Character Jurnal Penelitian Psikologi | 2024, Vol. 11, No.02| (894-904)
doi: https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p894-904
p-ISSN: 2252-6129 ; e-ISSN: -

Pengaruh Paparan Media Sosial TikTok terhadap Perilaku *Self Harm* pada Remaja

The Effect of TikTok Social Media Exposure on Self Harm Behavior in Adolescents

Fatkiyah Jihan Salsabila
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
Email: fatkiyah.20003@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku *self harm*. Maraknya perilaku *self harm* yang dilakukan oleh kalangan remaja karena melihat dan mengikuti trend yang ada di media sosial merupakan sebuah fenomena yang menunjukkan bahwa penting dilakukannya suatu penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah remaja SMA X berusia 15 -19 tahun yang berjumlah 74 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala paparan media sosial dan skala *self harm inventory* yang sudah diterjemahkan. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil didapatkan bahwa paparan media sosial terhadap perilaku *self harm* terdapat pengaruh yang signifikan. Hasil analisis data menunjukkan hasil nilai koefisiensi `sebesar 0,463 (R=0,463) yang menunjukkan pengaruh antar variabel termasukdalam kategori sedang dan nilai R Square 0,214 yang menunjukkan bahwa pengaruh paparan media sosial tiktok terhadap perilaku *self harm* sebesar 21,4 %.

Kata kunci : Paparan media sosial, tiktok, s*elf harm*, remaja

Abstract

This research aims to determine the effect of social media exposure on self-harm behavior. The rise in self-harm behavior among teenagers, driven by their observation and imitation of trends on social media, is a phenomenon that underscores the importance of conducting research. The study employed a correlational quantitative approach. The participants selected for this research were teenagers aged 15-19 from SMA X, totaling 74 students. The research utilized the social media exposure scale and the translated self-harm inventory scale as instruments. Data analysis involved simple linear regression analysis. The results indicated a significant influence of social media exposure on self-harm behavior. The data analysis results revealed a coefficient value of 0.463 (R=0.463), indicating a moderate effect size between variables, and an R Square value of 0.214, suggesting that Tiktok social media exposure accounts for 21.4% of the variance in self-harm behavior.

Key word : *Social media exposure, tiktok, self harm, adolescents*

Article History

Submitted : 09-07-2024

Final Revised : 13-07-2024

Accepted : 13-07-2024

This is an open access article under the CC-BY license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Self harm atau tindakan menyakiti diri yang dilakukan oleh kalangan muda akhir-akhir ini marak menjadi topik pembicaraan. Berdasarkan hasil survei YouGov Omnibus, sekitar 36,09% penduduk Indonesia pernah melukai diri sendiri dengan kalangan muda sebagai prevelensi lebih tinggi. Sebanyak 20,21% dari remaja melukai diri dengan melakukan *self harm* (Puteri, 2024). Penelitian mengenai kerentanan *self harm* pada remaja, menunjukkan sebanyak 40% dari remaja rentan berusia 18 tahun menyatakan bahwa melakukan tindakan melukai diri sendiri (Saputra et al., 2022).

Self harm merupakan suatu bentuk tindakan melukai diri secara impulsif yang bertujuan untuk mengalihkan emosi tidak tertahankan (Skegg, 2005; Widyawati & Kurniawan, 2021). Perilaku *self harm* terjadi karena adanya pemicu, baik internal maupun eksternal. Zakaria & Theresa (2020) menyatakan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri terjadi karena mekanisme koping yang tidak adaptif, rendahnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, serta pengaruh media negatif. Hasil observasi yang dilakukan oleh Auliya, Yahya, & Hurryos (2023) menunjukkan responden sangat setuju bahwa media sosial menjadi salah satu penyebab individu *stress* karena kecemasan yang disebabkan konten media sosial.

