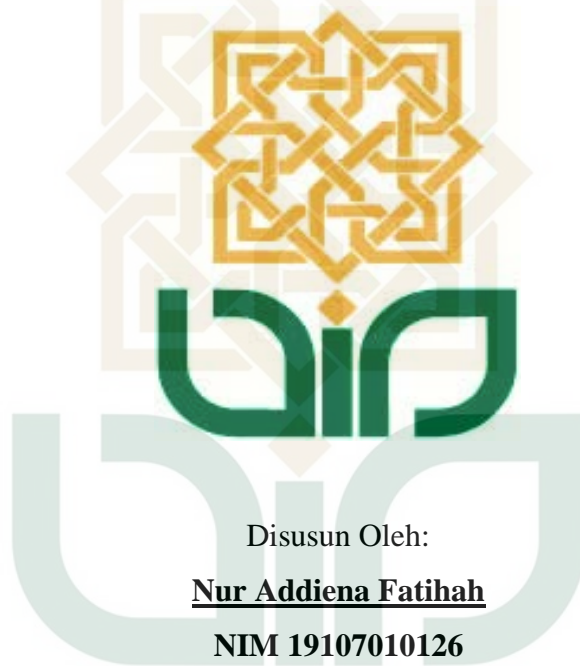


**PERILAKU ROMANTISASI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI
MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Nur Addiena Fatihah

NIM 19107010126

Dosen Pembimbing:

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP 19811014 200901 2 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Addiena Fatihah

NIM : 19107010126

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Perilaku Romantisasi Gangguan Kesehatan Mental di Media Sosial” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Desember 2023

Yang menyatakan



Nur Addiena Fatihah

19107010126

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nur Addiena Fatimah

NIM : 19107010126

Judul Skripsi : Perilaku Romantisasi Gangguan Mental di Media Sosial

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta,
Pembimbing

SARA PALILA

NIP. 198110192009012004

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1354/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : Perilaku Romantisasi Gangguan Kesehatan Mental di Media Sosial

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NUR ADDIENA FATIMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010126
Telah diujikan pada : Kamis, 14 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 658595e2cfc10



Penguji I
Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 658573a3a33f3



Penguji II
Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 658570875c60a



Yogyakarta, 14 Desember 2023
UTN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65866e9307a66

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

من عرف بعد السفر استعد

“Who know how long the journey will be, will be prepared”

“Those who leave everything in God’s hands will eventually see God’s hands in everything”

“At the end of the day, all you have is yourself and that has to be enough”

“I’m damned if I do give a damn what people say”

-Taylor Swift-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan penelitian ini kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, Maha Luas Kasih dan Maaf-Nya, Allah SWT

Almamater yang telah mendidik dan membimbing keilmuan saya:

Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk keluarga kecil yang terus mendukung saya:

Bapak Erwin Effendy, Ibu Febri Nova Lenti, serta adik saya Muhammad Iqbal

Amien dan Najid Abdullah

Untuk nenek saya yang selalu saya kasihi:

Alm. Ibu Uray Nuryati

Kepada semua kerabat, sahabat dan pihak yang telah memberikan semangat dan motivasi, selalu mengulurkan tangan terbuka ketika saya sedang terjatuh.

Dan kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah berjuang hingga titik ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Maha suci Allah SWT yang telah melimpahkan segenap rahmat dan nikmatnya sehingga penelitian ini yang berjudul “*Perilaku Romantisasi Gangguan Kesehatan Mental di Media Sosial*” dapat dituntaskan secara paripurna. Shalawat serta salam selalu dijunjungkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rahmatan lil ‘alamin yang semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di hari akhir.

Tak luput dari ucapan rasa syukur sebesar-besarnya atas karunia Tuhan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini untuk menggenapi pendidikan Strata Satu di Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tanpa adanya bimbingan, dukungan dan do’a dari berbagai pihak yang telah menyokong saya, semuanya tidak akan terasa mudah dan berjalan lancar. Untuk itu, besar rasa terimakasih saya haturkan kepada:

1. Bapak Moh. Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
3. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian untuk meraih gelar Sarjana Psikologi,,
4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A. selaku dosen Penguji I yang sudah memberikan kritik dan saran yang untuk perbaikan tugas akhir ini, sekaligus

- selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penulis menempuh studi,
5. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen penguji II yang sudah memberi saran dan nasihat untuk perbaikan tugas akhir peneliti,
 6. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah banyak memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada penulis,
 7. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas bantuannya selama perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini,
 8. Seluruh informan yaitu kak Ilhan, Nev dan Luna yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman kepada peneliti,
 9. Orang tua peneliti yaitu Bapak Erwin dan Ibu Febri, serta adik-adik peneliti yaitu Iqbal dan Najid,
 10. Kepada Alm. Nenek Uwan, dan kakak sepupu tercinta Kak Nanda Faiza yang tak henti memberikan semangat dan dukungan,
 11. Kepada Muhamad Mubarokh yang pernah selalu ada di sisi peneliti dan memberikan dorongan dan motivasi,
 12. Sahabat-sahabat dekat peneliti yaitu Nana, Ayu, Nia dan Lutfina yang saling memberi nasihat dan masukan,
 13. Sahabat sehati dan sefrekuensi yaitu Amy dan Ilya yang telah menghidupkan kembali warna-warna kehidupan,

14. Teman-teman seperjuangan selama menuntaskan skripsi yaitu Nida, Rasel, Lala, Listy, Ocha, Zulfa dan Sheilla,
15. Teman-teman Psikologi angkatan 19, khususnya kelas D yang telah kebersamai sejak awal perkuliahan,
16. Segala pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhirnya, saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan adanya kritik dan saran sebagai masukan yang membangun dalam penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Desember 2023



Nur Addiena Fatihah

19107010126

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERILAKU ROMANTISASI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI MEDIA SOSIAL

Nur Addiena Fatihah

19107010126

INTISARI

Penelitian ini membahas secara mendalam tentang sebuah fenomena yang beredar di media sosial dimana orang-orang mengungkapkan pandangan mereka terhadap gangguan mental sebagai sesuatu yang menarik dan keren, yang kemudian dikenal sebagai romantisasi gangguan mental. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan dokumentasi. Narasumber ditentukan melalui teknik *purposive sampling* yang kemudian didapatkan informan berjumlah 3 orang, masing-masing aktif mengunggah konten di media sosial yang menunjukkan perilaku romantisasi gangguan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku romantisasi oleh individu muncul secara beragam, mulai dari mengunggah gambar-gambar dengan nilai estetika, *memes*, ungkapan nihilisme dan kebanggaan terhadap gangguan mental. Penelitian ini juga menemukan faktor-faktor penyebab individu melakukan perilaku romantisasi yang berbeda-beda, contohnya yaitu sebagai *coping mechanism* dan membangun hubungan sosial yang saling mendukung.

Kata Kunci : Media Sosial, Memes Gangguan Mental, Romantisasi Gangguan Mental

ROMANTICIZATION OF MENTAL HEALTH DISORDERS ON SOCIAL MEDIA

Nur Addiena Fatihah

19107010126

ABSTRACT

This study deeply explored a phenomenon circulating on social media where individuals expressed their views on mental health disorders as something intriguing and cool, subsequently known as the romanticization of mental disorders. The research method employed in this study was qualitative, utilizing a phenomenological approach. Data collection involved interview techniques and documentation. The informants were determined using a purposive sampling technique, which then resulted in 3 informants, each of whom actively uploaded contents on social media that showed romanticized behavior regarding mental disorders.. The findings revealed that romanticization behaviors vary among individuals, ranging from posting aesthetically pleasing images, memes, expressions of nihilism, and pride in mental disorders. Additionally, the research identified various causal factors prompting individuals to engage in romanticization behaviors, for example, as a coping mechanism and building mutually supportive social relationships.

Keywords : *Mental Disorder Memes, Romanticization of Mental Disorders, Social Media*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN 	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Literature Review	11
B. Dasar Teori.....	21
C. Kerangka Berpikir	32
D. Pertanyaan Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Fokus Penelitian	37
C. Informan dan Setting Penelitian	37
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	39

E.	Teknik Analisis dan Interpretasi Data	41
F.	Keabsahan Data Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian.....	44
B.	Pelaksanaan Penelitian	47
C.	Hasil Penelitian.....	49
D.	Pembahasan	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		122
A.	Kesimpulan.....	122
B.	Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA		126
LAMPIRAN.....		130
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		353

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persentase Penggunaan Internet.....	31
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan.....	45
Tabel 2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Wawancara	48



