



Language Patterns and Social Support In Individuals With Learned *Helplessness* In France Mental Health Communities

Septyana Dwi Ananda Puteri¹, Bernadus Wahyudi Joko Santoso²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: septyananda01@students.unnes.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-12-15 Revised: 2025-01-22 Published: 2025-02-22 Keywords: <i>Learned Helplessness;</i> <i>Social support;</i> <i>Psycholinguistic.</i>	This study aims to analyze the grammatical and lexical features in the tweets of <i>helplessness</i> sufferers in the French mental health community " <i>balance ta santé mentale</i> " along with the social support responses given to each tweet. Learned <i>helplessness</i> is a psychological condition where people feel helpless when facing difficult situations, this is reflected in the language they use. This study uses an observational method with a linguistic approach to identify language features that show <i>helplessness</i> such as the use of negative words, passive sentences, and modal verbs to express <i>helplessness</i> and inability. In addition, this analysis also includes language patterns of social support responses from community members such as empathy, affirmation, and motivation. The six tweet data collected were analyzed qualitatively using the observation method. This study shows that tweets have consistent grammatical and lexical language patterns reflecting <i>helplessness</i> and there are variations in the types of social support responses provided. The findings are expected to lead to a deeper understanding of the influence of language on mental illness and the role of social support in mental health communities.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-12-15 Direvisi: 2025-01-22 Dipublikasi: 2025-02-22 Kata kunci: <i>Ketidakberdayaan yang dipelajari;</i> <i>Dukungan sosial;</i> <i>Psikolinguistik.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ciri gramatikal dan leksikal pada tweet penderita <i>helplessness</i> dalam komunitas kesehatan mental di Prancis " <i>balance ta santé mentale</i> " beserta dengan tanggapan dukungan sosial yang diberikan pada setiap tweet. <i>Learned helplessness</i> adalah suatu kondisi psikologis dimana orang merasa tidak berdaya ketika menghadapi situasi sulit, hal ini tercermin dari bahasa yang digunakannya. Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan linguistik untuk mengidentifikasi ciri-ciri bahasa yang menunjukkan ketidakberdayaan seperti penggunaan kata negatif, kalimat pasif, dan kata kerja modal untuk menyatakan ketidakberdayaan dan ketidakmampuan. Selain itu, analisis ini juga mencakup pola bahasa respon dukungan sosial dari anggota komunitas seperti empati, afirmasi, dan motivasi. Enam data tweet yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif dengan metode observasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tweet memiliki pola bahasa gramatikal dan leksikal yang konsisten mencerminkan <i>helplessness</i> dan terdapat variasi dalam jenis respon dukungan sosial yang diberikan. Temuan ini diharapkan dapat mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh bahasa terhadap penyakit mental dan peran dukungan sosial dalam komunitas kesehatan mental.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan kecanggihan teknologi yang paling terlihat adalah perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat. Informasi itu sendiri muncul berkat komunikasi. Kemajuan teknologi diterima positif oleh sebagian besar masyarakat. Kebebasan teknologi Internet berarti semakin banyak aplikasi berbasis Internet yang dibuat oleh dunia usaha. Salah satu aplikasi berbasis internet yang paling populer saat ini adalah aplikasi media sosial Twitter (sekarang dikenal dengan X). Menurut dataindonesia.id, berdasarkan laporan We Are Social dan Meltwater, jumlah pengguna X (Twitter) di seluruh dunia diperkirakan akan

mencapai 611,3 juta pada April 2024 (Stevany, 2024).

Twitter (X) juga memungkinkan pengguna mengunggah foto, video, emoji, hasil polling, dan lokasi pengguna. Pengguna twitter dapat memposting pemikiran, tindakan, berita terkini, dan banyak lagi. Twitter merupakan media sosial yang selain memiliki fungsi dan kegunaan yang beragam, juga dapat digunakan sebagai wadah bertukar pendapat. Fitur komunitas di Twitter memungkinkan pengguna membentuk kelompok orang yang memiliki minat dan ide yang sama. Fitur komunitas ini menciptakan ruang khusus bagi anggotanya untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berpikiran sama.