Kemajuan teknologi dan informasi menjadikan internet bertumbuh dengan pesat. Terhitung mulai Desember 2023-Januari 2024, APJII mengumumkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 dari 278.696.200 jiwa penduduk tahun 2023. Tingkat penetrasi tertinggi yaitu generasi Z sebesar 34,40% (Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Pesatnya pertumbuhan, menjadikan internet menghadirkan beragam fitur menarik pada media sosial. Indonesia menjadi salah satu dari 10 negara teratas pada tahun 2024dengan lebih dari 68,9% populasi nya paling aktif di media sosial (The Global Statistics, 2024). Remaja menjadi populasi pengguna media sosial sebesar 48% (S. Jannah, 2020).

TikTok adalah salah satu media sosial populer di Indonesia. TikTok berada pada urutan ketiga sebagai media sosial paling banyak digunakan setelah Instagram dan Facebook dengan persentase sebesar 63,10% atau 129.17 juta pengguna (The Global Statistics, 2024). Remaja menduduki peringkat ketiga sebagai pengguna terbanyak dengan persentase 14,4% setelah pengguna dengan usia 25-34 tahun (Santika, 2023). Dibuktikan dengan survei yang dilakukan oleh Thursina (2023), bahwa 93% media sosial yang dimiliki oleh remaja adalah Tiktok. Data Insider (2023) menyatakan bahwa usia pengguna TikTok terbanyak berada di usia 18-24 tahun dengan presentase 41,8%. Disusul persentase sebesar 28% dari usia 10-19 tahun (Dihni, 2021).

Sampainya media sosial pada remaja, menunjukkan kemudahan akses media sosial saat ini. Didukung dengan penelitian Auliya et al. (2023) bahwa 66,7% dari remaja sering menggunakan TikTok yang 80 persen setiap harinya mencari eksistensi dengan meng-*update* kegiatan keseharian. Fransiska (2023) menyatakan bahwa tersedianya beragam kontenyang mempermudah para penggunanya mendapatkan informasi, menyebabkan remaja menjadikan aplikasi TikTok sebagai acuan utama dalam mengakses informasi. Hasil survey Anjani &

Kurniawan, diperoleh bahwa remaja mengakses konten media sosial baik positif dan negatif. Pengaruh negatif dari konten media sosial menjadikan remaja melihat konten yang kurang bermanfaat, mengakses sesuatu yang tidak seharusnya dilihat, serta mengikuti *trend* yang ada (Anjani & Kurniawan, 2022). Seringkali, konten media sosial menormalisasikan segala paparan gambar atau video grafis (Susi, Glover-ford, Stewart, Knowles, & Hawton, 2023).

Adanya konten media sosial yang menayangkan foto seseorang sedang melakukan perilaku *Deliberate Self-Harm* yang diberi keterangan bahwa perilaku DSH merupakan solusi mengatasi rasa tidak nyaman, secara tidak langsung akan memengaruhi individu untuk melakukan perilaku seperti yang dipaparkan (Faradiba & Abidin, 2022). Konten selanjutnya adalah "*barcode* korea", *trend* menyayat tangan membentuk sebuah kode batang yang hasilnya dianggap dapat mempercantik tangan. Hasil sayatan selanjutnya diunggah di TikTok dengan tagar #BarcodeKorea (Basmatulhana, 2023). Dari beberapa konten *trend* diatas, dijumpai juga *trend* "bintang ditangan". *Trend* ini sedikit berbeda, di mana pelaku tidak menyakiti diri dengan menyayat lengannya melainkan menggambar bentuk bintang di bekas sayatan yang berada di lengan. Sekilas konten ini menunjukkan bahwa pelaku *self harm* sudah mampu tidak melakukan perilaku menyakiti diri sendiri, namun sebenarnya tujuan dari *trend* ini yaitu ingin menarik perhatian penonton dengan menunjukkan hasil sayatan yang pelaku lakukan (Rifqi, Fitriani, Muflihah & Yulianti, 2024).