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir.....	35
Bagan 2. Dinamika Perilaku Romantisasi Gangguan Mental Informan Ilhan	71
Bagan 3. Dinamika Perilaku Romantisasi Gangguan Mental Informan Nev 89	
Bagan 4. Dinamika Perilaku Romantisasi Gangguan Mental Informan Luna	108



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Guideline Wawancara.....	130
Lampiran 2. Informed Consent Informan Ilhan	132
Lampiran 3. Informed Consent Informan Nev.....	133
Lampiran 4. Informed Consent Informan Luna	134
Lampiran 5. Transkrip Verbatim Wawancara I Informan Ilhan	135
Lampiran 6. Transkrip Verbatim Wawancara II Informan Ilhan.....	164
Lampiran 7. Transkrip Verbatim Wawancara I Informan Nev.....	172
Lampiran 8. Transkrip Verbatim Wawancara II Informan Nev	195
Lampiran 9. Transkrip Verbatim Wawancara I Informan Luna	204
Lampiran 10. Transkrip Verbatim Wawancara II Informan Luna.....	222
Lampiran 11. Kategorisasi Data Berdasarkan Tema Informan Ilhan	233
Lampiran 12. Kategorisasi Data Berdasarkan Tema Informan Nev	281
Lampiran 13. Kategorisasi Data Berdasarkan Tema Informan Luna	319
Lampiran 14. Dokumentasi Informan Ilhan.....	344
Lampiran 15. Dokumentasi Informan Nev	347
Lampiran 16. Dokumentasi Informan Luna.....	349

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai gerakan mengubah stigma, promosi isu kesehatan mental dan kampanye-kampanye melalui media daring mulai bermunculan dan diinisiasikan oleh berbagai kalangan. Saat ini media sosial menjadi salah satu perantara bagi masyarakat untuk mengakses informasi, khususnya seputar kesehatan mental. Contohnya adalah akun pada *platform* media sosial Instagram yaitu UbahStigma yang pada tahun 2021 telah memiliki pengikut sebanyak 18,7 ribu *followers*. Tulandi (2021) mengupas bagaimana UbahStigma telah memiliki peran dalam mengatasi masalah stigma kesehatan mental yang dianggap tabu, dengan kasus dimana orang dengan gangguan jiwa diberikan label gila, aneh, ditelantarkan dan dipasung. Pada akhirnya, kampanye ini telah mencapai tujuannya dalam menghilangkan stigma terhadap penyintas gangguan mental dan persepsi masyarakat terhadap gangguan mental dapat disikapi dengan baik dan benar (Tulandi et al., 2021).

Media sosial sebagai media psikoedukasi telah dapat meningkatkan kesadaran dan literasi terhadap isu kesehatan mental (Jafar & NR, 2023). Literasi kesehatan mental yang baik akan berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional sehingga tidak terjadi penanganan gangguan mental yang salah (Maya, 2021). Begitulah tujuan sebenarnya dalam mengkampanyekan isu kesehatan mental di media sosial, termasuk juga

upaya dalam melakukan gerakan destigmatisasi dan meningkatkan *awareness* terhadap isu gangguan kesehatan mental melalui edukasi yang disebarluaskan melalui media sosial di era digital saat ini (Yusainy & Rachmayani, 2023). Unggahan-unggahan yang menyebar di media sosial seharusnya memberikan informasi yang edukatif terkait gangguan mental.

Sangat disayangkan bahwa dengan merebaknya informasi dan ramainya konten yang berkaitan dengan isu kesehatan mental ternyata membawa fenomena baru yaitu romantisasi gangguan mental. Menurut Shrestha (2018), romantisasi gangguan mental tidaklah berbeda dari stigma terhadap gangguan mental karena memiliki anggapan yang juga salah terhadap bagaimana gangguan mental seharusnya disikapi. Jika stigma terhadap penyakit mental adalah anggapan negatif masyarakat terhadap orang dengan penyakit mental, maka romantisasi berlaku sebaliknya, yaitu pandangan positif yang dilakukan secara berlebihan terhadap suatu penyakit mental. Sehingga penyakit mental dianggap sebagai sesuatu yang glamor, atraktif, dan memikat daripada kenyataan yang sebenarnya (Shrestha, 2018).

