

Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis

Della Agustin^{1*}, Wulida Nurfadillah²

^{1,2}, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta; dellaagsst@gmail.com, wulidanurfadillah15@gmail.com

Abstrak: Artikel ini memaparkan hasil kajian sistematis mengenai artikel-artikel yang secara khusus mengkaji Fear of Missing Out (FoMO) pada aplikasi TikTok terhadap perilaku self injury. Artikel-artikel yang diterbitkan pada rentang waktu sepuluh tahun terakhir, antara 2015 hingga 2024. Peneliti menggunakan sumber data nasional dan internasional, yaitu Google Scholar dan Garuda. Penelitian menggunakan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Hasil analisis artikel yang dipilih menunjukkan jika Fear of Missing Out (FoMO) pada aplikasi TikTok memberikan dampak negatif yaitu perilaku self injury. Fear of missing out (FoMO) di media sosial adalah kekhawatiran akan ketinggalan informasi dan interaksi online yang tidak ditanggapi dengan segera. Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan, gangguan tidur, kurangnya fokus, dan ketergantungan pada media sosial untuk memperoleh kepuasan.

Katakunci: Takut Ketinggalan, Mencederai Diri Sendiri, Menyakiti Diri Sendiri, Media Sosial, Aplikasi TikTok

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>

*Correspondence: Della Agustin

Email: dellaagsst@gmail.com

Received: 08-06-2024

Accepted: 15-07-2024

Published: 28-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This article presents the results of a systematic study of articles that specifically examine Fear of Missing Out (FoMO) on the TikTok application on self-injury behavior. Articles published in the last ten years, between 2015 and 2024. Researchers used national and international data sources, namely Google Scholar and Garuda. This study used the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) guidelines. The results of the analysis of selected articles show that Fear of Missing Out (FoMO) on the TikTok application has a negative impact, namely self-injury behavior. Fear of missing out (FoMO) on social media is a worry about missing information and online interactions that are not immediately responded to. This can cause problems such as anxiety, sleep disorders, lack of focus, and dependence on social media for satisfaction.

Keywords: Fear of Missing Out, Self-Injury, Self-Harm, Social Media, TikTok App

Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan teknologi dan informasi telah membuat internet menjadi salah satu alat paling populer di seluruh dunia. Internet bisa dijangkau oleh segala lapisan masyarakat, termasuk pelajar, mahasiswa, dan pekerja. Kemajuan yang cepat dalam penggunaan internet telah membawa berbagai fitur, termasuk media sosial. Media sosial didefinisikan sebagai platform di mana individu berinteraksi secara sosial, saling berbagi, dan menukar informasi, gagasan, atau konten di dalam komunitas daring. Situs Jaringan Sosial (SNSs) adalah platform online yang memungkinkan pengguna

membuat profil pribadi atau semi-pribadi, mengelola daftar kontak dengan orang-orang yang mempunyai koneksi yang sesuai, dan berinteraksi dengan mereka.

Berdasarkan data Annur (2020), sebagian besar pemakai media sosial di Indonesia ada dalam rentang usia 18-25 tahun pada persentase sekitar 32,3% dari total pengguna. Usia ini dikenal sebagai masa *emerging adulthood*, di mana individu cenderung aktif menggunakan media sosial untuk meningkatkan kemandirian, eksplorasi diri, dan membangun hubungan (Arnett, 2000; Coyne, et al., 2013). Meskipun masa ini sering kali diwarnai dengan ketidakstabilan dan perilaku yang tidak sesuai, media sosial berperan penting dalam memengaruhi perilaku tersebut (Ohannessian, et al., 2017). Masa dewasa awal juga dianggap pada periode penting didalam suatu perkembangan individu (Johnston, O'Malley, Bachman, Schulenberg, & Miech, 2015; Masten et al., 2008; Ohannessian, et al., 2017).

Belakangan ini, media sosial dihebohkan dengan adanya tren menyayat tangan yang dilakukan oleh beberapa siswa pada sebuah sekolah dasar yang ada di Situbondo, Jawa Timur, dan enam siswa di sekolah dasar lain di Serang. Fenomena ini menyoroti tindakan melukai diri sendiri, terutama pada kalangan *ansk* sekolah dasar, yang bisa menjadi suatu perhatian serius pada konteks kesehatan mental dan pemakai media sosial. Durasi penggunaan media sosial juga diidentifikasi sebagai salah satu pemicu FoMO, kekhawatiran akan ketinggalan informasi atau kejadian penting pada media sosial.

