

## **Fenomena Mengunggah Konten Gangguan Mental Diri di Sosial Media: Romantisasi atau Ekspresi?**

**Nabila Sekar Winastuti<sup>1</sup>, Diana Setyawati Ph. D<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup>Fakultas psikologi UGM*

**Abstrak.** Gerakan promosi kesehatan mental di sosial media telah berhasil mengubah stigma gangguan mental yang negatif menjadi sesuatu yang lebih diterima di masyarakat. Bahkan, mengunggah konten tentang pengalaman pribadi dalam menghadapi gangguan mental terus meningkat di sosial media. Kerap kali ditemukan unggahan dalam bentuk kata-kata puitis nan melankolis, gambar estetik yang menyiratkan keinginan untuk bunuh diri ataupun perilaku menyakiti diri sendiri. Hal ini menunjukkan, gangguan mental yang semula menjadi sesuatu yang disembunyikan kini telah menjadi konsumsi publik. Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu alasan di balik fenomena ini. Dari wawancara semi terstruktur yang diikuti oleh remaja berusia 12-21 tahun, didapati hasil bahwa perilaku mengunggah konten mengenai gangguan mental didasari pada beberapa faktor. Di antaranya keinginan untuk meluapkan perasaan, mencari perhatian, dan ungkapan kalau ‘saya sedang tidak baik-baik saja’.

**Kata kunci :** *remaja, media sosial, gangguan mental, romantisasi gangguan mental, fenomenologi.*

**Abstract.** The mental health promotion movement on social media has succeeded in changing the negative stigma of mental illness into something more acceptable in society. In fact, uploading content about personal experiences in dealing with mental illness is on the rise on social media. It is common to find posts in the form of melancholic poetic words, aesthetic images that imply suicidal thoughts or self-harming behavior. This shows that mental illness, once something to be hidden, has now become public consumption. This research was conducted to find out the reasons behind this phenomenon. From semi-structured interviews with adolescents aged 12-21 years, it was found that the behavior of uploading content about mental disorders was based on several factors. These include the desire to vent, seeking attention, and expressing that 'I'm not okay'.

**Key word :** *teenager, social media, mental illness, mental illness romanticize, phenomenology*



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Fenomena Mengunggah Konten Gangguan Mental Diri di Sosial Media: Romantisasi atau Ekspresi?**

NABILA SEKAR WINASTUTI, Diana Setyawati, S.Psi., MHSc., Ph.D., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2023 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>