih jauh lagi, *self-harm* juga dikaitkan dengan fenomena menghukum diri sendiri, dimana seseorang merasa dihukum atas kesalahan yang diperbuatnya.

Studi ini menyoroti sejauh mana pengaruh sosial, terutama pengaruh teman sebaya, mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan gadis remaja. Media sosial juga membantu mendorong *trend* ini. Sebagian besar partisipan mengatakan bahwa mereka tidak melukai diri sendiri untuk mencari perhatian, tetapi kesulitan menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka membuat mereka merasa semakin terisolasi dan menyebabkan mereka terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri. Ia mengakui bahwa mudah untuk terjerumus dalam perilaku tersebut dan perangkap sehingga sering kali setiap mereka dihadapkan dengan masalah mereka memilih *self-harm* sebagai jalan keluar. Adapun alasan lainnya adalah karena mereka penasaran dengan apa yang dilakukan teman sebayanya.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program intervensi. Intervensi harus fokus pada peningkatan keterampilan pengaturan emosi, membangun dukungan sosial yang positif, dan mendidik remaja tentang risiko bahaya menyakiti diri sendiri dan alternatif yang lebih sehat untuk mengatasi masalah. Selain itu, peran keluarga dan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung juga penting.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-harm* pada siswi-siswi SMP Q dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya dan media sosial, terutama melalui fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Para siswi cenderung melukai diri untuk mengatasi stres dan emosi negatif, diperburuk dengan ketidakmampuan mengelola perasaan dan kurangnya dukungan sosial. Perasaan bersalah sering menyertai perilaku ini. Untuk mengatasi masalah ini, dibutuhkan pendekatan komprehensif melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat, dengan fokus pada pengembangan keterampilan sosial-emosional, menciptakan lingkungan yang mendukung, serta edukasi tentang alternatif yang lebih sehat.

SARAN

Perilaku *self-harm* ataupun (NSSI) bukanlah suatu hal yang bisa diikuti, dilakukan dan bukan merupakan suatu *trend*. Pemberian edukasi mengenai dampak dan bahaya *self-harm* atau *non-suicidal self-injury* (NSSI) sangat penting bagi remaja.

Sedangkan saran untuk peneliti selanjutnya yaitu perlunya untuk memahami faktor-faktor yang mendasari perilaku *self-harm*, baik dari aspek psikologis, sosial, ataupun budaya sehingga dapat dirancang intervensi yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Albores-Gallo, L., Mendez-Santos, J. L., Xochitl-Garcia Luna, A., Delgadillo-Gonzalez, Y., Chavez-Flores, C. I., Martinez, O. L. (2014). Nonsuicidal self-injury in a community sample of older children and adolescents of Mexico City. *Actas Españolas de Psiquiatria*, 42(4), 159-168.
- Cipta Apsari, N. (2021). PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS). In *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e* (Vol. 4, Issue 2).
- Dewi Paramita, A., Tenri Faradiba, A., Sucitasari Mustofa, K., Psikologi Universitas Pancasila Jl Srengseng Sawah, F., Sawah, S., Jagakarsa, K., & Jakarta Selatan, K. (n.d.). Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm pada Remaja di Indonesia. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 9, Issue 1). <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>

- Dharmawati, S., Sahrani, R. (2024). SELF-COMPASSION AND SELF-ESTEEM IN EMERGING ADULTHOOD WHO HAVE PERFORMED SELF-HARM. *Journal of Social and Economics Research* Volume 5, Issue 2, December 2023.
- Ho, Kim. (2019, June 26th). Seperempat orang Indonesia memiliki pikiran untuk bunuh diri. Diunduh dari <https://id.yougov.com/enid/news/2019/06/26/seperempatorang-indonesia-pernah-memilik-pikiran/> tanggal 18 Maret 2020.
- Jenny, S. (2016). *Understanding Self-Harm*. Mind.
- Klonsky, E. D., Walsh, B., lewis, S. P., & Muhlenkamp, J. J. (2011). *Nonsuicidal Self-Injury*. Canada: Hogrefe
- Maya Teresa Wrycza, I., & Kadek Pande Ary Susilawati, L. (n.d.). Faktor-faktor yang Memengaruhi Self-Injury pada Remaja. *Jurnal Psikologi MANDALA* 2024, 8(1), 2580-4065. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>
- Morgan, C., Webb, R. T., Carr, M. J., Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, C. A., Kapur, N., & Ashcroft, D. M. (2017). Incidence, clinical management, and mortality risk following self-harm among children and adolescents: cohort study in primary care. *The BMJ*. Downloaded from <http://www.bmj.com/> on 30 September 2019 at Universiti Malaysia Sabah
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current directions in psychological science*, 18(2), 78-83.
- Oktan, V. (2021). The roles of coping with stress and emotional regulation in predicting self-injurious behaviours among adolescents in Turkey. *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(3), 456-67.
- Plener, P. L., Kaess, M., Schmahl, C., Pollak, S., Fegert, J. M., & Brown, R. C. (2018). Non-suicidal self-injury in adolescents. *Deutsches Ärzteblatt International*, 115(3), 23-30.
- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. 21(1), 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v2i1i1>
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Sembiring, K. A., Mustikasari M., (2024). TINGKAT KECEMASAN, PERILAKU SELF-HARM, DAN MEKANISME KOPING MAHASISWA YANG MENJALANI OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v8i3.523>
- Tang, J., Li, G., Chen, B., Huang, Z., Zhang, Y., Chang, H., Wu, C., Ma, X., Wang, J., & Yu, Y. (2018). Prevalence of and risk factors for non-suicidal self-injury in rural China: results from a nationwide survey in China. *Journal of Affective Disorders*, 226, 188-95. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.051>
- Thippaiah, S. M., Nanjappa, M. S., Gude, J. G., Voyiaziakis, E., Patwa, S., Birur, B., & Pandurangi, A. (2021). Non-suicidal self-injury in developing countries: a review. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 472-82.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric And Mental Health Nursing*. Eighth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Wang, Y.-J., Li, X., Ng, C. H., Xu, D.-W., Hu, S., & Yuan, T.-F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: a meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 46, <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>
- Whitlock, J. (2009). *The cutting edge: Non-suicidal self-injury in adolescence*. ACT for youth center of excellence.
- Yuditha, S., Naomi, D., Program, S., Psikologi, S., & Magister, J. (2024). Gambaran Nonsuicidal Self-Injury pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga. 8(1), 28-40. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>

Yuliandhani, Z., Zakaria, H., & Theresa, R. M. (n.d.). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU NONSUICIDAL SELF-INJURY (NSSI) PADA REMAJA PUTRI. In Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Vol. 4, Issue 2) <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>