

Digital Self-harm pada Remaja: Tinjauan Naratif

Digital Self-harm among adolescence: A narrative review

Ganis Alviani Yubastian & Atika Dian Ariana

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

e-mail: ganis.alviani.yubastian-2019@psikologi.unair.ac.id, atika.ariana@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Digital self-harm adalah perilaku mengunggah, mengirim, atau membagikan konten negatif terkait diri sendiri. Perilaku ini berhubungan erat dengan *physical self-harm*. Motivasi yang melibatkan perilaku ini antara lain adalah *self-hatred*, gejala depresi, serta *attention-seeking*. Penelitian ini ditujukan untuk memperdalam pembahasan mengenai topik *digital self-harm* dan mengetahui kesamaannya terhadap *self-harm* yang dapat dikaitkan dengan literasi kesehatan mental. Penelitian ini merupakan studi literatur yang menghasilkan 9 jurnal artikel sesuai kriteria dari 51 total ditemukan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat beberapa kesamaan dampak yang ditimbulkan oleh *digital self-harm* seperti halnya *self-harm* pada umumnya. Penting juga untuk mengaitkan perilaku ini terhadap literasi kesehatan mental sebagai langkah pencegahan dan penanganan perilaku *digital self-harm*. Hasil penelitian dapat menunjang penelitian selanjutnya terhadap topik terkait dan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan akademis maupun praktis.

Kata kunci: *digital self-harm, mental health literacy, self-cyberbullying, self-harm*

ABSTRACT

Digital self-harm is the behaviour of uploading, sending, or sharing negative self-related content. This behaviour is closely related to physical self-harm. The motivations that involve this behaviour include self-hatred, depressive symptoms, and attention-seeking. This study aims to understand the topic of digital self-harm and find out the similarities to self-harm which can be related to mental health literacy. Nine studies meet the criteria from a total of fifty-one. The results show that there are some similarities in the impact caused by digital self-harm as well as self-harm in general. It is also important to link this behaviour to mental health literacy to prevent and treat digital self-harm behaviour. The results can support further research on related topics and be used for academic and practical purposes.

Keywords: *digital self-harm, mental health literacy, self-cyberbullying, self-harm*

PENDAHULUAN

Selama masa perkembangan manusia terdapat permasalahan kesehatan yang akan dihadapi salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Perilaku *self-harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri adalah salah satu permasalahan kesehatan mental. *Self-harm* didefinisikan sebagai tindakan menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara yang diikuti dengan atau tanpa keinginan untuk mengakhiri hidup (Griffin dkk., 2023; Sibarani dkk., 2021). Dikonsepkan sebagai perilaku yang terjadi sebagai cara untuk mengatasi luka emosional, perilaku ini juga menjadi masalah kesehatan utama pada masyarakat diseluruh dunia yang berdampak tidak hanya pada individu yang melakukannya tetapi juga pada lingkungan sosial sekitarnya (Hall & Melia, 2023; Troya dkk., 2019). *Self-harm* juga merupakan faktor risiko yang mengarah pada bunuh diri dengan persentase 1,3% kematian di dunia diakibatkan bunuh diri (Brennan dkk., 2022) dan juga berawal terjadi pada masa remaja (Hall & Melia, 2023). Bunuh diri merupakan penyebab kematian yang paling umum terjadi pada urutan ketiga pada remaja (Aguirre Velasco dkk., 2020).