Kebebasan akses serta beragamnya konten media sosial di Indonesia, menyebabkan individu mengekspresikan dirinya dengan bebas. Terutama pada fase remaja yang sedang mengalami kehausan sosial. Pencarian identitas diri dapat menyebabkan remaja mengidentifikasi, mencoba, serta meniru berbagai hal (Ahyani & Astuti, 2018). Ketidakstabilan emosi, tekanan emosional, serta beragamnya konflik menjadikan remaja mudah terjebak paparan negatif internet (Prasanti & Prihandini, 2019). Banyaknya konten melukai tangan di media sosial secara tidak langsung menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam meningkatkan risiko perilaku *self harm* remaja, terlebih algoritma media sosial belum dapat membedakan konten berbahaya maupun tidak berbahaya (Logrieco, Marchili, Roversi, &Villani, 2021).

Secara langsung peneliti menjumpai fenomena *self harm* di lingkungan sekitar melalui pengakuan beberapa remaja yang dengan bangga mengatakan kepada peneliti bahwa dirinya beberapa kali menyayat lengannya. Tidak menjadi suatu rahasia diri, remaja ini juga memberitahukan kepada temannya atas pencapaian menyakiti dirinya ini yang diketahuinya dari media sosial. Banyak dari remaja membuat konten merujuk pada menyakiti diri. Didukung dengan penelitian Zalfa Salsabila, Pratikto, & Ririn Aristawati (2023) bahwa selain paparan media sosial, lingkungansekitar remaja berperan penting mendorong perilaku *self harm*. Chen et.al (dalam Faradiba & Abidin, 2022) menyatakan bahwa melalui media sosial remaja saling bertukar informasi terkaitgaya *self harm* yang dilakukan bahkan melakukannya secara bersama-sama.

Beberapa penelitian terkait lainnya, Widyawati & Kurniawan (2021) menyatakan bahwa paparan media sosial sebesar 45,8% berpengaruh terhadap perilaku *self harm*. Penelitian Logrieco et al. (2021) mengenai *The Pradox of TikTok Anti-Pro-Aronexia Videos* menunjukkan bahwa paradoks pro-anoreksia TikTok dapat mempromosikan tindakan mencederai diri dan anoreksia. Video yang tampaknya tidak berbahaya tentang anoreksia atautindakan melukai diri sendiri justru memicu persaingan terhadap perilaku destruktif. Didukung penelitian Padilah, Abidin, & Rifai (2023) juga menunjukkan bahwa daya tarik penggunaan sosial mediaTikTok serta isi pesan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku remaja berusia 12–15 tahun. Variabel pengguna aplikasi TikTok berpengaruh terhadap perilaku remaja sebesar 36,7%.

Sangat pentingnya fenomena ini menjadi latar belakang dilakukan penelitian, terlebih terdapat pengakuan secara langsung dari beberapa remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri. Selain itu, dari hasil studi penelitian di salah satu sekolah SMA di Kota Surabaya, ditemui terdapat siswa dari kelas X, XI, XII pernah melakukan *self harm* dan hampir keseluruhan dari siswa memiliki serta mengakses aplikasi TikTok.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mencegah lebih luasnya perilaku *self harm* yang dilakukan oleh remaja karena konten negatif yang beredar di media sosial. Penelitian inimampu memberikan pembaharuan atas keterbatasan penelitian sebelumnya pada topik pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku *self harm* melalui subjek dan platform media sosial.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif, dimana perhitungan statistik tertentu digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya pengaruh paparan media sosial TikTok terhadap perilaku *self harm* pada remaja (M. Jannah, 2018).

Sampel/populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun pelajar SMA X di Kota Surabaya sebanyak 293 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun pengguna aktif media sosial TikTok, pernah melakukan *self harm*, sedang mengalami kondisi frustasi, dan pernah melihat konten *self harm* di TikTok dengan sengaja. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Yamane karena jumlah populasi sudah diketahui (Sugiyono, 2019). Penelitian ini melibatkan 293 siswa dengan *sampling error* 10% dan hasil perhitungan yang dapat disesuaikan dengan dibulatkan. Berdasarkan perhitungan, didapatkan jumlah sampel sebanyak 74 sampel siswa SMA X. Sampel dibagi dengan rincian 30 siswa digunakan sebagai subjek uji coba dan 44 siswa sebagai subjek penelitian.

