



SAAT X (TWITTER) MENJADI TEMPAT BERKELUH KESAH : EKSPRESI BEBAS ATAU PELARIAN YANG BERBAHAYA?

Agiva Early Wulanda, Mirna Nur Alia Abdullah,

Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura

Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Fenomena nyambat di Twitter atau yang kali ini dikenal dengan X merupakan kebiasaan mengeluh atau mencurahkan perasaan negatif terkait kehidupan pribadi, akademik, pekerjaan, maupun isu sosial yang semakin marak terjadi di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara nyambat di twitter dengan regulasi emosi individu, apakah aktivitas ini memberikan efek katarsis atau justru memperburuk kondisi psikologis pengguna. Menggunakan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, studi literatur, dan observasi media sosial terhadap pengguna twitter yang aktif nyambat dalam tiga bulan terakhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyambat dapat memberikan kelegaan emosional dan dukungan sosial bagi sebagian individu, namun bagi yang lain, justru dapat memburuk keadaan, meningkatkan stres, dan memperkuat emosi negatif. Anonimitas di twitter memungkinkan individu lebih bebas mengekspresikan perasaannya, tetapi juga berisiko memunculkan respons negatif dari pengguna lain. Selain itu, akun komunitas seperti "Nanti Kita Sambat Tentang Hari Ini" menjadi wadah bagi pengguna untuk menyalurkan emosi secara anonim. Kesimpulannya, nyambat di twitter dapat menjadi strategi regulasi emosi yang efektif jika digunakan secara sadar, tetapi juga berpotensi berdampak negatif jika dilakukan secara berulang tanpa solusi nyata. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial untuk mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat dan seimbang.

Kata Kunci: Media social, Nyambat, Regulasi emosi.

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan individu. Inovasi teknologi terus berkembang, memberikan manfaat yang signifikan bagi manusia serta membantu dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Media sosial merupakan platform daring yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun jaringan melalui berbagai bentuk komunikasi seperti blog, jejaring sosial, forum, dan dunia virtual (A.Rafiq, 2020). Saat ini, berbagai platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan Twitter telah banyak digunakan oleh masyarakat (Siregar & Kusyanti, 2021). Media sosial juga menjadi salah satu ruang bagi individu mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang mereka rasakan secara terbuka. Misalnya, pada aplikasi twitter saat ini sedang populer istilah "nyambat", istilah ini merujuk pada aktivitas mengeluh atau menceritakan perasaan-perasaan yang negatif tentang kehidupan pribadi, pekerjaan, pendidikan atau permasalahan sosial lainnya.

Fenomena ini menarik perhatian karena dampaknya terhadap kondisi emosional seorang individu. Di satu sisi, aktivitas "nyambat" ini dapat memberikan rasa lega pada seseorang yang melakukannya dan sering kali mendapatkan dukungan sosial dari para pengikutnya. Akan tetapi, disisi lain apabila aktivitas ini terus-menerus dilakukan justru akan meningkatkan stres juga kecemasan kepada seseorang. Interaksi di media sosial dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang baik positif maupun negatif, tergantung pada respons yang diterima dari pengguna lainnya. Begitu juga dengan interaksi di twitter yang juga dapat mempengaruhi regulasi emosi para penggunanya.

Urgensi pada penelitian ini berada pada kebutuhan perlunya memahami lebih dalam mengenai fenomena nyambat di twitter yang dapat mempengaruhi emosi seorang individu. Seperti yang kita lihat saat ini, twitter sebagai salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja dan menjadi salah satu ruang bagi remaja mengekspresikan diri, sehingga penting untuk meneliti apakah nyambat dapat memberikan efek katarsis atau justru malah memperburuk kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui dampak nyambat antara individu yang mendapatkan respons positif dan respons negatif, serta membandingkan antara nyambat di media sosial khususnya twitter dengan nyambat di kehidupan sebenarnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan analisis isi untuk memahami pengalaman pengguna twitter yang sering melakukan nyambat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai peran media sosial dalam regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu serta memberikan rekomendasi mengenai bagaimana menggunakan media sosial yang sehat secara emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena dianggap mampu mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi individu secara mendalam, yang tidak dapat diperoleh melalui metode kuantitatif (Nayla, 2024). Proses pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam, studi literatur dan observasi di media sosial khususnya pada aplikasi twitter untuk memahami fenomena nyambat di twitter dalam kaitannya dengan regulasi emosi individu. Subjek penelitiannya adalah pengguna twitter yang aktif melakukan nyambat dalam kurun waktu tiga bulan

terakhir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan intensitas nyambat dan keterlibatan dalam diskusi publik. Data dikumpulkan mencakup wawancara mendalam dengan pengguna twitter untuk memahami alasan, pengalaman, dan dampaknya terhadap regulasi emosi mereka, studi literatur dari artikel jurnal terkait, serta observasi di media sosial khususnya twitter untuk menganalisis pola nyambat, topik yang dibahas, dan interaksi yang terjadi.