Sawyer dan kawan-kawan (2018 dalam Kaligis dan kawan-kawan 2021) mendefinisikan remaja (*adolescent*) sebagai individu yang berada pada tingkat usia 10-24 tahun. Remaja memanfaatkan teknologi (media sosial dan dunia daring) untuk terlibat dalam ekspresi, konstruksi, serta eksplorasi identitas diri (Patchin & Hinduja, 2017). Berdasarkan laporan dari datareportal.com (Kemp, 2022) menyebutkan bahwa dari total 277,7 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat 191,4 juta jiwa diantaranya merupakan pengguna media sosial aktif. Dari total penduduk pengguna media sosial aktif terdapat 19,8% diantaranya berusia 13-24 tahun yang terdiri dari 11,5% dengan rentang usia 13-17 tahun dan 32% lainnya pengguna aktif media sosial rentang usia 18-24 tahun. Dalam mengatasi tantangan perkembangan setiap individu memiliki cara atau *coping mechanism* yang berbeda. Beberapa individu di usia remaja memiliki kecenderungan untuk menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri dengan sengaja. Perilaku menyakiti diri sendiri secara fisik berhubungan dengan pemikiran untuk bunuh diri. Berkaitan dengan perilaku menyakiti diri sendiri, penelitian sebelumnya berusaha untuk memahami konsekuensi lain dari perilaku ini dan ditemukan bentuk perluasan dari *self-harm* yang baru berupa *digital self-harm* (Patchin & Hinduja, 2017).

Digital self-harm berbentuk mengunggah, mengirim, atau membagikan konten negatif atau menyakitkan mengenai diri (Patchin & Hinduja, 2017; Pater & Mynatt, 2017). Perilaku ini merupakan bentuk yang relatif baru dari *self-harm* dengan adanya paparan media sosial. *Digital self-harm* juga disebut sebagai *self-cyberbullying (fictitious online victimization)*, yaitu perundungan terhadap diri sendiri secara *online* (Erreygers dkk., 2022). Berdasarkan penelitian sebelumnya, perilaku ini cenderung banyak terjadi pada individu yang berusia remaja (Soengkoeng & Moustafa, 2022). Penelitian mengenai perilaku ini dilakukan pada beberapa negara. Hasil yang ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan pada remaja usia 13-17 tahun di Selandia Baru ditemukan bahwa 6% dari total responden mengunggah secara anonim komentar negatif mengenai dirinya sendiri (Pacheco dkk., 2019). Penelitian lainnya dilakukan oleh Englander (2012) pada pelajar Amerika berusia 18-19 tahun dan menghasilkan bahwa 9% dari responden melakukan *digital self-harm*. Penelitian serupa yang melibatkan remaja usia 12-17 tahun di Amerika menemukan juga 6% diantaranya mengunggah konten negatif secara anonim mengenai dirinya dan 5.3% melakukan *self-cyber-bullied* (Patchin & Hinduja, 2017).

Meskipun terlihat hanya sebagai bentuk perilaku virtual namun perilaku ini berhubungan erat dengan *physical self-harm*. Motivasi yang melibatkan perilaku ini antara lain adalah *self-hatred*, gejala depresi, serta *attention-seeking* (Meldrum, dkk., 2020). Aktivitas daring yang dilakukan individu dapat kemungkinan berpengaruh akan munculnya perilaku terkait. *Digital self-harm* dapat terjadi ketika perilaku individu secara negatif terpengaruhi oleh aktivitas daring mereka yang mengarah pada tindakan melukai diri sendiri secara fisik (Pater & Mynatt, 2017). Perilaku *digital self-harm* berkorelasi

dengan *bullying victimization*, perilaku menyimpang (*deviant behavior*), emosi negatif, serta *physical self-harm* (Meldrum dkk., 2020). Selain itu, motivasi yang memunculkan perilaku ini berkaitan juga dengan status sosial, pengalaman hidup, dan kondisi kesejahteraan mental (*mental wellbeing*) (Soengkoeng & Moustafa, 2022).

