



PERANAN APLIKASI TWITTER ATAU X DALAM INTERAKSI KOMUNIKASI GUNA MEMBANTU PENYEIMBANGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SAAT INI

Kukuh Wijayanti

Universitas Trunojoyo Madura

Qoniah Nur Wijayani

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat : JL. Raya Telang, Kec. Kamal, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69162)

Korespondensi Penulis : aya.ayanti03@gmail.com

Abstract. *In communication, of course, there must be an interaction carried out by several parties concerned. Communication interactions today are not only done directly or face-to-face. With the development of technology, it also brings progress to the existence of social media. Current interactions can also be done online or online using social media that comes with a wide scope in a very fast time. Apart from having a negative impact, social media also comes with a positive impact. However, as technology advances people begin to lose their sense of sensitivity to their surroundings. Now there is an increase in the number of people with mental disorders in the world. Mental illness is one of the things that is very difficult to overcome because this disease is related to a person's mentality that physically they may look healthy so it is difficult to detect if not with special treatment. Many mental disorders make teenagers their victims. This is usually triggered by a lack of support and feeling alone. And with the existence of social media, it helps teenagers to interact with many people without fear of their identity being spread.*

Keywords: *communication interaction, social media, adolescents, mental disorders*

Abstrak. Dalam komunikasi tentunya harus terdapat suatu interaksi yang dilakukan oleh beberapa pihak yang bersangkutan. Interaksi komunikasi saat ini tidak hanya dilakukan secara langsung atau tatap muka saja. Dengan adanya perkembangan teknologi membawa kemajuan pula bagi adanya media sosial. Interaksi saat ini juga dapat dilakukan secara daring atau online dengan menggunakan media sosial yang hadir dengan ruang lingkup luas dalam waktu yang sangat cepat. Selain memberikan dampak negatif, media sosial juga hadir dengan dampak positifnya. Tetapi, seiring majunya perkembangan teknologi orang-orang mulai kehilangan rasa kepekaannya terhadap sekitar. Sekarang tengah marak adanya peningkatan jumlah pengidap gangguan jiwa di dunia. Gangguan jiwa menjadi salah satu hal yang sangat sulit untuk diatasi karena penyakit ini berhubungan dengan mental seseorang yang secara fisik mungkin mereka terlihat sehat sehingga sulit untuk dideteksi jika tidak dengan penanganan yang khusus. Gangguan jiwa banyak menjadikan remaja sebagai korbannya. Hal ini biasanya dipicu karena kurang adanya dukungan dan merasa sendirian. Dan dengan adanya media sosial ini membantu remaja untuk berinteraksi dengan banyak orang tanpa takut identitasnya tersebar.

Kata kunci: interaksi komunikasi, media sosial, remaja, gangguan jiwa

PENDAHULUAN

Kesehatan mental masih menjadi suatu permasalahan yang cukup sulit dalam mengatasinya. Masih dianggap remeh karena penyakitnya tidak dapat dilihat secara fisik. Di zaman sekarang, interaksi antar sesama dirasa tidak cukup intens sehingga kurang adanya rasa kepedulian antar sesama. Adanya media sosial inilah yang mempengaruhi model interaksi seseorang. Mereka bahkan lebih sering berinteraksi melalui media sosial daripada berinteraksi langsung secara tatap muka (Aprilia Hastuti et al., 2023).

Twitter atau yang saat ini dikenal dengan sebutan X merupakan suatu platform sosial media yang tengah ramai digunakan saat ini. Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa sebagian remaja lebih banyak membuka media sosial X dan tiktok dalam sehari-hari. Bahkan mereka akan menyempatkan waktu untuk membuka aplikasi X meskipun sedang mengerjakan tugas ataupun sedang melakukan hal lain (Aprilia Hastuti et al., 2023).

Sebagian remaja saat ini lebih memilih meluapkan perasaannya melalui cuitan atau tweet di aplikasi tersebut. Mereka juga lebih memilih meluapkannya di akun privat atau akun bergembok karena dinilai cukup aman, hal ini didasarkan karena pada akun privat hanya dapat dibaca oleh pengikutnya saja. Sehingga cuitan atau tweet serta identitas pemilik akun tidak akan mudah diketahui oleh orang lain. Di aplikasi X, mereka dapat berkeluh kesah tentang apa yang mereka rasakan tanpa perlu mengkhawatirkan komentar orang lain mengenai postingan mereka. Hal ini dinilai mampu membantu untuk tetap menjaga keseimbangan kesehatan mental tingkat rendah, dalam artian sebagai sarana alternatif selain cerita kepada orang lain.