Kajian Pustaka

Fear of Missing Out (FoMO) pada Sosial Media

Peniruan atau perilaku imitasi yaitu perilaku meniru segala hal dari tingkah laku, sikap, gaya hidup, hingga penampilan fisik dan cara berbicara seseorang (Lies et al., 2019). Bandura menjelaskan bahwa imitasi dipengaruhi oleh empat proses: atensi, retensi, pembentukan, dan motivasi (Kusuma, 2014). Menurut penelitian oleh Hakim & Fatoni (2020), remaja cenderung meniru perilaku setelah melihatnya di media sosial, yang dapat mengubah identitas mereka. Hal ini karena masa remaja adalah periode eksperimen yang tinggi, di mana mereka terpengaruh oleh tren dan kreativitas yang beredar di masyarakat (Dewi et al., 2021). FoMO di media sosial adalah kekhawatiran akan ketinggalan informasi dan interaksi online yang tidak ditanggapi segera. Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan, gangguan tidur, kurangnya fokus, dan ketergantungan pada media sosial untuk memperoleh kepuasan. Masalah kecanduan digital yang lebih serius juga bisa berkembang sebagai hasil dari FoMO.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Pontes et al. (2018) dan Vin et al. (2019) menyatakan jika tingginya suatu tingkatan pada FoMO seseorang, maka akan semakin besar pula mereka memiliki kecanduan dan ketergantungan pada media sosial. Remaja yang kecanduan media sosial seperti Instagram, Twitter, dan Facebook rentan terpengaruh dan melakukan perilaku berisiko di platform tersebut. Sebagai hasilnya, FoMO pada remaja dapat menyebabkan rasa gelisah, kecemasan, dan ketakutan akan ketinggalan momen penting, mendorong mereka untuk tetap terhubung dengan pengguna lain. Makanya, didapatkan kesimpulan jika konten di media sosial dapat memengaruhi perilaku negatif yaitu FoMO.

Self-Injury/Self-Harm pada Media Sosial

Menurut WHO, sekitar 20% remaja di seluruh dunia melakukan self-harm, seperti memotong, memukul, menggigit, memegang, atau membenturkan kepala ke dinding untuk meredakan luka. Masa remaja merupakan masa beralihnya dari masa anak-anak ke masa dewasa, pada tugas utamanya adalah memperluas identitas. Fase ini sering kali dianggap sebagai periode kritis yang penuh dengan tekanan, konflik, masalah sosial, dan perubahan mood. Banyak remaja yang mengalami kesulitan selama fase ini. Self-harm adalah perilaku di mana seseorang sengaja menyakiti bagi diri sendiri tanpa maksud agar bunuh diri. NSSI, atau self-injury, adalah tindakan menyakiti tubuh tanpa maksud untuk membunuh diri dengan kekerasan. Hal ini biasanya merupakan cara bagi individu untuk mengekspresikan emosi mereka, dengan pergeseran dari rasa sakit psikologis ke fisik sebagai inti dari perilaku tersebut. Perilaku self-harm dapat dianggap sebagai strategi untuk meredakan rasa sakit psikologis atau memulihkan keseimbangan mental (Burešová et al., 2015).

Self-injury merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara disengaja dan dapat menyebabkan rusaknya didalam tubuh tanpa niat untuk melakukan bunuh diri (Parks, 2011). Hal ini tidak termasuk dalam upaya untuk mengakhiri hidup, melainkan bagian dari suicidal ideation (NSSI), di mana individu menyalurkan emosi melalui tindakan fisik. Perilaku ini seringkali merupakan strategi untuk mengatasi rasa sakit psikologis atau memulihkan keseimbangan mental (Burešová et al., 2015). Self-harm adalah tindakan disengaja yang menyebabkan kerusakan pada kulit, tanpa maksud untuk bunuh diri, tetapi untuk menyebabkan perubahan pada kulit (Walsh, 2018). Di platform seperti Twitter, banyak akun yang secara terbuka membagikan pengalaman mereka tentang self-injury, termasuk tulisan, foto, dan video.

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mencari artikel tentang Fear of Missing Out (FoMO) dan self-injury di aplikasi TikTok di Indonesia menggunakan sumber data nasional dan internasional, yaitu Google Scholar dan Garuda. Kedua sumber data tersebut dipilih karena kemudahan aksesnya untuk mendapatkan artikel yang lengkap, memungkinkan analisis yang detail dan mendalam. Kata kunci yang dipakai ketika mencari artikel mencakup dua bahasa, yakni bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, yang ada pada kata kunci seperti fear of missing out, self-injury, self-harm, dan media sosial. Penggunaan bahasa Indonesia diperlukan karena banyaknya penelitian dari Indonesia yang belum tersedia dalam publikasi internasional berbahasa Inggris. Sementara itu, penggunaan bahasa Inggris memungkinkan peneliti untuk mengakses artikel yang dibuat oleh peneliti internasional dan nasional yang mempublikasikan dalam jurnal internasional atau dalam bahasa Inggris.