Fenomena romantisasi gangguan mental dapat dijelaskan sebagai peristiwa dimana terjadinya perubahan persepsi yang membuat gangguan mental menjadi hal yang sensasional (Dunn, 2017). Implikasinya adalah bagaimana kesedihan atau rasa depresi dianggap normal dibandingkan abnormal, bersedih atau marah menjadi hal yang dikejar dan diekspresikan sebagai hal yang keren (Thelandersson, 2017). Hal ini justru menjadikan

gangguan kesehatan mental sebagai tren, dimana penyakit mental dapat dijadikan sesuatu yang menghiasi kepribadian (Dunn, 2017).

Berdasar pada penelitian Emily Rose Dunn, yang mengindikasikan perilaku romantisasi gangguan mental adalah ketika seorang individu membagikan baik pengalaman dirinya atau orang lain yang mengalami gangguan mental dan kemudian membuatnya menjadi suatu bahan konten untuk diunggah di berbagai media sosial (Dunn, 2017). Konten tersebut berisikan pesan tersirat yang mengglamorisasikan gangguan mental dan tidak memberikan informasi atau arahan untuk mencari bantuan profesional atau alternatif penyembuhan lainnya. Anggapan ini diperkuat dengan penemuan Emily Tanner di media sosial Instagram bahwa pelaku yang mengunggah konten berkaitan dengan romantisasi gangguan mental di media sosial memiliki keadaan mental yang terganggu seperti depresi dan kecemasan, baik telah didiagnosa oleh profesional maupun hanya sekedar *self-diagnose* (Tanner, 2015).

Thelandersson (2017) menemukan contoh fenomena romantisasi gangguan mental pada media sosial Tumblr dengan konten berkuotasi "*having a threesome with anxiety and depression*" yang menggambarkan bagaimana kecemasan dan depresi tidak dianggap sebagai penyakit untuk disembuhkan, dan mereka tidak malu atau merasa bersalah atas hal tersebut. Media sosial Tumblr pada beberapa penelitian sebelumnya memang kerap kali ditemukan memiliki komunitas (mayoritas remaja perempuan) yang membagikan pengalaman yang sama, menggambarkan kesedihan,

gangguan *mood* atau gangguan mental dengan gambar-gambar yang *aesthetic* sehingga menunjukkan perilaku kecenderungan meromantisasi gangguan mental/penyakit mental (Bine, 2013; Dunn, 2017; Thelandersson, 2017; Shrestha, 2018). Tak hanya Tumblr, dalam media sosial Instagram juga terdapat hal yang serupa dengan dominasi subjek remaja perempuan (Tanner, 2015; Jadayel et al., 2017).

Penemuan lain membuktikan bahwa media sosial memang menjadi salah satu perantara yang dapat menyebarkan aksi berbahaya. Salah satunya adalah promosi aksi oleh beberapa kalangan remaja untuk menyakiti diri sendiri (*self-harm*). Jangkauan media sosial yang luas dan dapat diakses oleh siapapun ternyata berpotensi untuk mempromosikan aksi melukai diri sendiri dan saling bertukar informasi mengenai metode yang dilakukan ketika *self-harm* (Faradiba & Abidin, 2022). Ditemukan bahwa di berbagai *platform* media sosial, terdapat diskusi mengenai ide untuk melukai diri sendiri bahkan perilaku bunuh diri sehingga memunculkan fenomena normalisasi perilaku *self-harm* dan *suicidal ideation* (Abi-Jaoude et al., 2020; Bine, 2013). Salah satu penyebabnya adalah karena informasi yang beredar merupakan konten penggambaran yang indah terhadap keinginan untuk bunuh diri atau aksi melukai diri sendiri sehingga memicu persepsi orang-orang bahwa hal tersebut adalah hal yang normal dan cukup beralasan untuk dilakukan (Zdanow & Wright, 2012).

Peneliti kemudian menemukan beredarnya sebuah video dari *platform* media sosial TikTok di tahun 2022, dimana seorang penyintas

Bipolar Disorder membagikan pengalaman gangguan mentalnya dengan menggambarkan bahwa ketika *depressive episode*, gambar-gambar yang ditunjukkan adalah sesuatu yang suram, menyedihkan dan gambar orang menangis. Sedangkan pada masa *manic episode*, gambar-gambar yang ditunjukkan adalah orang yang tertawa lebar, sensasi terjun payung dan penjahat yang keren. Dikarenakan video tersebut menggunakan lagu yang terkini di kalangan anak-anak muda, konten video tersebut cukup ramai dan mengundang puluhan ribu *likes*. Diikuti pada kolom komentar yang justru memberikan tanggapan positif yang mendukung seperti ‘ah, andaikan aku memiliki *manic episode*’ atau ‘aku juga merasa seperti ini!’.