Komunitas "*Balance ta santé mentale*" merupakan komunitas kesehatan mental berbahasa Prancis di Twitter. Komunitas ini berfungsi sebagai forum untuk berbagi pengalaman pribadi tentang kesehatan mental, banyak anggotanya yang berjuang melawan depresi. Melalui komunitas ini, pengguna dapat mengungkapkan perasaannya, mencari dukungan, dan merasa didengarkan. Mereka merasa lebih aman dan dapat berbicara lebih bebas mengenai masalah pribadi, mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental. Anggota komunitas gemar membagikan aktivitas sehari-hari di media sosial hingga informasi pribadi tidak jarang ditemukan di media sosial termasuk curahan hati (Putri et al., 2022). Namun dalam banyak kesempatan seringkali dijumpai *tweet* berisikan curahan hati mengenai kondisi *learned helplessness* dan penyakit mental yang dialami oleh seseorang. *Tweet* tersebut biasanya berisi keluhan ketidakberdayaan mengenai perasaan putus asa, menyerah, tidak sanggup, atau yang lainnya pada setiap masalah yang mereka alami.

Seligman, Overmire, dan Maier (Indah & Kartasasmita, 2018) menggambarkan *learned helplessness* sebagai "ketika orang percaya bahwa mereka tidak memiliki kendali atas hasil-hasil penting di lingkungan mereka". *Learned helplessness* adalah perasaan tidak memiliki kendali atas lingkungannya. Lebih lanjut lagi, Abramson, Peterson, dan Seligman mendefinisikan *learned helplessness* sebagai: "pembelajaran individu dengan tepat bahwa dia tidak dapat mengendalikan aspek-aspek negatif dari kehidupan. Jadi dia merasa tidak berdaya, dan perasaan tidak berdaya ini mengarah pada depresi". Seligman (1975) menyatakan bahwa orang-orang dalam keadaan ini menjadi pasif dan kesulitan mengetahui bahwa reaksi mereka dapat mengubah situasi yang sedang mereka hadapi. Proses ini melibatkan tiga aspek atribusi yaitu permanence, dimana mereka yakin kejadian buruk bersifat permanen, personalization, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas situasi negatif yang terjadi, dan yang ketiga adalah pervasiveness, dimana mereka menggeneralisasikan pengalaman negatif pada semua aspek kehidupan.

Orang yang mengalami *helplessness* sering kali menunjukkan gejala depresi seperti menurunnya motivasi, perasaan putus asa, dan ketidakmampuan mengambil keputusan. Seligman (1975) telah berargumen bahwa depresi dan *helplessness* saling terkait. Ketidakmampuan untuk mengendalikan situasi hidup dapat menyebabkan perasaan putus asa dan depresi.

Hal ini menciptakan siklus negatif dimana perasaan tidakberdaya dapat memperburuk kondisi mental mereka. Pada orang yang mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan, *learned helplessness* ini dapat ditunjukkan dalam pola bahasa yang menunjukkan ketidakmampuan untuk mengubah keadaan. Mereka dapat menggunakan bahasa yang negatif, pesimis, atau pasif, yang menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas situasi mereka. Banyak anggota komunitas "*Balance Ta Santé Mentale*" menunjukkan pola ini melalui *tweet* yang mengungkapkan rasa putus asa, kesulitan hidup, dan keinginan untuk menyerah.