Dalam pemilihan artikel, peneliti menetapkan dua kriteria utama. Pertama, artikel diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir, antara 2015 hingga 2024, untuk memastikan relevansi dan kekinian informasi terkait aplikasi TikTok, Fear of Missing Out (FoMO) pada TikTok, dan self-injury pada TikTok. Kedua, artikel yang dipilih membahas self-injury yang dipengaruhi oleh media sosial, terutama aplikasi TikTok, agar sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian memakai pada panduan Preferred Reporting Items for

Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA), yang ada pada tahap-tahap seperti memberikan definisi topik dan kriteria, memberikan penentuan kepada sumber informasi, dipilih literatur yang relevan, dikumpulkannya artikel, dan memhuat analisis pada artikel (PRISMA, 2015). Alur pemilihan artikel sama pada tahapan PRISMA seperti yang tergambar dalam Diagram 1.

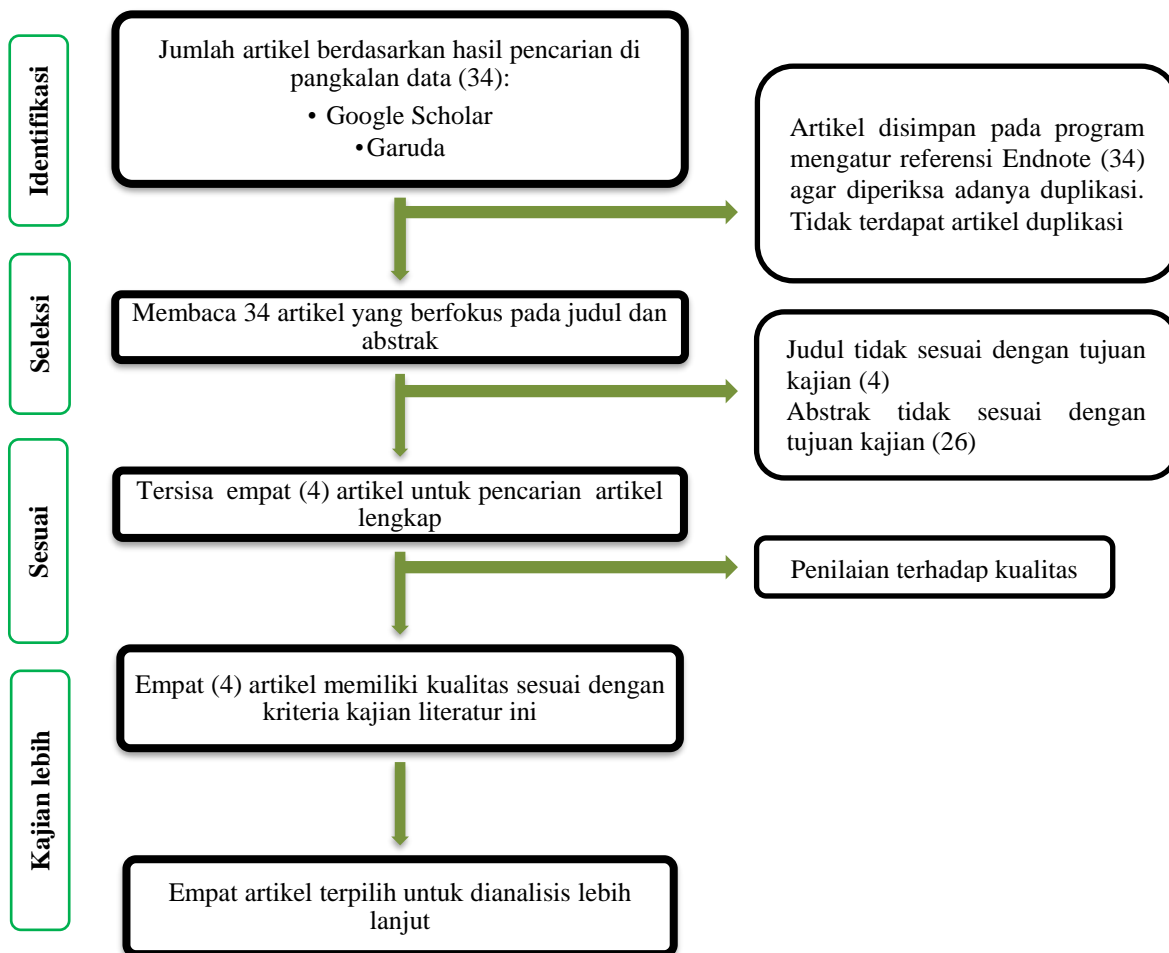


Diagram 1. Tahap-tahap PRISMA

Temuan dan Bahasan

Berdasarkan hasil analisis empat artikel, perilaku *self injury/self harm* dapat terjadi karena perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* di aplikasi TikTok, banyaknya pelaku *self injury* yang mengunggah foto atau video dengan sengaja ke dalam sosial media membuat para pengguna aplikasi tertarik untuk mengikutinya. Meringkas dari isi pada tiap artikel terdapat di Tabel 1.