Melihat fenomena ini terjadi pada media sosial dan telah disukai sebanyak belasan ribu kali, timbul kekhawatiran apakah ribuan orang tersebut setuju bahwa penyakit mental dalam konteks yang ada di konten tersebut terlihat asik dan menyenangkan. Anggapan ini dapat merubah persepsi individu yang seharusnya melakukan prevensi dan promosi dalam menangani kesehatan mental yang disebutkan sebelumnya.

Temuan lain berupa konten cuitan pada akun media sosial Twitter adalah sebagai berikut:

“bpd stands for beautiful princess disorder”

“seeing therapist??? then what???? losing my funny??? no!!!”

Konten yang diunggah pada akun Twitter @k**re**d*tte di atas menyampaikan pengalaman gangguan mental BPD (*Borderline Personality Disorder*) yang dialami oleh pengguna akun tersebut dengan penyampaian

yang diinterpretasikan sebagai hal yang lucu/lelucon. Dapat dilihat pula bahwa terdapat indikasi penolakan untuk melakukan pengobatan terhadap gangguan yang dialami tersebut. Pada kesempatan ini peneliti melakukan *preliminary research* dengan pemilik akun @k**re**d**tte sebagai subjek yang mengunggah langsung konten tersebut. Informan dengan nama samaran Nev memberikan tanggapan:

“More like my coping mechanism hehehe”.

“Mungkin untuk itu biasanya kan there’s a lot of issues that happen on my timeline, biasanya aku engage sama konten yang menganggap mental issues itu hal sepele, atau dijadiin bahan candaan like jokes or seakan akan itu hal yang semua orang ngalamin but that’s not that simple kan. then aku biasanya kyk yg ngasih tau that this behavior is not right. trs aku jg suka konten2 video yg calming about mental health yang biasanya bikin nangis and sadar kalo oh im not the only one in this”.

Dari *preliminary research* didapatkan bahwa unggahan konten yang dilakukan oleh Nev, baginya adalah sebagai cara coping (*coping mechanism*). Ia senang menjelajahi media sosial untuk mendapatkan konten-konten yang menjadikan isu gangguan mental sebagai lelucon (*jokes*) untuk dapat membuatnya lebih tenang dan merasa mendapatkan dukungan karena ia tidak merasa sendirian. Hanya saja hal ini membuat Nev juga mengungkapkan rasa skeptisnya terhadap bantuan profesional, sehingga ia mengunggah cuitan yang mengungkapkan penolakan terhadap bantuan profesional.

Anggapan bahwa gangguan mental dapat dijadikan sebagai lelucon sehari-hari merupakan hal yang dianggap kurang benar, dan sebaiknya dihindari meskipun sebagai penyintas gangguan mental tersebut sekalipun (Cross, 2013). Dengan menganggap bahwa gangguan mental, keinginan untuk melukai diri sendiri dan aksi bunuh diri merupakan hal yang normal, maka seseorang cenderung tidak mencari pertolongan dan menetap pada perilaku tersebut (Shrestha, 2018).

Membagikan pengalaman mengenai gangguan mental ke media sosial yang luas dianggap dapat memberikan validasi yang diinginkan, namun hal ini secara berantai dapat mempengaruhi orang lain ke dalam pemikiran yang sama, yang teorinya dijabarkan oleh Anima Shrestha (2018). Teori ini dikenal *emotional contagion* atau *suicide contagion* dikarenakan emosi dan pemikiran orang lain dapat dipengaruhi oleh emosi yang berada di sekitarnya (Shrestha, 2018). Resiko lain yang dapat terjadi akibat fenomena meromantisasi gangguan mental ini juga dapat berupa overdiagnosis, yaitu penggambaran yang berlebihan terhadap kondisi mental yang sebenarnya terjadi dikarenakan kerancuan pemahaman dan pudarnya batasan untuk mendefinisikan apa itu gangguan mental (Bine, 2013; Dunn, 2017).