Kondisi kesejahteraan mental individu merupakan bagian dari kondisi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental (*mental health*) didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan individu ketika individu memiliki kesadaran akan kemampuannya dalam mengatasi tekanan (stres) dalam kehidupannya (Aguirre Velasco dkk., 2020). Permasalahan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi perkembangan individu usia remaja dapat berdampak pada kesehatannya secara umum dan fungsi sosial di masa dewasa. Ditemukan bahwa 75% dari remaja yang memiliki permasalahan kesehatan mental tidak terhubung dengan pelayanan kesehatan jiwa. Alasan utama dari kejadian ini adalah adanya ketidakinginan untuk mencari bantuan (*seek help*) (Aguirre Velasco dkk., 2020). Ketidakinginan ini muncul karena beberapa kemungkinan alasan. Alasan tersebut dapat berupa adanya stigma terkait *help-seeking* dan permasalahan kesehatan mental yang dialami, kekhawatiran mengenai kerahasiaan, kurangnya pengetahuan mengenai layanan kesehatan mental, anggapan bahwa gejala permasalahan psikologis tersebut hanya muncul sementara sebagai bentuk krisis usia tertentu, hingga kurangnya respon yang tepat dari lingkungan sekitar (Saraf dkk, 2018). Salah satu fasilitator yang dapat mendukung perilaku ini adalah literasi kesehatan mental atau *mental health literacy* (MHL).

Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai suatu kondisi mental yang mempengaruhi individu dalam mengenali, mengelola, dan melakukan pencegahan terhadap kondisi tersebut (Jorm dkk., 1997). MHL memiliki fungsi dalam mengetahui kondisi atau gangguan mental tertentu. Pengetahuan ini kemudian ditujukan agar terdapat tindakan untuk mencegah maupun mengatasi dalam bentuk perilaku dalam mencari bantuan atau *help-seeking* (pengetahuan dalam mencari bantuan profesional, mengetahui perawatan dan penanganan yang tersedia, serta mengetahui strategi *self-help* yang efektif); pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan PFA (*psychological first-aid*) kepada orang lain; serta pengetahuan mengenai bagaimana gangguan kesehatan mental dapat dicegah (Saraf dkk, 2018). Berkaitan dengan kecenderungan remaja yang lebih tinggi dalam mengalami permasalahan kesehatan mental, dibutuhkan pengetahuan dan keterampilan terkait seperti yang dituangkan dalam MHL. Rendahnya tingkat literasi kesehatan menjadi penghambat terbesar individu dalam bertindak untuk melakukan perawatan terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Kurangnya MHL yang dimiliki menyebabkan kesulitan dalam mengidentifikasi permasalahan psikologis atau kondisi psikiatris (Saraf dkk, 2018).

Digital *self-harm* merupakan perluasan dari bentuk *self-harm* yang juga muncul dengan adanya pengaruh paparan media sosial. *Self-harm* yang dilakukan secara langsung dapat menyebabkan dampak secara fisik. Namun, pada *digital self-harm* dampak yang ditimbulkan lebih bertujuan menyakiti diri sendiri secara psikologis (Erreygers dkk., 2022). Perilaku menyakiti diri sendiri memiliki keterkaitan dengan peningkatan risiko bunuh diri. Begitu pula *digital self-harm* yang merupakan bagian dari *self-harm* dan kemungkinan memiliki risiko yang serupa. Individu yang sebelumnya telah terlibat dalam perilaku *self-harm* secara fisik memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan digital *self-harm*. (Lydecker dkk., 2022)

Pentingnya penelitian terkait *digital self-harm* dilakukan mengingat adanya dampak secara psikologis dan kemungkinan dampak terhadap kondisi fisik individu. *Digital self-harm* merupakan fenomena yang cenderung baru diketahui yang berkaitan dengan *self-harm* secara fisik dan adanya keterlibatan ruang *online*. Keterkaitan perilaku ini juga ditemukan pada individu yang telah memiliki gangguan kesehatan sebelumnya (Soengkoeng and Moustafa, 2022). Seperti individu yang telah didagnosis mengalami gejala depresi atau pada individu yang sebelumnya telah melakukan *self-harm* secara fisik memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *digital self-harm* sehingga kondisi yang tengah dialami

sangat memungkinkan akan lebih parah. *Self-harm* adalah faktor risiko yang muncul setelah gangguan kecemasan, penggunaan obat terlarang, kondisi sosial (pendidikan dan pekerjaan). Kasus terparah yang terjadi dari adanya perilaku ini mengarah pada bunuh diri (Soengkoeng & Moustafa, 2022). Kemungkinan keberadaan *digital self-harm* juga memiliki faktor serupa. Begitu pula mengenai pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menangani kondisi mental individu. Penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental yang dimiliki individu, terutama pada remaja, sehingga dapat dicegah dan diperkecil kemungkinan berkembangnya perilaku *digital self-harm* dan perilaku lainnya yang berkaitan.