Hasil analisis berbagai artikel perilaku *self injury* yang dialami oleh remaja didukung oleh tekanan batin akibat masalah asmara, keluarga, sehingga tertantang mengikuti tren yang mereka lihat pada sosial media (Prasanti, D., & Prihandini, P., 2019), media sosial bisa memberi pengaruh yang sangat besar kepada perilaku *self-injury* bagi penggunanya, dilihat

dari hasil korelasi yang positif terhadap perilaku *self-injury*, sehingga jika pemaparan media sosial tinggi maka perilaku *self-injury* juga bisa mengalami peningkatan (Widyawati, R. A., & Kurniawan, A., 2021), *Fear of Missing Out* (FoMO) bergantung di apakah platform media sosial dan sistem operasi memungkinkan penerapan dan integrasinya dalam proses berpikir, Metode FoMO-R dapat membantu peserta dalam mengelola FoMO (Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R., 2020).

Tabel 1. Ringkasan Artikel

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja dalam Media Online Tirto. ID Analisis Teori Konstruksi Sosial Dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto. Id. <i>Jurnal Nomosleca</i> , 5(2).	Menyoroti salah satu pemberitaan dalam media online Tirto.id yang membahas tentang fenomena aksi menyakiti diri bagi remaja pelajar	SMP di Riau	Kualitatif	Remaja SMP yang melakukan perilaku menyakiti diri dalam media online Tirto.id	Observasi non partisipan dan studi literatur	Terjadi dialektika, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fenomena aksi menyakiti diri, jelas terlihat dalam fenomena aksi menyakiti diri sendiri yang dialami oleh remaja yang melakukan tindakan menyayat tangannya tersebut. 2. Objektivasi, Realitas obyektif ini, dalam hal ini, menjadi realitas pengalaman, dan remaja yang merasa tertantang untuk berhenti mengalaminya sebagai tren baru untuk mencegah depresi yang mereka alami. 3. Internalisasi, realitas mengenai aksi disakiti diri sendiri pada bentuk mengalihkan depresi itu adalah suatu realitas yang menjadi suatu konstruksi kepada para remaja yang ada, pada media online tirto.id itu.

Widyawati, R. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku Self-Harm pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood. BRP KM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1(1), 120-128.	Membuat uji terkait dampak pemaparan media sosial kepada perilaku self-harm di pemakaian media sosial <i>emerging adulthood</i>	Surabaya, Indonesia	Kuantitatif	pemakai aktif media sosial yang sudah membuat perilaku <i>self-harm</i> pada usia 18-25 tahun	Survei online	<ol style="list-style-type: none"> Semakin sering Anda terpapar media sosial terkait tindakan menyakiti diri sendiri, maka keinginan Anda untuk menyakiti diri sendiri pun akan semakin meningkat. Ketika paparan media sosial meningkat, tindakan menyakiti diri sendiri juga meningkat.
Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. <i>International journal of environmental research and public health</i> , 17(17), 6128.	Memahami pengalaman FoMO, faktor dan konsekuensinya untuk membangun ketahanan digital pengguna sosial media dan membantu dalam pencegahan serta penanganan jenis FoMO tertentu	Inggris	Mix Method (Gabungan metode kualitatif dan kuantitatif)	30 peserta yang menyatakan diri mengalami FoMO	FoMO Reduction method (FoMO-R) dengan focus group dan studi buku harian	<ol style="list-style-type: none"> Metode FoMO-R dapat membantu peserta dalam mengelola FoMO Serangkaian fungsi tambahan dalam desain media sosial diperlukan agar pengguna dapat mengelola FoMO dengan lebih efektif.
Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital pada Sekitaran Pengguna TikTok. <i>Emik</i> , 6(2), 198-215.	Menjelaskan asal-usul FoMO dan definisi FoMO didasarkan pada emik perspektif. Ini yang melanjutkan pada suatu pembahasan mengenai bagaimana	Indonesia	Kualitatif	10 orang usia 18 dan 24 tahun, pengguna TikTok yang intensif dan yang susah/sedan g/pernah ada pada tren di TikTok, dan memiliki FoMO.	Wawancara mendalam (<i>in-depth interview</i>) dan pengamatan (<i>observation</i>).	<ol style="list-style-type: none"> FoMO disebabkan oleh kecemasan atau ketakutan yang Anda rasakan terkait dengan kehilangan pengalaman yang menurut Anda menarik. FoMO TikTok terdiri dari empat level: FoMO ringan, FoMO sedang, FoMO