Setelah latar belakang masalah diuraikan, bahaya dampak pemahaman yang menyimpang terhadap gangguan mental terletak pada misinformasi yang dapat berujung pada penanganan gangguan mental yang tidak tepat. Misinformasi yang berpotensi membawa dampak negatif

kemudian menjadi urgensi untuk meneliti bagaimana fenomena yang sebenarnya terjadi di media sosial yang berkaitan dengan isu meromantisasi gangguan mental. Dalam penelitian ini, peneliti ingin menggali lebih dalam terkait pengalaman subjek yang terlibat dalam fenomena perilaku meromantisasi gangguan mental di media sosial agar didapatkan gambaran yang mendetail dalam fenomena ini, sehingga dapat dilakukan tindakan preventif atas pemahaman gangguan mental yang menyimpang.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah diuraikan, rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah bahwa media sosial dapat menjadi perantara untuk melakukan romantisasi gangguan kesehatan mental dan menyebarkan informasi yang tidak tepat mengenai gangguan kesehatan mental.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran terkait perilaku meromantisasi gangguan mental yang terjadi di media sosial berkaitan dengan pengalaman individu secara langsung, sehingga didapatkan penjelasan dari sudut pandang subjek penelitian dan diketahui faktor-faktor yang mendasari perilaku tersebut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian pada tema ini diharapkan menjadi tambahan kajian di bidang *cyber-psychology* dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat mendatangkan kesadaran bagi subjek penelitian bahwasanya segala sesuatu yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental alangkah baiknya tidak digunakan sebagai sesuatu yang dapat memperindah atau meromantisasi identitas mereka.

b. Bagi masyarakat

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi masyarakat untuk mencegah tren romantisasi gangguan mental semakin meluas, dan menjadi pengetahuan bagi masyarakat agar kesadaran terhadap isu kesehatan mental semakin meningkat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan topik mengenai isu romantisasi gangguan kesehatan mental dan melanjutkan penelitian ke berbagai dimensi lainnya seperti penelitian eksperimen.

d. Bagi pengambil kebijakan

Bagi pengambil kebijakan medis seperti psikolog atau ahli profesional lainnya untuk dapat mengambil langkah-langkah

preventif agar gangguan kesehatan mental tidak dinormalisasi
maupun diromantisasikan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap data kualitatif, penelitian ini telah menguraikan fenomena perilaku romantisasi gangguan mental di media sosial. Perilaku romantisasi yang muncul pada ketiga informan didorong oleh beberapa faktor yang beragam dan berbeda-beda bagi setiap informan. Aspek yang muncul pada setiap informan pun juga berbeda, sehingga didapatkan gambaran perilaku yang bermacam-macam sesuai karakteristik dan preferensi masing-masing informan.

Gambaran perilaku romantisasi gangguan mental yang dilakukan oleh informan menyesuaikan karakteristik *platform* media sosial yang dimiliki. Gambaran perilaku romantisasi gangguan mental di Tumblr adalah berupa unggahan gambar yang mengandung nilai estetika maupun *memes* disertai tagar gangguan mental terkait, memberi *likes* dan *reblog* pada unggahan akun yang serupa, sehingga tercipta siklus yang 'bergema' antara satu pengguna dengan pengguna yang lain. Perilaku romantisasi gangguan mental di Twitter adalah berupa teks ungkapan yang mengemas isu gangguan mental menjadi hal yang unik, imut, lucu dan cantik disertai gambar-gambar yang mengandung nilai estetika. Perilaku romantisasi gangguan mental di TikTok adalah penggunaan tren video disertai musik populer yang mendramatisir pengalaman gangguan mental dan pemikiran bunuh diri.

Untuk faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku romantisasi adalah sebagai *coping mechanism*, menciptakan humor untuk menghibur diri sendiri dan orang lain, anonimitas yang mendukung kebebasan berekspresi, *self-disclosure* untuk mengikuti tren, membangun dukungan sosial, memiliki pengalaman tragis dan mengungkapkan perasaan sentimen.

Peneliti mencapai kesimpulan bahwa perilaku romantisasi gangguan kesehatan mental bagi subjek yang melakukan tidak selalu menjadi hal yang negatif, namun juga dapat membawa hal yang positif dikarenakan perilaku tersebut mengurangi tekanan emosional akibat gejala gangguan mental yang dialami.