Beberapa penelitian mengenai *self-harm* telah banyak dilakukan baik di Indonesia maupun oleh negara lainnya. Namun, penelitian mengenai *digital self-harm* terutama yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental cenderung kurang banyak ditemukan baik di Indonesia maupun negara lain. Beberapa penelitian yang membahas mengenai topik *digital self-harm* ditemukan dilakukan pada remaja di negara lain. Tetap dibutuhkan pengembangan lebih luas mengenai fenomena ini mempertimbangkan luasnya akses yang dapat dijangkau oleh individu di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Maka dari itu, penting juga untuk mencari tahu lebih dalam mengenai hal ini agar dapat dilakukan langkah yang tepat dalam mengatasi dan menangani persoalan terkait *digital self-harm*. Penelitian ini ditujukan untuk memperdalam pembahasan mengenai topik *digital self-harm* dan mengetahui kesamaannya terhadap *self-harm* yang dapat dikaitkan dengan literasi kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap seluruh pihak yang tertarik membahas topik serupa maupun terhadap pihak yang akan melakukan langkah pencegahan atau penanganan pada fenomena terkait. Selain itu, hasil yang didapat diharapkan mampu membantu penelitian selanjutnya untuk mengembangkan topik terkait penelitian *digital self-harm* dan lingkup yang berkorelasi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* atau studi literatur dengan mengumpulkan penelitian berupa artikel maupun jurnal-jurnal yang membahas persoalan terkait. Teknik ini digunakan untuk mengungkapkan teori-teori terkait *digital self-harm* yang telah diteliti sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga ingin melihat kaitan *digital self-harm* dengan literasi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan jurnal internasional yang berkaitan dengan *digital self-harm* dan literasi kesehatan mental sebagai sumber literatur. Dikarenakan topik *digital self-harm* masih memerlukan studi lebih mendalam, maka peneliti mencari korelasi tidak langsung dari *digital self-harm* dengan literasi Kesehatan mental yang dikaitkan dengan *self-harm*. Hal ini dilakukan dengan melihat adanya kesamaan dari dampak yang timbul akibat *self-harm* dan *digital self-harm*.

Kriteria dan Analisis Data

Karakteristik yang digunakan untuk mencari jurnal internasional terkait topik dibagi dalam dua kriteria, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi jurnal internasional yang berkaitan dengan *digital self-harm* dan literasi kesehatan mental terkait *self-harm*; jurnal merupakan publikasi 5 tahun terakhir, yaitu dari tahun 2017-2022. Selain itu untuk kriteria eksklusi berupa jurnal yang tidak sesuai dengan topik dari penelitian; jurnal yang tidak dapat diakses; dan jurnal yang dipublikasi lebih dari 5 tahun sebelumnya. Berbagai sumber yang digunakan berasal dari *database* internasional. *Database* yang digunakan antara lain *Web of Science* (13 hasil kata kunci *digital-self-harm*; 4 hasil *self-cyberbullying*; 9 hasil untuk *online-self-harm*; 7 hasil untuk *mental-health-literacy AND self-harm*) dan, *ProQuest* (18 hasil *digital-self-harm*). Dari hasil keseluruhan 51 jurnal artikel ditemukan total 9 jurnal yang sesuai dengan