TikTok bisa menjadi suatu racun pada kehidupan netizen. di bagian akhir akan memberi pembahasan mengenai level-level FoMO yang ada oleh mereka yang akan memiliki FoMO.	kuat, serta FoMO ekstrim.
---	---------------------------

Aplikasi TikTok

Aplikasi Tiktok adalah salah satu dari banyaknya *platform* dengan menyediakan fitur pembuatan video yang berdurasi sekitar 15 detik hingga 1-3 menit, yang dapat diiringi dengan musik dan filter. Tiktok saat ini sangat populer, sebenarnya aplikasi tersebut sudah ada sejak tahun 2016 namun sempat ditutup, namun akhirnya Tiktok muncul kembali dan mulai menyerbu Indonesia pada tahun 2017 (Andry Winanto, 2018). Play Store, salah satu laman pengunduhan aplikasi, menunjukkan aplikasi TikTok yang sudah diunduh pada lebih dari 100 juta pengguna dengan rating maksimal 5 dan rata-rata rating 4,4. pada Laporan Riset Pasar Aplikasi Menara Sensor Seluler 2020, jumlah unduhan naik sebesar 21,4% dibandingkan tahun sebelumnya, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penginstal aplikasi TikTok tertinggi setelah Amerika Serikat pada periode tersebut (2020). Indonesia menyumbang 8,5%, dibandingkan dengan Amerika Serikat yang sebesar 9,7%. Berdasarkan keterangan resmi perusahaan yang dikirimkan analis Mobile Insights Julia Chan, Indonesia saat ini menempati peringkat keempat dalam jumlah pengguna aplikasi TikTok. Tingginya jumlah pengguna aplikasi TikTok dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menjadikan aplikasi ini begitu menarik. Aplikasi TikTok telah memberikan inovasi bagi generasi remaja untuk membuat video di TikTok itu singkat, sangat mudah dan cepat, dan pengguna dapat membagikan videonya kepada pengguna lain menggunakan TikTok untuk mendapatkan banyak *like*. Namun Tiktok sering digunakan untuk konten-konten negatif seperti ujaran kebencian, berbagi berita bohong, berbagi rahasia pribadi atau lainnya, serta mengancam dan melecehkan orang, hal ini dapat terjadi apabila keadaan emosi sedang tidak menyenangkan. TikTok dapat digunakan sebagai platform untuk mengekspresikan diri, meskipun pengguna mendapat manfaat dari peningkatan kreativitas, hal ini juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti meniru perilaku negatif yang terlihat di konten orang lain.

Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok

Generasi penerus saat ini tanpa memakai media sosial buat mencari informasi yang relevan, namun juga untuk memberikan kehidupan dan kegiatan orang lain, yang membuat mereka merasa perlu untuk selalu terupdate tentang hal-hal terbaru. Meskipun penggunaan TikTok dapat mengasah kreativitas dan keterampilan editing video, namun juga memiliki dampak negatif seperti meniru gerakan dan gaya dari pengguna TikTok lain tanpa mempertimbangkan apakah itu tepat atau tidak, yang bisa berbahaya bagi remaja sekolah (Lia, dkk., 2020). Hal ini juga menunjukkan bahwa banyak remaja yang meniru gerakan yang tidak pantas atau tidak sehat, mengikuti orang dewasa sebagai contoh (Batoebara, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dyan Paramitha Darmayanti, Iqbal Arifin, dan Muh. Inayah A. M pada tahun 2023, FoMO pada TikTok dapat dibagi menjadi empat tingkat, yakni FoMO ringan, sedang, berat, dan ekstrim. FoMO ringan terjadi ketika hanya ingin melihat dan mengetahui konten pada TikTok yang saat ini populer, dengan tingkat kecemasan yang masih rendah. FoMO tingkat sedang ditandai oleh rasa cemas dikarenakan tidak bisa ikut tren yang sedang viral di TikTok dan merasa ingin ikut ada. FoMO berat terjadi ketika seseorang merasa tertekan dan mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-harinya karena obsesi terhadap TikTok. Sementara FoMO ekstrim adalah yang paling berbahaya, di mana pengguna TikTok yang mengalami tingkat FoMO ini memiliki kecenderungan agar melakukan suatu keinginan tindakan ekstrim, seperti bunuh diri.

Media sosial, atau yang juga dikenal sebagai jejaring sosial, memfasilitasi interaksi antar pengguna, memungkinkan pembentukan ikatan sosial secara virtual, dan sering kali mendorong pengguna untuk mempresentasikan diri secara berlebihan. Lamanya waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial dapat menjadi pemicu FoMO, yang merupakan gangguan perilaku terkait penggunaan media sosial. FoMO, yang cenderung dialami oleh remaja dan dewasa awal, dipengaruhi oleh rendahnya kepuasan hidup dan seringkali disebabkan oleh penggunaan internet yang berlebihan, terutama dalam situasi yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi atau belajar. Berdasarkan survei oleh Hootsuite We Are Social, rata-rata masyarakat di Indonesia menghabiskan waktunya sekitar 3 jam 26 menit tiap hari di media sosial.