Beberapa waktu ini masalah mengenai kesehatan mental tengah menjadi suatu perbincangan yang hangat di khalayak umum. Twitter atau X menjadi salah satu platform media sosial yang kerap kali membagikan berita duka yang menimpa kalangan muda-mudi Indonesia. Sebagian besar berita yang disampaikan merupakan berita duka akan hilangnya nyawa seorang remaja yang tengah menghadapi kelelahan secara batin dan mental. 10 Oktober yang diperingati sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia nyatanya bertepatan pada hari itu terdapat kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa UNNES yang melompat dari lantai 4 sebuah mall di Semarang yang dilatarbelakangi kasus kesehatan mental.

Hal seperti tersebut biasanya dapat terjadi karena korban merasa bahwa dirinya sedang sendirian tanpa ada orang lain yang mendampingi. Tak banyak orang yang memiliki rasa peduli yang tinggi apabila orang disekitarnya mengalami perubahan sikap yang signifikan. Oleh karena itu, sudah semestinya orang-orang mulai saling peduli terhadap kesehatan mental dan mulai menerapkan prinsip bahwa tetaplah hidup untuk hal-hal kecil disekitar kita.

Twitter atau X menjadi urutan ke 5 sebagai media sosial terfavorit di Indonesia pada tahun 2022 dengan jumlah penggunanya sejumlah 14,85 juta. Dengan jumlah peminatnya yang didominasi golongan remaja berusia 16-24 tahun. Dengan menyajikan postingan yang dominan berupa cuitan kalimat atau tweet menjadikan penggunanya betah untuk menggunakan aplikasi tersebut (Aprilia Hastuti et al., 2023).

Gangguan jiwa merupakan suatu hal yang menjadi tantangan kesehatan global dan menjadi tanggung jawab bagi seorang individu itu sendiri, keluarga, komunitas, bahkan negara. Tingkat kasus gangguan mental berupa depresi kian meningkat setiap tahunnya. Tercatat dari laman World Population Review menyebutkan terdapat 9.162.886 kasus dengan prevalensi 3,7 persen. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana secara fisik dapat terlihat baik-baik saja tetapi kesehatan mengenai jiwanya merasa lelah dan memerlukan bantuan oleh yang ahli. Gejala jiwa memerlukan adanya keselarasan antara aspek fisik, jiwa, perasaan, sikap serta kemauan seseorang agar terwujud suatu keharmonisan dan terhindar dari adanya perasaan gundah dan resah.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi. Pendekatan kualitatif kemudian menyajikan hasil berupa penjelasan deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang lebih mendalam mengenai topik yang tengah diteliti. Dimana dalam pelaksanaannya peneliti mampu melakukan interview, observasi, serta penungumpulan data untuk mencari informasi yang dibutuhkan. Subjek dalam penelitian ini ialah aplikasi X atau twitter, sedangkan objeknya ialah peranan aplikasi X dalam keseimbangan mental. Data dari penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik sampling purposive, dimana penelitian melakukan observasi dengan mengumpulkan data-data dari penelitian sebelumnya yang membahas mengenai keterkaitan antara kesehatan mental dengan aplikasi X atau twitter. Teknik analisis data yang digunakan ialah teknik analisis data Miles dan Huberman dengan melakukan data collection (pengumpulan data), data reduction (reduksi data), serta data display (penyajian data). Dalam penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data berupa triangulasi, triangulasi sumber dimana peneliti melakukan pengecekan data dengan menggunakan data yang sudah diperoleh.

KAJIAN PUSTAKA

Penelitian terdahulu menjadi salah satu referensi yang digunakan oleh penulis. Dimaksudkan untuk menjadi rujukan, perbandingan, serta melengkapi penelitian yang ditulis.

Penulisan pada penelitian ini mengembangkan dari penelitian yang sudah ada sebelumnya. Penelitian yang sebelumnya yaitu:

1. Karya Emma Aprilia Hastuti, Efri Widiyanti, dan Yulyani Asri Aryani dengan judul penelitian “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja”

Penulisan ini dituliskan dengan metode penelitian kualitatif dan pendekatan deskriptif. Mengumpulkan data-data dengan wawancara dengan beberapa informan guna mendapatkan data yang diinginkan. Dan menggali data lain dari berbagai sumber jurnal sebelumnya.