Variabel utama yang dianalisis dalam penelitian ini mencakup frekuensi nyambat, motivasi, dampak emosional, interaksi sosial, serta strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh individu. teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi dengan cara mengategorikan data dari wawancara serta membandingkan hasil observasi media sosial dengan wawancara untuk melihat kesesuaian antara perilaku online dan persepsi individu. Melalui metode ini, penelitian dapat memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana nyambat berperan dalam regulasi emosi individu serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial merupakan platform online dengan fokus sosial untuk mendorong individu untuk menjalin hubungan dengan orang-orang terdekat serta orang-orang di belahan dunia lain. Media sosial adalah sebuah platform yang memungkinkan penggunanya untuk mempresentasikan dirinya kepada orang lain, terlibat dalam percakapan, berkomunikasi dengan pengguna lainnya, dan menciptakan lingkungan sosial virtual melalui internet. Keberadaan media sosial memungkinkan individu untuk merasa diperhatikan, mengekspresikan diri dengan lebih mudah, serta membentuk

citra diri yang positif yang di hadapkan orang lain (Praditha & Wulanyani, 2024)

Media sosial sering digunakan oleh remaja sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial mereka (Fasha & Alfurqan, 2024). Twitter sebagai media sosial tentunya juga dapat memenuhi kebutuhan interaksi sosial kepada seorang individu. Twitter merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Twitter merupakan salah satu media sosial yang populer di Indonesia, dengan jumlah pengguna aktif mencapai 18,45 juta, angka ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna twitter terbanyak ke-5 di dunia (Dikri et al., 2024). Twitter biasa digunakan untuk berbagi berbagai jenis informasi dalam bentuk teks, gambar, atau video yang dikenal dengan sebutan tweet (Rantau & Kartika, 2024). Twitter memungkinkan penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan melalui tweet, mengakses beragam informasi sesuai dengan minat mereka, serta berinteraksi dengan pengguna lain melalui fitur mention dan reply (Munajat, 2022).

Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan sering kali berdampak kurang baik bagi individu yang menggunakannya, terutama berdampak pada kesehatan mental (Nayla, 2024). Yang paling banyak terkena dampak ini adalah remaja yang sering mengalami perubahan suasana hati akibat faktor hormonal, masalah sosial, atau tuntutan akademis. Meskipun demikian, penggunaan twitter tidak selalu memberikan pengaruh buruk. Twitter dapat membawa dampak yang positif apabila penggunanya mengaplikasikannya dengan bijak. Mempererat hubungan dengan teman, keluarga, serta komunitas justru dapat menjadi sumber dukungan yang positif bagi kesehatan mental (Nayla, 2024).

Hasil wawancara, menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menggunakan twitter selama berahun-tahun. Beberapa di antaranya mulai aktif sejak SMA, sementara yang lain mulai menggunakan twitter sebelum memasuki perguruan tinggi. Responden mengungkapkan bahwa mereka menggunakan twitter sebagai tempat untuk mencari informasi dan membangun jejaring sosial. Selain sebagai media berbagi informasi, media sosial seperti twitter kini juga berfungsi sebagai ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka. Salah satu fenomena yang semakin populer di twitter adalah "nyambat". Sambat atau sambatan merupakan kata yang berasal dari bahasa Jawa, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti mengaduh atau mengeluh (Dewi, 2024). Berdasarkan hasil wawancara, responden memaknai nyambat sebagai aktivitas untuk mengeluh, menyalurkan emosi, serta menceritakan keluh kesah yang tidak bisa diungkapkan secara langsung. Mereka juga menyatakan bahwasanya nyambat di twitter dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola stres mereka. Masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada masyarakat khususnya remaja adalah stres. Stres pada remaja penting untuk dihindari dan dikelola, karena stres dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu seperti kondisi fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi atau keterampilan emosi menjadi hal yang krusial agar individu dapat mengetahui strategi yang paling efektif untuk menghindari risiko kecemasan serta depresi.