Menurut penelitian oleh Aarif Alutaybi, Dena Al-Thani, John McAlaney, dan Raian Ali pada tahun 2020, Fear of Missing Out (FoMO) berpotensi menyebabkan depresi, emosi negatif, gangguan makan, kompetensi hidup rendah, ketegangan emosional, dampak negatif pada kesejahteraan fisik, cemas, kendala dalam mengendalikan emosi, dan kurang tidur. Penelitian lain oleh Lira & Kiayati pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ketergantungan pada teknologi, khususnya media sosial, telah mengubah cara penggunaan media sosial. Generasi milenial tidak akan memakai media sosial buat mencari suatu informasi, namun juga untuk mengikuti kehidupan orang lain, sehingga terasa penting untuk tetap terupdate dengan semua hal yang terjadi di sekitar mereka.

Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self-Injury/Self-Harm

Media sosial adalah salah satu faktor situasional yang bisa memberikan pengaruh berkembangnya tindakan menyakiti diri sendiri. Kesempatan bagi pembaca, pemirsa, atau pendengar buat melihat maupun mendengar berita atau informasi dari suatu media yang disebut paparan media sosial (Schultz, 1993). Arendt dkk. (2019) dijelaskan jika paparan media sosial yang mengungkapkan tindakan menyakiti diri sendiri dapat memicu peniruan perilaku pengguna yang rentan. Hal ini sama pada konsep dasar teori kognitif sosial bahwa individu kan memiliki kecenderungan akan mengikuti model perilaku atas tindakan yang dilakukannya (Bandura, 2001). Penularan terjadi karena pengaruh media tradisional dan media internet (Cheng, et al., 2014). Terdapat efek imitasi atau perilaku meniru yang diakibatkan oleh paparan media sosial yang menampilkan pesan dan konten terkait bunuh diri dan menyakiti diri sendiri, yang disebut dengan "efek Werther". Dengan maraknya tren menyakiti diri sendiri dan menyakiti diri sendiri di aplikasi TikTok, para remaja pun ikut mengikuti tren tersebut. Kebanyakan orang yang melakukan aksi agar menyakiti dirinya sendiri membuat perilaku ini karena lingkungan rumah mereka mengabaikan perasaan emosional anak (Parks, 2011). Meskipun demikian, alasan utama orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri karena rasa sakit yang mereka rasakan selama tindakan menyakiti diri sendiri dapat menenangkan dan menyenangkan ketika mereka mengalami rasa sakit emosional yang mendalam dan tidak tertahankan (Parks, 2011).

Kesalahan berpikir, masa lalu yang traumatis, lingkungan sekitar tidak mampu membentuk hubungan yang stabil, pengabaian, penganiayaan fisik/emosi/sensual. Di antaranya; (1) kurangnya keefektivan pada komunikasi diantara remaja dan orang tua (Afrianti, 2020), (2) prevalensi melukai diri sendiri sulit ditentukan karena biasanya diklasifikasikan dan disembunyikan, (3) *self-esteem* rendah, (4) kecemasan, (5) tekanan eksternal, (6) masalah keluarga, (7) lingkungan buruk, (8) digital *self-injury*, (9) kesepian, (10) trauma. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tindakan menyakiti diri sendiri adalah disregulasi emosi, yang menyebabkan pemilihan strategi penanggulangan emosi yang salah seperti: Memilih tindakan menyakiti diri sendiri sebagai pengaruh negatif dari lingkungan sosial, seperti coping yang maladaptif atau hubungan sumbang dengan teman sebaya atau keluarga. Perkembangan sosial dan emosional remaja juga berkurang. Generasi muda semakin sulit mencari dan menemukan solusi atas permasalahan yang menyebabkan mereka berperilaku cemas. Karena fenomena menyakiti diri sendiri terjadi di media sosial dan memiliki prevalensi yang tinggi di kalangan usia 18 hingga 25 tahun, atau yang disebut populasi dewasa baru, menurut Zerkowitz dkk, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai tindakan menyakiti diri sendiri di masa dewasa, dan penelitian ini pada akhirnya menimbulkan pertanyaan apakah paparan media sosial memberikan pengaruh tren bagi penggunaan media sosial berusia 18-25 tahun. Tumbuh menjadi dewasa (Santrock, 2012). Berdasarkan beberapa artikel digambarkan bahwa fenomena FoMO pada aplikasi TikTok dapat mempengaruhi perilaku *self harm/self injury*, dengan melihat berbagai video atau foto yang tersebar bebas tanpa adanya filter usia sehingga siapapun dapat mengaksesnya dan

mengikutinya. Dengan kondisi diri yang sedang berada dalam kesepian, kecemasan, bahkan sedang mencari jati dirinya membuat seseorang mudah melakukan FoMO dan *self injury*.