Dalam konteks kesehatan mental, dukungan sosial atau interaksi positif dapat membantu mereka merasa tidak sendirian, meningkatkan harga diri, dan memberikan perspektif baru. Komentar-komentar yang menyemangati, berbagi pengalaman, serta tawaran bantuan dapat menjadi motivasi bagi mereka untuk bangkit kembali. Dukungan dari orang lain bisa memberikan motivasi dan perspektif baru yang membantu kita mengatasi perasaan tidak berdaya (Priayati, 2024). Secara teori, dukungan sosial dapat mengurangi kecenderungan terjadinya peristiwa-peristiwa yang dapat memicu terjadinya stres. Hal ini karena berinteraksi dengan orang lain dapat mengubah atau mengubah persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa, sehingga kemungkinan terjadinya stres dapat dikurangi (Friedman & Silver, 2006). Orang-orang yang merasa terisolasi atau putus asa dapat mendapatkan dukungan sosial melalui respons dan interaksi yang positif di platform seperti Twitter.

Studi sebelumnya tentang *learned helplessness* dan *social support* sering berfokus pada pengaruh interaksi sosial dalam konteks pembelajaran (Wu & Tu, 2019). Namun, masih terbatas penelitian yang menganalisis fenomena ini dari perspektif psikolinguistik di media sosial seperti Twitter. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis penggunaan bahasa dalam *tweet-tweet* yang mengandung kata-kata yang mencerminkan *learned helplessness* serta bagaimana respon dukungan sosial diberikan dalam komunitas kesehatan mental di Twitter. Meskipun belum ada penelitian khusus yang membahas ciri-ciri linguistik tentang *learned helplessness* secara rinci namun, informasi dari beberapa sumber menunjukkan bahwa orang-orang dengan ketidakberdayaan terpelajar cenderung menggunakan bahasa negatif, kehila-

ngan harapan, dan pasif dalam berkomunikasi. Ini semua adalah gejala utama perilaku verbal yang berhubungan dengan *helplessness*.

Penelitian ini berfokus pada analisis psikolinguistik terhadap tweet komunitas kesehatan mental "*Balance Ta Santé Mentale*" di Twitter, yang menggunakan pendekatan teori *learned helplessness* dan *social support*. Melalui penelitian ini, akan dianalisis bagaimana pola bahasa yang digunakan oleh anggota komunitas mencerminkan perasaan tidak berdaya dan bagaimana respons dari anggota komunitas lainnya berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial untuk membantu individu tersebut. Kombinasi kedua teori ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana komunitas online berfungsi sebagai mekanisme dukungan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

II. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau natural setting yang holistik, kompleks, dan rinci. yaitu menyajikan temuan penelitian dalam bentuk tertulis atau audio melalui data deskriptif analitis yang diperoleh dari perilaku masyarakat yang dapat diamati (Murdiyanto, 2020). Fokus penelitian ini adalah menganalisis bahasa yang digunakan oleh anggota komunitas kesehatan mental di Twitter, khususnya komunitas "*Balance Ta Santé Mentale*". Analisis pola bahasa secara leksikal dan gramatikal memungkinkan peneliti untuk mengkaji bagaimana bahasa yang memiliki makna ketidakberdayaan dalam komunitas di Twitter dikaitkan dengan fenomena psikologis seperti *learned helplessness*.

2. Populasi dan Sampel

Data diambil dari 6 sampel tweet (ujaran/pesan yang diunggah oleh pengguna akun Twitter) dari komunitas "*Balance Ta Santé Mentale*". Metode penyediaan data dalam penelitian ini menggunakan observasi. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilaksanakan secara langsung di lapangan dengan menentukan hal yang dibutuhkan dan mencatat semua yang berkaitan dengan penelitian (Hanyfah et al., 2022). Hasil observasi berupa aktivitas,

kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang (Rahardjo, 2011). Tujuan dari metode ini untuk mengumpulkan cuitan yang mengandung kata-kata kunci terkait *learned helplessness* seperti "tidak mampu", "tidak ada harapan", "putus asa", dan satuan-satuan bahasa yang serupa. serta respon sosial support pada setiap tweet yang terindikasi *learned helplessness*.