Para responden memiliki frekuensi yang bervariasi dalam melakukan nyambat. Ada yang hanya sesekali melakukannya, sementara ada juga yang melakukannya setiap hari. Topik yang biasa disampaikan paling banyak adalah seputar pendidikan dan

akademik. Adanya tuntutan bagi mahasiswa, tidak menutup kemungkinan berdampak pada munculnya stres pada remaja. Salah satu bentuk yang mereka alami adalah stres akademik, yaitu tekanan yang timbul akibat tuntutan akademik yang berat (Praditha & Wulanyani, 2024). Banyak responden yang mengeluhkan tentang tugas-tugas yang berat, tekanan dari dosen dan jadwal yang padat. Selain permasalahan akademik, banyak juga di antara mereka yang menceritakan hubungan interpersonalnya, seperti bercerita hubungan pertemanannya, konflik yang terjadi dalam keluarga, serta hubungannya dengan pasangan. Beberapa di antara responden juga mengakui melakukan nyambat untuk mengekspresikan perasaan kesepian, stres, kecemasan, atau kebahagiaannya. Selain itu muncul pula akun komunitas di twitter yang secara khusus menjadi wadah bagi para pengguna untuk nyambat, yaitu akun bernama "Nanti Kita Sambat Tentang Hari Ini" yang memiliki makna "Mari Kita Mengeluh Hari Ini". Adanya akun ini tentunya memberikan ruang bagi pengguna untuk berbagi keluh kesah secara anonim tanpa mengungkapkan identitas mereka. Keberadaan akun ini menjadi salah satu alternatif bagi individu yang ingin menyalurkan emosi tanpa harus menggunakan akun pribadi mereka, sekaligus memungkinkan mereka melakukan interaksi dengan pengguna lainnya yang mungkin saja mengalami hal yang serupa.

Salah satu alasan utama penggunaan memilih twitter sebagai tempat nyambat adalah sebagai bentuk pelampiasan emosi. Saat individu mengalami stres, maka biasanya ia akan menggunakan internet untuk mengelola tekanan yang dirasakannya. Individu akan membuka platform digital seperti twitter untuk mengatasi stres yang dialami sebagai bentuk hiburan atau istirahatnya (Ningtias & Magistarina,

2023). Twittter yang memiliki fitur tweet untuk berbagi informasi memungkinkan para pengguna untuk menulis dan menyampaikan apa yang sedang dirasakannya, memberikan kesempatan bagi individu untuk menuliskan serta mengekspresikan perasaan mereka secara langsung. Selain itu, keberadaan akun "Nanti Kita Sambat Tentang Hari Ini" menyediakan ruang yang cukup anonim untuk para individu yang ingin merasa lebih bebas mengekspresikan keluh kesah mereka tanpa takut dihakim oleh lingkungan terdekat mereka. Beberapa pengguna yang melakukan nyambat juga mengharapkan mendapatkan dukungan sosial dari mutual mereka. Dalam konteks twitter, nyambat mengacu pada pengguna yang saling mengikuti atau saling berinteraksi (Rosalina et al., 2020). Para pengguna menginginkan sebuah respons yang positif atau bahkan empati dari pengguna lain untuk memberikan validasi dan perasaan yang membuat mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

Terdapat perbedaan yang signifikan saat menggunakan twitter sebagai tempat berkeluh kesah dengan mengeluh langsung di kehidupan nyata. Di twitter, individu dapat menyampaikan isi hatinya tanpa harus mengungkapkan identitas sehingga mereka merasa lebih aman dan bebas. Selain itu, ketika melakukan nyambat seseorang bisa saja dikuasai oleh emosi, tetapi dengan menuangkannya ke dalam tulisan di twitter, emosi tersebut dapat lebih terkontrol. Kemampuan individu dalam mengelola serta mengekspresikan perasaan dan emosinya dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai regulasi emosi (Lestari et al., 2023).

Fenomena nyambat di twitter ini ternyata bukan hanya digunakan sebagai ajang seru-seruan saja, tetapi juga dapat memberikan dampak pada para pengguna yang melakukannya. Individu

yang sudah melakukan nyambat akan merasa lega setelah mencurahkan isi hati mereka, terutama ketika menerima respons yang positif. Dukungan emosional seperti empati dan tanggapan yang positif dari mutual juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan pada emosional. Dengan melakukan nyambat, pengguna juga dapat merasakan rasa aman dalam mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit untuk disampaikan secara langsung. Tidak hanya mendapatkan dukungan emosional, pengguna twitter juga terkadang mendapatkan solusi dari para mutual lainnya yang berbagi pengalaman yang hampir sama. Hal ini secara tak langsung dapat memberikan solusi pada pengguna lainnya untuk menemukan cara menghadapi permasalahan yang sedang mereka alami.

Dengan adanya fenomena nyambat dapat menjadi sarana bagi para remaja untuk meluapkan emosi mereka melalui twitter. Sayangnya nyambat ini bukan hanya memberikan dampak yang positif, terkadang fenomena ini juga dapat membawa dampak yang negatif. Seperti memunculkan *overthinking* terutama jika pengguna membaca ulang tweet nyambat mereka, pengguna dapat berlarut-larut dalam emosi yang negatif. Sebab setiap membaca runtutan tweet yang sudah ditulis dapat memunculkan kembali emosi yang sebelumnya sudah mereda. Pengguna nyambat juga tidak selalu mendapatkan respons yang positif, bukanlah hal yang tidak mungkin pengguna menerima respons atau komentar yang negatif dari orang lain. Komentar atau respons negatif ini justru dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Selain itu, sering kali nyambat tidak menghasilkan solusi, sebab nyambat ini memang hanya digunakan untuk menunjukkan bentuk emosi tanpa memunculkan solusi yang nyata.