Kesimpulan

Analisis sistematis ini menyediakan informasi terkini yang menggambarkan fenomena pengaruh sosial media pada aplikasi TikTok yang berpengaruh terhadap perilaku menyakiti diri atau *self injury*. Temuan mengenai fenomena ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya. Namun, kajian ini memberikan informasi baru bahwa tindakan *Fear of Missing Out* pada aplikasi TikTok memberikan dampak negatif yaitu perilaku *self injury*. Di era modernisasi, setiap orang dapat memposting dan menyebarkan apapun di internet. Kecenderungan *self injury* pada remaja kerap kali menjadi perbincangan bahkan perundungan. Tak berhenti disitu beberapa pelaku *self injury* membagikan kontennya ke dalam media sosial yang dapat dilihat oleh pengguna lain. Pada era modernisasi ini tindakan menyakiti diri pada remaja bukanlah hal biasa namun ini juga bisa menjadi masalah besar.

Pengguna aktif media sosial terutama remaja perlu memiliki pengetahuan yang memadai, sebab tindakan menyakiti diri sendiri telah banyak dipublikasikan, salah satunya pada media sosial, seperti video menyayat tangan yang tersebar di kalangan anak sekolah. Video dan foto yang tersebar pada aplikasi TikTok tidak memiliki filter usia, sehingga anak remaja dapat melihatnya, ketika para remaja melihat tren tersebut merupakan tren yang keren dan mereka sedang berada pada situasi yang depresi, kecemasan berlebih, maka mereka akan cenderung mengikuti tren *self-harm* tersebut. Perilaku FoMO dan *self injury* ini harus segera dijadikan perhatian lebih agar remaja yang melakukan tidak semakin banyak dan tidak mengganggu lebih dalam terkait psikologis anak.

Implikasi Hasil Kajian Pasca Pandemi COVID-19

Berdasarkan kajian sistematis yang dijelaskan dalam artikel ini menggambarkan bahwa kecanduan bermain *handphone* dan sosial media menjadi salah satu penyebab timbulnya FoMO. Dalam kajian literatur ini dideskripsikan bahwa sikap FoMO pada aplikasi TikTok memberikan dampak negatif yaitu perilaku *self injury*. Kajian artikel ini dilakukan setelah masa pandemi COVID-19, namun masih relevan jika dikaitkan dengan keadaan saat ini, pasca COVID-19, yang membuat intensitas penggunaan ponsel meningkat. Selama masa pandemi, masyarakat dihimbau oleh pemerintah untuk tetap berada di rumah agar meminimalisir tingkat paparan COVID-19. Waktu selama kurang lebih dua tahun berada di rumah bisa menjadi faktor meningkatnya penggunaan media sosial. Dengan ponsel, seseorang dapat mengakses apapun, tidak menutup kemungkinan banyak yang menginstal aplikasi sosial media, salah satunya TikTok. Seringkali ditemukan penggunaan ponsel yang berlebihan dan tren yang terjadi di TikTok tanpa pantauan dari orang dewasa atau yang lebih mengerti, sehingga semua kalangan dapat mengakses secara luas. Bagi seseorang yang mengalami depresi saat berada di rumah dan melihat tren

TikTok, salah satunya tren *self-injury*, kemungkinan besar akan mudah mengikuti tanpa pengetahuan orang lain. Apabila seseorang sering berada di rumah, maka akan mudah mengalami kesepian dan mencari banyak hiburan bahkan teman di sosial media, hal ini juga didukung oleh hasil dalam penelitian Irma Rosalinda Lubis dan Lupi Yudhaningrum (2020), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *self harming* dengan rasa kesepian yang dibagi menjadi beberapa bagian, seperti *romantic loneliness*, *social loneliness*, *family loneliness*.

Daftar Pustaka

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86-106.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Apsari, N. C., & Thesalonika. (2021). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents). Dalam *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial e* (Vol. 4, Nomor 2).
- Azzahra, C., W., & Destiwati, R. (2022). Komunikasi antarpribadi orang tua dan anak (studi kasus pada remaja pelaku self-injury di kota depok). *JIKE: Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 5(2), 129-143.
- Bahnweg, E., & Omar, H. (2023). Adolescents & TikTok Effects of TikTok on Adolescent Mental Health and Wellbeing. *Dynamics of Human Health*, 10(1), 1–7. http://journalofhealth.co.nz/?page_id=2905
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198-215.
- Esti, A., & Andrini, S. (2021). Intensitas penggunaan aplikasi tiktok terhadap perilaku imitasi remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(2), 134-142.
- Fani Apriliani Darusman, & Utami Sumaryanti, I. (2022). Pengaruh FOMO terhadap Problematic Social Media Use pada Dewasa Awal Pengguna TikTok di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 277–284. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1034>
- Fulcher, J. A., Dunbar, S., Orlando, E., Woodruff, S. J., & Santarossa, S. (2020). Selfharm on Instagram: understanding online communities surrounding non-suicidal self-injury through conversations and common properties among authors. *Digital Health*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.1177/2055207620922389>
- Guntur, I. A., Dewi, P. M. E., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 1–13. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/42-54>