Pengumpulan data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yaitu memberikan sejumlah pernyataan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner disebar secara *online* melalui google form, menggunakan skala yang disusun sesuai dengan data yaitu skala variabel paparan media sosial dan skala *self harm* pada remaja. Variabel media sosial dan *self harm* akan diberi skala berisikan pertanyaan terkait masing-masing variabel dengan empat pilihan jawaban yaitu setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Analisis data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab masalah penelitian dan menunjukkan pengaruh antara fenomena dan hipotesis penelitian. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows* untuk mengevaluasi pengaruh dari variabel paparan media sosial dan *self harm.* Beberapa uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas.

Uji Normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Jika asumsi tidak terpenuhi, hasil uji statistik menjadi tidak valid terutama berlaku untuk sampel yang lebih kecil. Metode *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk melakukan pengujian. Uji linearitas untuk mengetahui bagaimana variabel bebas dan variabel

terikat berinteraksi satu sama lain. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menentukan ketidaksamaan dalam model regresi dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Uji Glejser digunakan untuk identifikasi ketidaksamaan ini.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Pada hakikatnya, analisis regresi merupakan peningkatan koefisien determinasi dengan menaksir pengaruh satu atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat melalui persamaan X dan Y dalam kondisi konstan dan terpengaruh.

Hasil

Pengambilan data penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh paparan media sosial Tik-Tok terhadap perilaku *self harm* yang diteliti pada remaja SMA X di Kota Surabaya. Data diambil menggunakan kuesioner yang disusun pada google form, kemudian diolah, dianalisis, dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Tabel 1. Persebaran Jenis Kelamin SMA X

	Frequency	*Percent*
Laki Laki	10	22,7%
Perempuan	34	77,3%
Total	44	100%

Dari tabel statistik diatas, diketahui bahwa responden penelitian sebanyak 44 siswa dengan pembagian responden laki - laki sebanyak 10 siswa (22,7%) dan responden perempuan sebanyak 34 siswa (77,3%).

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif

	N	*Min.*	*Max.*	*Mean*	*Std. Deviation*
Paparan Media Sosial	44	32	93	59,30	11,747
Self Harm	44	41	69	51,82	6,858
Valid N	44				

Berdasarkan tabel, variabel paparan media sosial memiliki nilai minimum 32, nilai maksimum 93, nilai rata-rata sebesar 59,30 dan standar deviasi 11,747, sedangkan pada variabel *self harm* memiliki nilai minimum 41, maksimum 69, mean 51,82 dan standar deviasi sebesar 6,858.

Tingkat paparan media sosial dan tingkat *self harm* dilihat melalui hasil kategorisasi nilai skor yang terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian data dilakukan dengan memposisikan individu berdasarkan skor ke dalam kategori yang diperoleh dari mean dan standar deviasi masing-masing variabel.

Tabel 3. Kategori Skor Paparan Media Sosial

Kategori	**Nilai**	**Jumlah**	**Persentase**
Tinggi	X < 47,549	6	14%
Sedang	47,54 ≤ X < 71,04	32	73%
Rendah	X > 71,04	6	13%
		44	**100%**

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, dapat dinyatakan bahwa 6 siswa (14%) termasuk pada kategori tinggi, 32 siswa (73%) kategori sedang, dan 6 siswa lain (13%) masuk pada kategori rendah.

Tabel 4. Kategori Skor *Self Harm*

Kategori	**Nilai**	**Jumlah**	**Persentase**
Tinggi	X < 44,84	8	18%
Sedang	44,84 ≤ X < 58,27	28	64%
Rendah	X > 58,27	8	18%
		44	**100%**

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, dapat dinyatakan bahwa 8 siswa (18%) termasuk pada kategori tinggi, 28 siswa (64%) kategori sedang, dan 8 siswa lain (18%) masuk pada kategori rendah.