kriteria. Proses analisis data setelah mengumpulkan dan mengelompokkan data sesuai kriteria, kemudian dilakukan analisis dengan mengidentifikasi topik penelitian, metode, konteks atau *setting* penelitian, hingga temuan. Kesesuaian penelitian dengan kriteria yang ada kemudian dipaparkan dalam hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil keseluruhan penelitian ditemukan bahwa *digital self-harm* memiliki dampak yang serupa dengan *self-harm* secara fisik. Pengertian dari *digital self-harm* juga dibahas dalam artikel jurnal yang telah dianalisis. Perilaku ini merupakan bagian dari perilaku melukai diri sendiri dalam bentuk mengunggah, mengirim, atau membagikan konten nefatif atau menyakitkan mengenai diri sendiri secara *online* menggunakan identitas tertentu atau anonim (Erreygers dkk., 2022; Patchin & Hinduja, 2017). Dampak dari perilaku ini dalam penelitian disebutkan berbagai korelasinya. Korelasi yang ditemukan antara lain adalah pada *self-harm* secara fisik, *cyberbullying*, *eating disorder*, gejala depresi, dan sebagainya (Erreygers dkk., 2022; Lydecker dkk, 2022; Patchin & Hinduja, 2017; Pater & Mynatt, 2017; Semenza dkk., 2021). Perilaku ini lebih banyak diteliti dan ditemukan pada individu usia remaja. Seperti pada penelitian *cross-sectional* yang dilakukan pada 9.946 pelajar sekolah menengah di Florida untuk mengetahui hubungan *digital self-harm* dengan *bullying victimizations*, *negative emotions*, *self-control*, dan *authoritative parenting*. Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang kuat antara *bullying victimization* dengan terjadinya *digital self-harm* dan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Patchin dan Hinduja (2017). Selain itu, penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara emosi negatif dengan *digital self-harm* (Meldrum dkk., 2020).

Penelitian lainnya yang dilakukan pada 5.593 siswa sekolah menengah di Amerika yang berusia 12-17 tahun menemukan bahwa 6% siswa telah memposting sesuatu yang buruk tentang dirinya secara anonim dengan laki-laki lebih banyak melakukannya. Ditemukan beberapa faktor yang berpengaruh seperti orientasi seksual, pengalaman terhadap *bullying* di sekolah (langsung/tradisional) maupun *cyberbullying*, penggunaan obat-obatan, keterlibatan berbagai perilaku menyimpang remaja, hingga gejala depresi (Patchin & Hinduja, 2017). Pada penelitian kombinasi kuantitatif dan kualitatif yang dilakukan di tahun 2018 terhadap 504 partisipan berusia 18-15 tahun di Belgia ditemukan bahwa dari total partisipan, 6,1% pernah melakukan *digital self-harm* atau dalam penelitian ini disebut sebagai FOV (*Fictitious Online Victimization*). Penelitian ini juga menemukan hubungan positif antara FOV dengan *bullying* (secara langsung maupun *cyberbullying*) dan *self-harm* (Erreygers dkk., 2022). Selain itu dilakukan juga penelitian pada 9819 remaja dari 175 sekolah menengah di Florida, Amerika Serikat, menghasilkan adanya hubungan antara perilaku *digital self-harm* terhadap kurangnya durasi tidur dan gejala depresi yang dialami (Semenza dkk., 2021).

Ditemukan juga penelitian yang membahas mengenai *digital self-harm* yang dialami oleh individu usia dewasa. Penelitian ini mengaitkan antara *digital self-harm* dengan *eating disorder* (ED). Ditemukan pada 1.794 individu dewasa yang telah memenuhi kriteria bahwa *digital self-harm* juga terjadi pada individu. Tetapi, juga ditemukan bahwa partisipan yang mengakui melakukan *digital self-harm* berusia lebih muda dari pada mereka yang menyangkal melakukannya. Selain itu, ED ditemukan memiliki angka lebih tinggi terjadi pada individu yang melakukan *digital self-harm* (Lydecker dkk., 2022). Sedangkan pada penelitian yang mengaitkan hal serupa pada 10 klinisi *Parkview Health, Midwest* di Amerika Serikat yang menemukan bahwa pengetahuan mengenai perilaku *online* pada pasien dapat memberikan pengaruh negatif hingga membahayakan terhadap kondisi pasien terutama pada pasien dengan gangguan makan. Penelitian dengan metode *semi-structured interview* ini mengungkap pentingnya pengetahuan dan kesadaran yang harus dimiliki klinisi karena hal ini dapat membantu mengidentifikasi berbagai perilaku *online* pasien dan peluang negatif yang ditimbulkan, termasuk perilaku menyakiti diri sendiri secara