B. Saran

Penelitian ini memiliki banyak limitasi dan kekurangan sehingga masih dapat dikembangkan secara lebih lanjut. Atas kesadaran peneliti terhadap kekurangan penelitian ini, maka berikut terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku romantisasi gangguan mental di media sosial.

a) Bagi Pelaku Romantisasi Gangguan Mental

Perlu adanya literasi yang lebih baik tentang gangguan mental, termasuk bagaimana untuk menangani gejala gangguan mental dengan cara yang sehat. Dengan mengedukasi diri sendiri dan orang lain tentang fakta mengenai gangguan mental yang sebenarnya dapat mengurangi stereotip dan kesalahpahaman. Perlu juga dipahami bahwasanya gangguan mental

mebutuhkan bantuan dari ahli kesehatan mental agar mendapatkan perawatan yang tepat, bukan untuk diromantisasi atau dijadikan sebagai karakteristik yang menarik.

b) Bagi Masyarakat

Masyarakat harus menghargai dan memberikan dukungan yang benar bagi individu yang mengalami gangguan mental. Menyediakan lingkungan yang terbuka, empati, dan penerimaan akan membantu orang-orang merasa lebih nyaman untuk mencari pertolongan dan dukungan. Penting untuk menekankan bahwa gangguan mental adalah kondisi medis yang memerlukan perawatan dan bantuan profesional. Menghapus persepsi bahwa kondisi ini romantis atau menarik dapat membantu masyarakat untuk melihatnya sebagai suatu hal yang perlu ditangani secara serius.

c) Bagi Pemangku Kebijakan

Pemangku kebijakan bisa bekerja sama dengan *platform* media sosial untuk mendorong regulasi konten yang menggambarkan gangguan mental secara akurat dan tidak memperkuat romantisasi. Kebijakan yang ketat terhadap konten yang menggambarkan gangguan mental secara tidak sehat atau glamorisasi dapat membantu mengurangi dampak romantisasi. Bagi profesional kesehatan juga dapat memberikan pelayanan dan penyuluhan agar masyarakat dapat mengenali tanda-tanda

gangguan mental serta memberikan dukungan yang diperlukan kepada individu yang membutuhkannya.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Ada beberapa aspek yang masih perlu digali lebih dalam mengenai perilaku romantisasi gangguan mental. Seperti bagaimana kultur populer seperti seni dan musik dapat memberikan stereotip tertentu bagi penyintas gangguan mental. Selain itu, perlu juga untuk membuat suatu pengukuran psikologis berupa skala untuk mengukur frekuensi dan tingkat perilaku romantisasi gangguan mental agar dapat terus mendukung perkembangan penelitian pada tema yang masih tergolong baru ini.

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>
- Adams, J. (2022). The quirky intimacy of femme mental health memes. *Feminist Media Studies*, 22(7), 1712–1728.
<https://doi.org/10.1080/14680777.2021.1901761>
- Alderton, Z. (2018). *The Aesthetics of Self-Harm : The Visual Rhetoric of Online Communities*. Routledge.
- Aliah, A. R. H., & Nurfazri, M. (2023). Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial TikTok as a Media for Self-Existence among Gen Z in the Middle of the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(1), 51–68.
<https://journals2.ums.ac.id/index.php/sosial>
- APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*.
<https://apji.or.id/survei/surveiprofilinternetindonesia2022-21072047>
- Bine, A.-S. (2013). *Social Media Is Redefining “Depression.”* The Atlantic.
<https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/10/social-media-is-redefining-depression/280818/>
- Budury, S., Fitriyanti, A., & Khamida. (2019). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA. *BMJ*, 6, 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cross, S. (2013). Laughing at lunacy: Othering and comic ambiguity in popular humour about mental distress. *Social Semiotics*, 23(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1080/10350330.2012.693292>
- Cuthbertson, J. (2022). Understandings of Mental Illness Communicated by Social Media Makeup Trends: A Case Study Using Instagram and TikTok. *Spectrum*, 2, 99–114.
<https://journals.mcmaster.ca/spectrum/article/view/2970>
- Davis, S. J., & Pimpleton-Gray, A. M. (2017). Facebook and Social Contagion of Mental Health Disorders Among College Students. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3(2), 25–33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22492/ijpbs.3.2>