Uji Normalitas

Uji *kolomogorov-smirnov one sampel k-s* SPSS 25.0 *for windows* digunakan dalam uji normalitas. Berikut skor uji normalitas:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Paparan Media Sosial *Self Harm*	0,200	Distribusi data normal

Uji *kolmogorov-smirnov one sampel k-s* SPSS 25.0 *for windows* digunakan dalam uji normalitas, kedua variabel menunjukkan distribusi normal dengan nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menggunakan SPSS 25.0 untuk memastikan ada tidaknya hubungan linear antara dua variabel.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

		Sig.	**Ket**
Paparan Media Sosial * *Self Harm*	*Combined*	0,11	Linear
	Linearity	0,002	
	Deviation from Linearity	0,233	

Uji linearitas terpenuhi dengan nilai signifikansi linearitas antara variabel paparan media sosial dan *self harm* sebesar 0,002 yang berarti <0,05. Selain itu, nilai signifikansi deviasi dari linearitas sebesar 0,233 yang berarti >0,05 menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara variabel paparan media sosial dan *self harm.*

Uji Heteroskedastisitas

Berikut hasil uji heteroskedastisitas untuk membuktikan apakah terjadi ketidaksamaan *variance* dalam model regresi:

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Sig.
(Constant)	
Paparan Media Sosial	0,081

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,081 sehingga dapat diambil kesimpulan gejala heteroskedastisitas tidak terjadi dalam model regresi.

Uji Regresi Linear Sederhana

Pada penelitian ini, uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel (X) terhadap variabel (Y).

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

	Sum of Squares	df	*Mean Square*	F	Sig.
Regression	433,289	1	433,289	11,451	.002
Residual	1589,256	42	37,839		
Total	2022,545	43			

Tabel 9. Hasil Koefisien Determinasi

	R	*R Squared*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
Paparan Media Sosial*Self Harm	.463	.214	.196	6.151

Besarnya nilai korelasi berdasarkan tabel diatas sebesar 0,463 dan koefisien determinasi sebesar 0,214. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (paparan media sosial) terhadap variabel terikat (*self harm*) sebesar 21,4 % dan 78,6% dipengaruhi faktor lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, diperoleh hubungan antara variabel paparan media sosial dan *self harm* termasuk pada kategori sedang. Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan searah, dimana semakin tinggi paparan media sosial maka akan semakin tinggi perilaku *self harm* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah paparan media sosial maka semakin rendah perilaku *self harm* pada remaja SMA X.

Pengujian regresi linear sederhana dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa nilai model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi. Hasil menunjukkan bahwa

paparan media sosial memiliki pengaruh terhadap variabel *self harm*, sehingga hipotesis penelitian mengenai adanya pengaruh antara paparan media sosial TikTok terhadap perilaku *self harm* pada remaja yang sebelumnya diajukan dapat diterima. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widyawati & Kurniawan (2021), paparan media sosial berkontribusi 45,8 persen terhadap pembentukan atau peningkatan perilaku *self harm*. Semakin banyak orang yang terkena paparan media sosial yang berkaitan dengan perilaku *self harm*, semakin besar keinginan untuk melakukan *self harm*.

Pada penelitian ini, Perempuan merupakan gender yang memiliki kecenderungan lebih tinggi melakukan *self harm* karena adanya pengaruh dari paparan media sosial TikTok dengan persentase sebesar 77,3% sedangkan laki-laki sebesar 22,7%. Pada variabel paparan media sosial, 14% dari siswa masuk pada kelompok tinggi, 73% masuk pada kategori paparan media sosial sedang, dan 13% termasuk pada kategori paparan media sosial rendah. Variabel *self harm* menunjukkan 18% dari siswa masuk pada kelompok tinggi, 64% masuk pada kelompok sedang, dan 18% sisanya masuk pada kelompok rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara paparan media sosial yang diterima dan perilaku *self harm* yang dilakukan. Tinggi rendahnya paparan yang diterima individu, berhubungan dengan keterlibatan. Setiap individu pasti memiliki tingkat terpengaruh yang berbeda- beda (Pamirma & Satwika, 2022).