PEMBAHASAN

Perkembangan zaman menuju era modern memberikan dampak yang sangat berpengaruh bagi kehidupan seseorang. Teknologi pun mengalami adanya perkembangan, ponsel sudah menjadi salah satu barang yang selalu dibawa kemana-mana setiap orang. Dan media sosial sudah menjadi makanan sehari-hari yang selalu dibuka setiap waktunya. Adanya media sosial mengalihkan pola interaksi manusia dalam berkomunikasi. Dari yang sebelumnya pola interaksi secara langsung atau tatap muka, kemudian menjadi interaksi online atau melalui ponsel.

Mereka mulai nyaman berinteraksi hanya dengan media perantara ponsel saja. Berinteraksi dengan pesan singkat, telepon, atau bahkan hanya dengan saling membalas komentar di suatu unggahan pada platform sosial media. Hal ini yang terkadang mampu memberikan dampak buruk apabila terdapat suatu cuitan yang mengganggu pikiran seseorang. Yang kemudian menjadikannya sebagai salah satu pemicu terganggunya kesehatan mental atau pemicu gangguan mental.

Bicara mengenai kesehatan mental tentunya sudah tak asing lagi karena gangguan kesehatan ini merupakan hal yang menjadi salah satu permasalahan di dunia. Mengenai gangguan mental sendiri sudah mulai dikenal pada zaman pra-ilmiah dulu. Terdapat banyak kajian ilmu yang mengungkapkan berbagai teori mengenai permasalahan mental.

Salah satunya yaitu pada kepercayaan animisme yang mempercayai bahwa seseorang yang mengalami gangguan mental tersebut terjadi karena gangguan dari roh-roh yang ada dalam diri mereka sehingga harus melakukan persembahan untuk meminta bantuan dari dewa-dewa. Sedangkan pada masa kepercayaan naturalisme mengatakan bahwa gangguan mental yang dialami seseorang terjadi karena adanya kehendak dan akibat dari alam, bukan dari dewa ataupun roh yang ada (Diana Vidya Fakhriyani, 2021).

Penyakit mental merupakan suatu keadaan dimana dalam diri seseorang mengalami gangguan yang kemudian berpengaruh pada pola pikir, suasana hati, serta tingkah laku penderita. Gangguan mental menjadi salah satu penyakit yang sulit dideteksi apabila tidak diamati dan didiagnosis oleh ahlinya. Hal ini terjadi karena gangguan berada pada mental dan perasaan yang tidak terlihat oleh indera penglihatan jika penyakitnya masih tergolong awal.

Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat 379 juta orang menderita gangguan mental (264 juta depresi, 45 juta bipolar, 50 juta demensia, 20 juta skizofrenia). Dan dari data tersebut juga menyatakan bahwa skizofrenia menjadi penyebab paling tinggi yang menyebabkan adanya kasus bunuh diri (Yusrani et al., 2023).

Penyakit mental timbul karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik eksternal maupun internal. Faktor internal yang dimaksud dapat berupa hal-hal yang berasal dari diri penderita sendiri. Perasaan yang membuat ia beranggapan bahwa ia sendirian, tidak ada yang menemaninya dalam melewati masalah. Adapun faktor hereditas yang berupa turunan emosi. Dalam mengontrol emosi yang ada pada diri seseorang tentunya akan berbeda antara yang satu dengan lain (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Faktor eksternal tentunya yang berasal dari luar. Baik lingkungan, agama, sosial budaya, dan yang lainnya. Suatu ruang lingkup yang dihuni seseorang akan memberikan dampak yang sangat besar bagi kehidupannya. Lingkungan yang positif akan cenderung memberikan dampak yang baik, begitupun sebaliknya. Keluarga juga menjadi faktor utama apabila seseorang mengalami gangguan mental.

Orang-orang yang mengalami gangguan mental cenderung lebih memilih diam dan memendamnya sendiri. Mereka enggan bercerita kepada keluarga ataupun psikolog karena beranggapan bahwa respon mereka nantinya malah memberika *judge* yang tidak baik. Hal seperti ini yang kemudian diam-diam memberikan dampak pada jumlah angka adanya gangguan mental yang terus meningkat karena kurang adanya respon yang baik serta penanganan lebih awal.