- Hanan, A. F., Kusmawati, A., Putri, T. E., & Oktaviani, T. (2024). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- Hasna, A., Febrianti, T., & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 93–100. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Islamarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Khairunnisa, A., Gozali, S. M., & Juandi, D. (2022). Systematic literature review: Kemampuan pemahaman matematis siswa dalam menyelesaikan masalah matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 1846–1856.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Lewis, S. P., & Hasking, P. A. (2020). Rethinking self-injury recovery: a commentary and conceptual reframing. *BJPsych Bulletin*, 44(2), 44–46. <https://doi.org/10.1192/bjb.2019.51>
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 1421. <https://doi.org/10.21009/JPP P.091.03>
- Mahardhika, S. V., Nurjannah, I., Ma'una, I. I., & Islamiyah, Z. (2021). Faktor-faktor penyebab tingginya minat generasi post-millennial di Indonesia terhadap penggunaan aplikasi tik-tok. *Sosearch: Social Science Educational Research*, 2(1), 40–53.
- Mahmudah, M. (2021). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Self Injury pada Siswa di SMPN 21 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 104–112.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi Tentang Faktor-faktor Penyebab Perilaku Self Injury dan Dampak Psikologis pada Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>

- Natasha, N., Hartati, R., & Syaf, A. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 775–779.
- Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., Macpherson, H. A., Fox, K. A., Lawrence, H. R., Thomas, S. A., Wolff, J. C., Altemus, M. K., Soriano, S., & Liu, R. T. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, 1–53.
- Prasanti, D., & Prihandini, P. (2019). Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto.Id Analisis Teori Konstruksi Sosial dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri bagi Remaja dalam Media Online Tirto.id. *Jurnal Nomosleca*, 5(2), 126–138. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v5i2.3226>
- Prasetyo, M. P., & Engry, A. (2023). Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Perilaku Menyakiti Diri (Self-injury) pada Pengguna Media Sosial Twitter. *Psychopreneur Journal*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i2.3461>
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self Injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Putri, F. N. S., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury di Era Digital: Pengembangan Skala. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY*, 70–79.
- Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi Bahaya Gangguan Psikologis Non-Suicidal Self Injury (Peningkatan Kesadaran Mengenai Perilaku Menyakiti Diri Sendiri). *CIPACITAREA : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pancasila*, 2(1), 33–41. <https://doi.org/10.30874/capacitarea.2022.1>
- Putri, R. A., & Arbi, D. K. A. (2024). Literature Review: Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Non-Suicidal Self-Injury. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 10(1), 1–14. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Qomariah, N., & Santi, D. E. (2021). Gambaran Kebermaknaan Hidup Pelaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). In *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(April), 424–429.
- Rossi, G., & DeSilva, R. (2020). Social Media Applications: A Potential Avenue for Broadcasting Suicide Attempts and Self-Injurious Behavior. *Cureus*, 12(10), 1–4. <https://doi.org/10.7759/cureus.10759>
- Sabrina, V., A., & Afiatin, T. (2023). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 9(2), 192–214.
- Salsabila, P. Z. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kecenderungan Self Injury Pada Pengguna Media Sosial Twitter (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Saputra, M., R., Mukti, D., A., C., Maharani, P., A., Yuniarti, D., W., Fitria, S., Saefullah, N., R., Nisrina, H., Aprilia, N., J., & Hidayat, R. (2022). Kerentanan self harm pada remaja di era modernisasi. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33.

-
- Siahaan, C., Laia, A. P., & Adrian, D. (2022). Studi Literatur: Media Sosial “Tiktok” dan Pembentukan Karakter Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(4), 4939–4950.
- Spokane, A. R., Meir, E. I., & Catalano, M. (2000). Person-environment congruence and holland’s theory: A review and reconsideration. *Journal of Vocational Behavior*, 57, 137-187.
- Widiasih, R., Hermayanti, Y., & Ermiati. (2020). International students’ experience of studying at indonesian universities: A systematic review. *Journal of International Student*, 10(S3), 24-43.
- Widyawati, R., A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh paparan media sosial terhadap perilaku self-harm pada pengguna media sosial emerginh adulthood. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 120-128.