daring (*digital self-harm*) atau *self-cyberbullied* (Pater dkk., 2021).

Penelitian mengenai korelasi literasi kesehatan mental dengan *self-harm* ditemukan pada 337 remaja perempuan usia 16-19 tahun di India. Terdapat 8% dari total seluruh responden yang dapat memahami kondisi depresi, 63% mampu mengidentifikasi bunuh diri namun mereka tidak menganggap bahwa hal ini penting dan diperlukan intervensi lebih lanjut. Hasil penelitian juga menunjukkan 2.4% menganggap bahwa layanan kesehatan mental profesional dapat membantu. Rendahnya kesadaran mengenai bantuan profesional dikarenakan stigma bahwa hanya teman dan orang tua yang dapat membantu serta kurangnya kesadaran mengenai hal ini (Saraf, 2018).

DISKUSI

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, secara garis besar terdapat hubungan antara *digital self-harm* dengan beberapa variabel lainnya. Perilaku ini dapat memiliki dampak secara fisik atau secara nyata terhadap kondisi individu yang bersangkutan. Seperti halnya *self-harm* yang dapat mengarah pada keinginan untuk bunuh diri (Sibarani dkk., 2021), *digital self-harm* juga dapat menimbulkan dampak yang sama. Memperhatikan motivasi individu yang melakukan *digital self-harm*, terdapat upaya yang masih bisa dilakukan untuk mengatasi maupun mencegah terjadinya perilaku ini terutama pada pengguna aktif media online. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi maupun mencegah perilaku ini adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental dinilai dapat mempengaruhi sikap individu terhadap *self-harm* (Saraf, 2018). Hal ini termasuk dalam peningkatan kesadaran mengenai kondisi mental yang dialami diri individu. Mempertimbangkan keberadaan *digital self-harm* yang cenderung baru dari perluasan *self-harm* secara fisik dan terbentuk karena adanya paparan dari media sosial, kemungkinan *digital self-harm* juga memiliki hubungan dengan tingkat literasi kesehatan mental.

Seperti yang dikemukakan dalam teori perkembangan Erikson, individu berusia remaja memasuki fase identitas vs kebingungan identitas. Berbagai perubahan juga dialami individu pada masa ini (Yanti & Hermaleni, 2020). Remaja dapat secara aktif melibatkan teknologi dan internet untuk mengembangkan pencarian identitas yang terjadi di masanya (Patchin & Hinduja, 2017). Penting untuk membekali remaja mengenai pengetahuan yang esensial terhadap kondisi mental yang dimilikinya serta cara yang dapat dilakukan ketika remaja menghadapi kondisi yang mengarahkan mereka untuk mencari bantuan. Meskipun tidak hanya remaja yang mengalami perilaku ini, usia dewasa juga ditemukan mengalami fenomena yang sama meskipun dialami oleh individu dewasa yang berusia lebih muda (Lydecker dkk., 2022).

SIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan mengenai topik terkait ditemukan bahwa *digital self-harm* juga memiliki dampak yang terjadi apabila individu melakukan *self-harm*. Begitu pula dengan fungsi peningkatan literasi kesehatan mental pada individu yang juga berkaitan dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Dapat dikaitkan perilaku *digital self-harm* dengan tingkat literasi kesehatan mental melalui pertimbangan adanya dampak serupa yang timbul akibat perilaku menyakiti diri sendiri secara *online*. *Review* yang telah dilakukan masih membutuhkan perluasan dan pemfokusan terkait topik *digital self-harm*. Dikarenakan topik yang diambil cenderung masih baru, maka diperlukan pendalaman penelitian untuk meningkatkan pengetahuan terkait *digital self-harm* dan korelasinya terhadap literasi kesehatan mental.