Maksud dari kesehatan jiwa sendiri ialah wujud dari kondisi fisik yang terus mengalami perkembangan, serta mental dan individunya mengalami keselarasan sehingga dapat berjalan dengan seimbang. Ciri-ciri dari seseorang yang memiliki kesehatan jiwa diantaranya:

1. Merasa puas dengan diri sendiri

Dalam situasi tertentu, seseorang akan merasa mampu menghadapi masalahnya dengan sendiri dan berani untuk mengambil risiko dari apa yang telah dilakukannya. Mereka tidak akan mudah merasa kecewa apabila hal yang sudah direncanakan ternyata tidak sesuai dengan kenyataan. Merasa cukup dengan kehidupan yang dijalani. Mampu menilai diri sendiri tanpa merendahkan ataupun berlebihan.

2. Merasa nyaman saat bersama dengan orang lain

Orang dengan kejiwaan yang sehat akan merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka akan merasa menjadi bagian dalam suatu kelompok pada saat berbicara atau melakukan sesuat. Tak hanya itu, mereka juga memiliki rasa

menghargai apabila terdapat suatu hal yang tidak sesuai dengan kemauan mereka. Cenderung untuk terus membangun relasi dan mempertahankannya.

3. Dapat menjalankan tuntutan hidup

Seseorang di dalam hidupnya tentu memiliki rencana untuk kehidupan di masa depan. Orang dengan jiwa yang sehat memiliki tujuan dalam hidupnya, seperti di masa yang akan datang ia sudah berpikir untuk melakukan apa agar tujuan hidupnya dapat terwujud. Hakikatnya seorang manusia dihadapkan dalam suatu masalah, maka ia juga harus mampu mengambil keputusan dan resikonya. Mampu menerima kritik dan saran juga mencari salah satu ciri orang dengan kejiwaan yang sehat.

Santrock mengatakan bahwa gangguan jiwa disebabkan karena adanya factor biologis atau jasmani, diantaranya yaitu melalui keturunan (Putri et al., 2015). Faktor keturunan tentu tidak dapat dipungkiri bahwa sangat berpengaruh terhadap generasi selanjutnya. Apabila dalam satu garis keturunan terdapat anggota keluarga yang memiliki gangguan jiwa, tentunya akan ada peluang bahwa anak dari orang tersebut dapat saja memiliki gangguan jiwa juga.

Adanya kerusakan pada system syaraf di bagian otak juga menjadi salah satu factor pemicu gangguan jiwa. Kerusakan ini dapat dipicu oleh banyak hal. Terlalu banyak pikiran juga dapat menjadi salah satu penyebabnya. Kerusakan-kerusakan ini akan memberikan dampak perubahan pada seseorang. Tingkah laku yang berubah seperti menjadi pendiam dan kesadaran yang mulai menurun. Mereka akan mulai sering berhalusinasi hingga pada akhirnya akan lupa dengan dirinya sendiri.

Kepribadian seseorang juga berpengaruh apabila orang tersebut menderita gangguan jiwa. Orang yang cenderung memilih diam pada saat menghadapi masalah lama kelamaan akan merasa bahwa dirinya sendirian. Hal seperti ini yang kemudian memicu seseorang untuk melakukan hal-hal buruk sebagai pelarian, seperti *self harm* dengan membuat *barcode* atau sayatan-sayatan di tangannya.

Faktor sosial budaya berupa adanya ketimpangan dalam bermasyarakat juga mampu memicu seseorang mengidap gangguan jiwa. Pemerintahan suatu negara yang semena-mena mampu memberikan kebingungan kepada generasi mudanya. Mereka yang muda yang tidak mampu menggantungkan harapan dan cita-citanya karena adanya tindak semena-mena akan membuat mereka bingung dan kehilangan arah. Hal seperti ini mampu memicu mereka untuk mengenal obat-obatan dan menjadi kecanduan sehingga mengidap gangguan jiwa.

