

# ROMANTISASI GANGGUAN MENTAL: KETIKA GANGGUAN MENTAL MENJADI TREN KAUM MUDA DI MEDIA SOSIAL

**Rifda Ayu Aqila, Novi Qonitatin**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[rifdaayu01@gmail.com](mailto:rifdaayu01@gmail.com)

## Abstrak

Postingan yang mengungkapkan gangguan mental di media sosial saat ini menjadi sebuah tren di kalangan kaum muda. Banyak kaum muda yang menggunakan gangguan mental sebagai deskripsi dari perasaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena romantisasi gangguan mental pada kaum muda yang menjadi tren di media sosial. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologi dengan teknik analisis *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Setelah di analisis peneliti menemukan tiga tema esensial antara lain (1) Adanya kebutuhan ekspresi diri, (2) Mudah terpengaruh media, dan (3) Perilaku mencari perhatian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa fenomena romantisasi gangguan mental yang marak dilakukan oleh kaum muda di media sosial merupakan bentuk perilaku mencari perhatian. Alasan utama kaum muda meromantisasi gangguan mental adalah adanya kebutuhan ekspresi diri yang kemudian membentuk perilaku mencari perhatian melalui postingan di media sosial. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah kaum muda cenderung mengintegrasikan gangguan mental ke dalam estetika sehari-hari untuk menggambarkan perasaan mereka di media sosial. Hal tersebut diketahui menjadi cara mereka untuk mampu melawan perasaan kekurangan perhatian melalui media sosial dengan membingkai keterlibatan media sosial mereka sedemikian rupa untuk menghasilkan tanggapan yang mereka inginkan.

**Kata kunci:** romantisasi gangguan mental; kaum muda; media sosial

# ROMANTICIZATION OF MENTAL ILLNESS: WHEN MENTAL ILLNESS BECOMES A TREND AMONG YOUNG ADULTS ON SOCIAL MEDIA

**Rifda Ayu Aqila, Novi Qonitatin**

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[rifdaayu01@gmail.com](mailto:rifdaayu01@gmail.com)

## **Abstract**

Posts that reveal mental illness on social media are currently a trend among young people. Many young people use mental disorders as a description of how they feel. This study aims to explore the phenomenon of romanticizing mental illness in young adults which is becoming a trend on social media. The method used is a qualitative method through a phenomenological approach with Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) analysis techniques. After being analyzed, the researchers found three essential themes: (1) Need for self-expression, (2) Easily influenced by the media, and (3) Attention-seeking behavior. The results of the data analysis show that the phenomenon of romanticizing mental illness which is often carried out by young adults on social media is a form of attention-seeking behavior. The main reason young people romanticize mental illness is their need for self-expression which then shapes attention-seeking behavior through posts on social media. The conclusion from the results of this study is that young adults tend to integrate mental disorders into everyday aesthetics to describe their feelings on social media. This is known to be a way for them to be able to combat feelings of attention deprivation via social media by framing their social media engagement in such a way as to elicit the responses they desire.

**Keywords:** the romanticization of mental illness; young adults; social media