PUSTAKA ACUAN

- Aguirre Velasco A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- Brennan, C., Saraiva, S., Mitchell, E., Melia, R., Campbell, L., King, N., & House, A. (2022). Self-harm and suicidal content online, harmful or helpful? A systematic review of the recent evidence. *Journal of Public Mental Health*, 21(1), 57–69. <https://doi.org/10.1108/JPMH-09-2021-0118>
- Erreygers, S., Symons, M., Vandebosch, H., & Pabian, S. (2022). Fictitious online victimization: Exploration and creation of a measurement instrument. *New Media and Society*, 24(1), 156–177. <https://doi.org/10.1177/1461444820960079>
- Griffin, K., Twynstra, J., Gilliland, J. A., & Seabrook, J. A. (2023). Correlates of self-harm in university students: A cross-sectional study. *Journal of American College Health*, 71(3), 959–966. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909049>
- Hall, S., & Melia, Y. (2023). What is known about the role of friendship in adolescent self-harm? A review and thematic synthesis. *Child & Youth Care Forum*, 52(2), 285–310. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09686-w>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kemp, S. (2022, Februari). *datareportal.com*. [online]. Diakses pada 17 Maret 2022 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Lydecker, J. A., Grilo, C. M., Hamilton, A., & Barnes, R. D. (2022). Digital self-harm is associated with disordered eating behaviors in adults. *Eating and Weight Disorders*, 27(6), 2129–2136. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01355-6>
- Meldrum, R. C., Patchin, J. W., Young, J. T. N., & Hinduja, S. (2020). Bullying Victimization, Negative Emotions, and Digital Self-Harm: Testing a Theoretical Model of Indirect Effects. *Deviant Behavior*, 43(3), 303–321. <https://doi.org/10.1080/01639625.2020.1833380>
- Pacheco, E., Melhuish, N., & Fiske, J. (2019). Digital self-harm: Prevalence, motivations and outcomes for teens who cyberbully themselves. In *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3374725>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital Self-Harm Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761–766. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.012>
- Pater, J. A., Nova, F. F., Coupe, A., Reining, L. E., Kerrigan, C., Toscos, T., & Mynatt, E. D. (2021). Charting the unknown: Challenges in the clinical assessment of patients’ technology use related to eating

- disorders. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-14. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445289>
- Pater, J., & Mynatt, E. (2017). Defining Digital Self-Harm. *Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing*, 1501–1513. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998224>
- Saraf, G., Chandra, P. S., Desa, G., & Rao, G. N. (2018). What adolescent girls know about mental health: Findings from a Mental Health Literacy Survey from an urban slum setting in India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(5), 433–439. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_108_18
- Semenza, D. C., Meldrum, R. C., Testa, A., & Jackson, D. B. (2021). Sleep duration, depressive symptoms, and digital self-harm among adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 103–110. <https://doi.org/10.1111/camh.12457>
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widiatoro, F. (2021). Self-Harm Dan Depresi Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 795–802.
- Soengkoeng, R., & Moustafa, A. A. (2022). Digital self-harm: an examination of the current literature with recommendations for future research. *Discover Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00032-8>
- Troya, M. I., Babatunde, O., Polidano, K., Bartlam, B., McCloskey, E., Dikomitis, L., Chew-Graham, & A., C. (2019). Self-harm in older adults: Systematic review. *British Journal of Psychiatry*, 214(4), 186–200. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.11>
- Yanti, U. R. D., & Hermaleni, T. (2020). Review Literatur : Kontribusi Self Esteem terhadap Subjective Well- Being pada Remaja Etnis Minang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2723–2730.