Gangguan jiwa seperti depresi seringkali mendapatkan stigma buruk dari orang-orang. Mereka beranggapan bahwa orang yang mengidap gangguan jiwa sebagai orang yang kurang bersyukur dan kurang mendekatkan diri kepada Tuhan. Mereka juga tak jarang beranggapan bahwa orang dengan gangguan jiwa tidak layak mendapatkan pertolongan medis yang baik. Sebagai contoh, di desa-desa yang fasilitas kesehatannya belum memadai, mereka lebih memilih memasung atau mengurung orang yang

mengidap gangguan jiwa dengan alibi agar saat mereka kumat atau tantrum tidak akan merepotkan warga sekitar. Hal ini yang terkadang memicu penderita gangguan jiwa memilih untuk diam saja dan tidak bercerita dengan orang lain. Penderita jiwa juga terkadang ragu apabila ingin konsultasi dengan psikiater ataupun psikolog.

Salah satu gejala awal dari gangguan jiwa yaitu halusinasi. Halusinasi sendiri ialah pengalaman dari suatu indra tetapi tidak terdapat rangsangan. Halusinasi berupa suatu hal yang sebenarnya tidak nyata atau benar adanya, tetapi orang yang mengidap gangguan jiwa akan mengira dan merasakan bahwa hal tersebut memang benar ada. Sebagai contoh, saat di rumah sakit jiwa tak jarang pasiennya berteriak-teriak beranggapan bahwa mereka mendengar atau melihat sesuatu padahal kenyataannya tidak ada hal tersebut.

Halusinasi jika diderita oleh penderita awal akan mengakibatkan gejala yang lebih serius lagi. Mereka akan sulit membedakan mana yang nyata dan tidak. Hal seperti ini yang mampu memicu seseorang melakukan bunuh diri sebagai akibat paling parahnya apabila mereka sudah merasa tidak kuat dengan apa yang mereka rasakan.

Gangguan jiwa saat ini tengah marak diidap oleh golongan remaja. Menurut berbagai sumber batasan usia remaja sendiri ialah 13-24 tahun. Di usia inilah seseorang mulai mencari jati dirinya. Mulai dihadapkan pada masalah-masalah dalam hidup yang mampu membuat mereka bingung akan tujuan hidup sendiri. Tak jarang dalam fase ini banyak remaja yang terjerumus dalam hal-hal negative seperti obat-obatan, alcohol, dan narkoba.

Banyaknya permasalahan hidup dan tak sedikit yang berpikir bahwa mereka sendirian, dapat memicu adanya gangguan jiwa. Dengan gejala awal berupa halusinasi kemudian dapat meningkat menjadi depresi. Kurangnya kepekaan dari keluarga dan orang sekitar menjadikan mereka tidak mau berbagi cerita mengenai masalah yang tengah mereka hadapi.

Dan dengan adanya perkembangan teknologi yang membawa kemajuan berupa internet yang semakin canggih dengan adanya media sosial mampu menjadi pelarian bagi mereka. Media sosial yang hadir dengan membawa berbagai dampak baik dampak positif maupun negatif. Di sisi lain banyak terjadi adanya tindak kriminal berbasis online melalui media sosial, media sosial nyatanya juga membawa dampak positif.

Suatu riset memberikan data bahwa penggunaan media sosial mengalami peningkatan sebesar 12,6% atau 21 juta pada awal 2022 dibandingkan pada tahun 2021 (Aprilia Hastuti et al., 2023). Dengan 43,5% penggunaannya merupakan remaja berusia 13-24 tahun. Tidak dapat dipungkiri bahwa remaja saat ini sudah pandai mengoperasikan media sosial sehingga mereka sangat mahir dalam menggunakannya.

Tingginya angka penggunaan yang didominasi oleh golongan remaja tentunya menjadi sasaran empuk bagi pelaku tindak kejahatan. Karena bagi remaja mereka lebih

mudah untuk dibuat bingung dan takut. Tindakan kejahatan berupa penyebaran informasi pribadi contohnya pelaku akan memeras korbannya dengan meminta tebusan uang agar informasi mengenai dirinya tidak tersebar. Korban dari tindakan kejahatan ini tak jarang seorang remaja.

Salah satu media sosial yang tengah marak digunakan ialah X atau dulunya bernama twitter. Salah satu keunggulan dari aplikasi ini ialah kita mampu memposting sebuah cuitan yang hanya berupa teks tanpa perlu melampirkan gambar ataupun video. Cakupan dalam media sosial ini pun bersifat bebas serta sangat luas. Menyajikan topik-topik trending yang tengah menjadi perbincangan khalayak umum. X ini juga hadir dengan fitur akun private atau terkunci. Jadi, hanya pengikut yang dikonfirmasi saja yang mampu melihat postingan dari akun tersebut.