Perilaku *self harm* dipengaruhi beberapa hal yang salah satunya adalah pengaruh paparan media yang negatif (Zakaria & Theresa, 2020). Variabel paparan media sosial terdiri dari aspek durasi, frekuensi, dan atensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bagaimana remaja memberikan perhatian kepada suatu konten *self harm* serta seberapa sering remaja mengakses suatu media sosial mengenai hal tersebut dapat mempengaruhi remaja untuk melakukan perilaku *self harm*, dipertimbangkan dengan seberapa lama serta remaja mengakses konten tersebut. Intensitas, isi pesan, serta penggunaan media sosial TikTok berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku remaja (Padilah et al., 2023). Tersedianya konten negatif pada TikTok, yang didukung dengan kondisi individu saat menerima pesan di media akan mempengaruhi munculnya perilaku *self harm*. Individu yang melakukan tindakan menyakiti diri tidak berniat untuk melakukan bunuh diri, melainkan sebagai strategi koping dari rasa sakit secara emosional. Berbagai cara akan dilakukan untuk mendapatkan ketenangan. Pada penelitian ini variabel *self harm* terdiri dari perilaku berisiko, kognisi, perilaku menyakiti diri langsung, dan perilaku menyakiti tidak langsung. Indikator ini memberikan kontribusi dalam menentukan tingkat perilaku *self harm* pada subjek. Variabel *self harm* pada penelitian ini menunjukkan bahwa upaya remaja untuk menyakiti diri sendiri dengan pikiran yang menghancurkan serta mempertahankan hubungan meskipun ditolak masih rendah.

Koefisien determinan variabel paparan media sosial dan variabel *self harm* ditemukan dengan R *squared* sebesar 0,214 yang menunjukkan bahwa 21,4 persen dari perilaku *self harm* dipengaruhi oleh paparan media sosial, sedangkan 78,6 persen lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain paparan media sosial, lingkungan di mana remaja hidup juga berkontribusi pada peningkatan perilaku *self harm* (Zalfa Salsabila et al., 2023). Lemahnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah pada individu serta kecenderungan tidak harmonis pada keluarga merupakan faktor lain yang dapat memicu perilaku *self harm* (Faradiba & Abidin, 2022). Fase pencarian identitas diri pada remaja juga dapat mempengaruhi munculnya perilaku *self harm* dimana fase ini menyebabkan remaja mengidentifikasi, mencoba, serta meniru berbagai hal dengan disisi lain remaja mengalami ketidakstabilan emosi (Ahyani & Astuti, 2018).

Kesimpulan

Sehubungan dengan hasil uji regresi linear sederhana, dapat disimpulkan terdapat

pengaruh antara variabel paparan media sosial dan variabel *self harm*. Dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi "terdapat pengaruh paparan media sosial TikTok terhadap perilaku *self harm* pada remaja" dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan Nilai R *squared* sebesar 0,214 yang berarti paparan media sosial berpengaruh terhadap perilaku *self harm* sebesar 21,4%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor paparan media sosial yang diterima oleh remaja, maka akan semakin tinggi perilaku *self harm*. Begitu sebaliknya, jika paparan media sosial yang diterima remaja lebih rendah, maka perilaku *self harm* yang dilakukan oleh remaja juga lebih rendah.

Saran

Bagi subjek saran yang diberikan yaitu pada remaja dengan kondisi stres dan depresi hendaknya tidak menonton dan memberikan perhatian pada konten negatif yang berada di media sosial, melainkan datang untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater untuk mendapatkan tindakan. Bagi Instansi, karena saat ini fenomena remaja melakukan *self harm* menjadi *trending* topik, sehingga perlu adanya pencegahan baik berupa sosialisasi dari pihak sekolah. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian dengan topik paparan media sosial dan perilaku *self harm* lebih luas, diharapkan agar memperdalam penelitian dengan mengambil populasi dan sampel dengan cakupan rentang usia yang berbeda. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan jenis media sosial lain atau membuat suatu perbandingan platform media sosial untuk mengetahui seberapa besar kecenderungan suatu media sosial dapat mempengaruhi perilaku *self harm*.