Meskipun memiliki dampak yang positif juga negatif, penggunaan nyambat di twitter dianggap sebagai strategi regulasi emosi yang lebih efektif dibandingkan metode lainnya, sebab nyambat di twitter dianggap lebih praktis juga cepat karena tidak perlu merangkai kata-kata yang panjang seperti dalam *journaling*. Selain itu, nyambat memungkinkan pengguna merasa lebih di dengar, berbeda dengan *journaling* yang bersifat pribadi dan cenderung tidak ditujukan untuk konsumsi publik. Dengan melakukan nyambat juga memungkinkan adanya interaksi dan memunculkan solusi dari pada hanya melakukan *journaling*. Twitter juga memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan segala macam emosi dengan gaya bahasa yang lebih fleksibel dan tanpa batasan, tidak ada batasan dalam menggunakan bahasa kasar seperti jika bercerita langsung dengan orang lain.

SIMPULAN

Fenomena nyambat di twitter telah menjadi bagian dari dinamika bersosial media yang digunakan oleh individu, khususnya remaja, sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi mereka. Berdasarkan penelitian, nyambat memiliki dampak yang positif maupun negatif terhadap regulasi emosi individu. Secara positif, nyambat dapat memberikan efek katarsis, membantu individu merasa lebih lega, mendapatkan dukungan sosial, serta memungkinkan adanya interaksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Hal ini tentunya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan memberi rasa aman dalam mengekspresikan perasaan yang sulit diungkap secara langsung. Namun, di sisi lain nyambat juga memberikan dampak yang negatif, seperti meningkatkan kecenderungan *overthinking*, memperburuk keadaan emosional jika mendapat respons yang negatif, dan tidak selalu menghasilkan

solusi yang nyata atas permasalahan yang dihadapi. Individu yang sering melakukan nyambat tanpa strategi regulasi emosi yang sehat berisiko terjebak dalam emosi negatif yang berulang. Meski begitu, dibandingkan dengan metode regulasi emosi lainnya, seperti *journaling*, nyambat dianggap lebih praktis dan interaktif karena memungkinkan adanya respons dari pengguna lain. Oleh karena itu, penggunaan twitter sebagai ruang untuk menyalurkan emosi perlu dilakukan secara bijak dampak positifnya lebih dominan dibandingkan dengan dampak negatifnya

DAFTAR PUSTAKA

- A.Rafiq. (2020). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL SUATU MASYARAKAT. *GLOBAL KOMUNIKA*, 1(2). <https://doi.org/10.34081/270033>
- Dewi, U. P. (2024). Laughing the Pain Away: Understanding Sambat Practice among Javanese Youth. *Asia Pacific Journal of Anthropology*, 25(1), 27–48. <https://doi.org/10.1080/14442213.2024.2313227>
- Dikri, P., Muchtar, M., & Sihombing, P. R. (2024). Engagement Twitter DJP. *Scientax*, 5(2), 206–219. <https://doi.org/10.52869/st.v5i2.507>
- Fasha, Y. Z., & Alfurqan, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa PAI. *Alsys*, 4(5), 635–648. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648>
- Lestari, S. N., Lestari, B. S., & Puspitasari, D. (2023). Agresivitas Verbal Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Regulasi Emosi? *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, 2(1), 62–67.
- Munajat, M. I. (2022). *Sambat di media twitter*.
- Nayla, M. R. (2024). *Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 2(1), 44–56.
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan

Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Journal Of Social Science Research*, 3(5), 10054–10062.

Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.

Rantau, A. N., & Kartika, R. (2024). Pengungkapan Diri Jendela Johari Remaja Akhir Penggemar K-pop di Twitter. *Jurnal Publish (Basic and Applied Research Publication on Communications)*, 3(1), 61–91. <https://doi.org/10.35814/publish.v3i1.6575>

Rosalina, R., Auzar, & Hermendra. (2020). Penggunaan Bahasa Slang di Media Sosial Twitter. *JURNAL TUAH Pendidikan Dan Pengajaran Bahasa*, 2(1), 77–84. <https://jtuah.ejournal.unri.ac.id/index.php/JTUAH/>

Siregar, R. A., & Kusyani, D. (2021). Tindak Tutur Ekspresif Dalam Meme Bu Tejo Tilik Di Twitter Sebagai Bahan Ajar Siswa Smp (Suatu Kajian Pragmatik). *PRASASTI: Journal of Linguistics*, 6(2), 227. <https://doi.org/10.20961/prasasti.v6i2.53492>