Saat ini aplikasi X tengah ramai digunakan sebagai akun sambat atau akun mengeluh. Hal seperti itu banyak digunakan oleh kalangan remaja seperti yang sudah dikatakan bahwa golongan remaja mendominasi pengguna internet. Hal ini dinilai mampu memberikan pengaruh dan perubahan pada kondisi mental seseorang seperti yang sudah diteliti pada penelitian terdahulu.

Depresi sebagai bentuk salah satu gejala gangguan jiwa memberikan dampak pasiennya untuk berpikir bahwa ia sedang sendirian dalam menghadapi masalahnya. Hal seperti tersebut mampu memicu adanya tindakan bunuh diri seperti yang sudah terjadi beberapa waktu lalu dengan korbannya seorang mahasiswi dari UNNES dan disusul mahasiswi UDINUS.

Penderita depresi biasanya mengalami kesulitan dalam membagikan cerita mengenai apa yang tengah mereka rasakan dan masalahnya. Karena mereka beranggapan bahwa orang-orang disekitarnya tidak memberikan respon positif tetapi malah mengolok-olok bahwa mereka kurang bersyukur dan kurang mendekatkan diri dengan Tuhan. Sehingga para remaja yang mengalami gangguan mental ringan atau tengah mengalami suatu masalah lebih memilih alternatif lain daripada harus bercerita dengan orang sekitar.

Salah satu hal yang dilakukan yaitu dengan memposting cuitan berisi keluhan kesah melalui akun private di X atau twitter. Karena dinilai tidak akan ada orang yang berargumen buruk mengenai apa yang mereka tulis karena biasanya akun ini memiliki 0 followers. Data pribadi mereka juga akan aman karena dalam bersosial media dapat dipalsukan dengan menggunakan akun anonim.

Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya akun private sebagai alternatif bercerita mengenai masalah dan perasaan mereka ini dinilai cukup efektif guna membantu menyeimbangkan mental. Karena mereka tidak mendapatkan komentar buruk yang kemudian dapat memicu hal yang tidak diinginkan.

Dengan begitu, aplikasi X dan fitur akun privatenya mampu membantu seseorang untuk menyalurkan emosi dari masalah-masalah yang dapat memicu adanya depresi.

Namun demikian, mereka yang mengalami atau sudah merasakan bahwa mentalnya sedang tidak baik-baik saja lebih baik mulai melakukan konseling agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Keluarga juga harus bisa memberikan dukungan penuh bagi putra-putrinya.

PENUTUP

Melihat dari perkembangan zaman yang membawa dampak besar bagi kemajuan teknologi, tentunya membawa pengaruh pula bagi kehidupan manusia. Interaksi dalam komunikasi yang disampaikan oleh dua pihak atau lebih dengan membawa pesan dan menggunakan perantara, kini dapat dilakukan secara tatap muka dan melalui daring. Interaksi melalui daring dapat dilakukan dengan adanya kemajuan dalam bermedia sosial. Mencakup ruang lingkup yang luas, bersifat bebas serta waktu yang sangat singkat.

Khalayak umum yang sudah termakan zaman perlahan mulai mengabaikan keadaan orang disekitarnya. Saat ini tengah marak adanya kasus bunuh diri yang didasarkan pada adanya gangguan jiwa atau mental. Angka yang setiap tahunnya meningkat dan sulit untuk dicegah. Remaja yang rentan akan hal ini menjadi penyumbang tertinggi angka penderita gangguan jiwa dan bunuh diri. Merasa sendiri dan diabaikan menjadi salah satu penyebab mereka lebih memilih untuk diam.

Tetapi, hadirnya media sosial khususnya X atau twitter memberikan sedikit dampak baik bagi mereka. Mereka menjadi memiliki sarana atau tempat untuk meluapkan apa yang mereka rasakan tanpa harus memperdulikan komentar orang lain dengan adanya fitur akun private di X. Hal ini dinilai cukup membantu mereka akan tidak terus-terusan memendam apa yang dirasakan. Meskipun begitu, mereka tetap harus mendapatkan bantuan secara medis dan dukungan dari orang sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Hastuti, E., Widiyanti, E., & Aryani, Y. A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i1.353>
- Diana Vidya Fakhriyani. (2021). Buku Kesehatan Mental. In *Duta Media Publishing*.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.87.55>
- Yusrani, G. K., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107.