Daftar Pustaka

Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. *In Universitas muria Kudus. January 2019*, 2–131.

Anjani, S., & Kurniawan, R. R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Remaja. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *x*.

Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurryos, F. K. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, *I*(1), 1–10. https://ejournal.stipram.ac.id/index.php/JHNB/article/download/297/210

Basmatulhana, A. (2023). *Fenomena Sayat Tangan di Kalangan Siswa SD Imbas Tik Tok*. Arina.Id. Retrieved from https://arina.id/tren/ar-Ia7qk/fenomena-tren-sayat-tangan-di-kalangan-siswa-sd-imbas-tiktok

Dihni, V. A. (2021). *Distribusi Pengguna TikTok Global Berdasarkan Kelompok Usia*. Databoks. Retrieved from https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/20/pengguna-tiktok%20-mayor%20itas-berusia-muda-ini-rinciannya

Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa Cara Remaja dalam Melakukan Self-Harm? Studi Kualitatif pada Remaja Perempuan di Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(2), 342–348. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280

Fransiska, V. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Pada Remaja di Era 4.0. *OSF Preprints*. doi:10.31219/osf.io/6rup2

Insider, S. (2023). *Tik Tok - Age Demographics For Indonesia*. Socialinsider. Retrieved from https://www.socialinsider.io/social-media-statistics/tiktok-statistics

Jannah, M. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.

Jannah, S. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental*. Yoursay.Id. Retrieved from https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media-sosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental

Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The paradox of tik tok anti-pro-anorexia videos: How social media can promote non-suicidal self-injury and anorexia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 1–4. https://doi.org/10.3390/ijerph18031041

Padilah, P. N., Abidin, Z., & Rifai, M. (2023). *Pengaruh Penggunaan Sosial Media Tiktok Terhadap Perilaku Remaja Berusia 12 – 15 Tahun*. *7*(September 2016), 28847–28855. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11594

Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Paparan Media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(6), 2–10. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47316

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Apjii.or.Id. Retrieved from https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

Prasanti, D., & Prihandini, 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)*. *5*, 126–138. https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226

Rifqi, A., Fitriani, Muflihah, & Yulianti, F. (2024). Literasi Digital dan Perilaku Keberagaman Siswa Sekolah Dasar (Fenomena Perilaku Self-Harm di Media Sosial). *Basicedu*, *8*(1), 54–60. https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6821

Santika, E. F. (2023). *Demografi Usia Pengguna Tik tok Dunia (2022)*. Databoks. Retrieved from https://beta-databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/27/ kelompok-anak-muda-jadi-pengguna-terbesar-tiktok-usia-berapa-mereka

Saputra, M. R., Mukti, D. A. cahya, Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprillia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan Self Harm Pada Remaja di Era Modernisasi. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, *1*(1), 28–33. https://proceedings.dokicti .org/index.php/CPBS/index

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Susi, K., Glover-Ford, F., Stewart, A., Knowles Bevis, R., & Hawton, K. (2023). Research Review: Viewing self-harm images on the internet and social media platforms: systematic review of the impact and associated psychological mechanisms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *64*(8), 1115–1139. https://doi.org/10.1111/jcpp.13754

The Global Statistics. (2024). *Indonesia Social Media Statistics 2024 Most Popular Platforms*. The Global Statistics. Retrieved from https://www.theglobalstatistics.

com/indonesia-social-media-statistics/?expand_article=1#google_vignette

Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling Westscience*, *1*(01),19–30. https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/ article/view/180

Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Perilaku Self-harm Pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 120–128. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24600

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, *4*(2),85. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404

Zalfa Salsabila, P., Pratikto, H., & Ririn Aristawati, A. (2023). Kecemasan pada pengguna media sosial Twitter: Benarkah menyebabkan self-injury? *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(1), 117–127.