- DM, M., Mardiana, N., & Maryana. (2023). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 183–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpppp.v6i1.2038>
- Dunn, E. R. (2017). *Blue Is The New Black: How Popular Culture Is Romanticizing Mental Illness*. Texas State University.
- Eryc. (2022). The Impact of Tik-Tok Use on Self-Expression by Generation-Z users. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 6(4), 921–927. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v6i4.956>
- Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.280>
- Ferrara, E., & Yang, Z. (2015). Measuring emotional contagion in social media. *PLoS ONE*, 10(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142390>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 12, 282–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Gupta, R., & Ariefdjohan, M. (2020). Mental illness on Instagram: a mixed method study to characterize public content, sentiments, and trends of antidepressant use. *Journal of Mental Health*, 30(4), 518–525. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755021>
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Hart, J. C., & Richman, S. B. (2020). Why Do We Joke about Killing Ourselves? Suicide, Stigma, and Humor. *Modern Psychological Studies*, 25(2). <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss2/4>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Howitt, Dennis. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Financial Times Prentice Hall.
- Jadayel, R., Medlej, K., & Jadayel, J. J. (2017). MENTAL DISORDERS: A GLAMOROUS ATTRACTION ON SOCIAL MEDIA? *Journal of Teaching and Education*, 465–475.
- Jafar, E. S., & NR, R. W. (2023). EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI ONLINE UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL. *Jurnal*

- Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–28.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kemp, S. (2022). *DIGITAL 2022: INDONESIA*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Leigh, H. (2012). Memory, Memes, Cognition, and Mental Illness – Toward a New Synthesis. *Journal of Cognitive Science*, 13(3), 329–354.
<https://doi.org/10.17791/jcs.2012.13.3.329>
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5*. Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2014). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan (IV)*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). ANALISIS DATA DAN PENGECEKAN KEABSAHAN DATA. In *INA-Rxiv*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/3w6qs>
- Ortiz, P., & Khin Khin, E. (2018). Traditional and new media’s influence on suicidal behavior and contagion. *Behavioral Sciences and the Law*, 36(2), 245–256. <https://doi.org/10.1002/bsl.2338>
- Pirkis, J., Blood, R. W., Francis, C., & McCallum, K. (2006). On-screen portrayals of mental illness: Extent, nature, and impacts. In *Journal of Health Communication* (Vol. 11, Issue 5, pp. 523–541).
<https://doi.org/10.1080/10810730600755889>
- Polkinghorne, D. E. (1989). *Phenomenological Research Methods* (pp. 41–60). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3_3
- Putri, D. M., Yasir, & Nurjanah. (2021). Etnografi Virtual Pengungkapan Diri Mengenai Self Harm Dan Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial Twitter. *PERSEPSI: Communication Journal*, 4, 233–247.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30596%2Fpersepsi.v4i2.8278>
- Putri, F., Kartika, C., & Kalesaran, A. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK SEBAGAI PLATFORM VENTING DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan*

IAKMI (*Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia*).

<http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKMI/article/view/188>

- Rahman, A. A. (2016). *Metode Penelitian Psikologi: Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi* (E. Kuswandi, Ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Shrestha, A. (2018). *Echo: the Romanticization of Mental Illness on Tumblr*.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (A. H. Triyuliana, Ed.). CV ANDI OFFSET.
- Tanner, E. (2015). *Girls, Instagram, and the Glamorization of Self-loathing Item Type article*. <http://hdl.handle.net/20.500.12648/2718>
- Thelandersson, F. (2017). Social Media Sad Girls and the Normalization of Sad States of Being. *Capacious: Journal for Emerging Affect Inquiry*. <https://doi.org/10.22387/CAP2017.9>
- Tulandi, V. E., Rifai, M., & Lubis, O. F. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubah Stigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal PETIK*, 7(2), 136–143.
- Yusainy, C., & Rachmayani, D. (2023). Psikoedukasi Deromantisasi Gangguan Mental pada Komunitas Online. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(2), 291. <https://doi.org/10.33394/jpu.v4i2.7060>
- Zahl, D. L., & Hawton, K. (2004). Media influences on suicidal behaviour: An interview study of young people. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(2), 189–198. <https://doi.org/10.1017/S1352465804001195>
- Zdanow, C., & Wright, B. (2012). The Representation of Self Injury and Suicide on Emo Social Networking Groups. *African Sociological Review / Revue Africaine de Sociologie*, 16(2), 81–101. <https://doi.org/10.2307/afrisocirevi.16.2.81>