3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis leksikal dan gramatikal terhadap tweet yang mengandung kata "ketidakberdayaan" di komunitas kesehatan mental Twitter, untuk memahami pola bahasa *learned helplessness* dan respons dukungan sosial. Data dikumpulkan melalui observasi pada komunitas "*Balance Ta Santé Mentale*" dengan mengambil enam data tweet dan respon social support pada setiap tweet. Analisis leksikal berfokus pada kata-kata terkait ketidakberdayaan, sementara analisis gramatikal mengevaluasi struktur kalimat, termasuk penggunaan kalimat pasif. Studi percontohan menunjukkan variasi dalam ekspresi ketidakberdayaan yang mendorong perluasan cakupan analisis. pengumpulan data dan analisis dilakukan secara bertahap untuk memastikan akurasi dalam interpretasi hasil.

4. Analisis Data

Penyediaan data dalam penelitian ini menggunakan metode simak. Metode simak adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data yang dilakukan dengan menyimak penggunaan bahasa. Proses pengumpulan data dilakukan dengan teknik catat yang merupakan teknik lanjutan saat menggunakan metode observasi. Penelitian ini dilakukan dengan pengamatan pada ujaran tweet yang teridentifikasi *learned helplessness*. Penelitian dilakukan dengan menganalisis pola bahasa yang mencerminkan *learned helplessness* dan *social support* pada komunitas "*Balance Ta Santé Mentale*". Analisis ini memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antara bahasa dan emosi yang mendasari penggunaannya. Proses analisis dilakukan berdasarkan klasifikasi tweet yang dikategorikan berdasarkan penggunaan bahasa yang menunjukkan ketidakberdayaan, analisis respons dari komunitas yang diidentifikasi untuk mengetahui jenis dukungan sosial yang diberikan seperti dukungan emosional,

informasional, maupun praktis, dan pemaknaan tematik atau tema-tema yang muncul dari tweet dan respons yang dianalisis untuk memahami hubungan antar bahasa, kondisi mental, dan dukungan sosial.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, analisis ini berfokus pada enam tweet dari komunitas "Balance ta santé mentale", dengan perhatian khusus pada ciri leksikal dan gramatikal yang mencerminkan learned helplessness, serta ciri leksikal dan gramatikal dari respon sosial yang memberikan social support. Tweet dari individu yang mengalami learned helplessness umumnya memperlihatkan pola bahasa yang menggambarkan ketidakberdayaan, keputusan, serta ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Sebaliknya, respon social support bertujuan untuk memberikan dorongan, harapan, serta dukungan emosional kepada mereka yang merasa terpuruk. Melalui analisis leksikal, kami mengidentifikasi kata-kata yang secara spesifik menunjukkan perasaan helplessness dan respon dukungan dalam tweet. Data dari keenam tweet tersebut diuraikan berdasarkan kata negatif dan dukungan positif yang terdapat pada setiap tweet. Hasil tersebut dijabarkan dalam tabel 1 dan 2 berikut.

Table 1. Leksikal characteristics of Learned Helplessness

No	Category	Form	Recurrence	Percentage
1.	Nomina	Suicide, nulle, mort, rupture, punition, malédiction, dépression, mélancolie	8	25%
2.	Adjectiva	Vide(2x), terrifiant, sombre, difficile(2x)	6	18.75%
3.	Verba	Perdu (5x), pleure, bousillée, mourir(2x), abuser, souffrir(2x), foutre, abandonner, finir, retombe, sombrer, termine	18	56.25%
Total			32	100%

Berdasarkan dari tabel diatas, penggunaan kata verba memiliki persentase paling tinggi (56.25%) dibanding dengan penggunaan kata nomina (25%) dan adjectiva (18.75%). Dominasi kata verba dalam tweet kemungkinan besar menunjukan fokus pada tindakan atau pengalaman negatif yang berulang dan dialami individu. Kata-kata seperti "perdu" (lost), "bousillée" (screwed up), "mourir" (die), "foutre" (damn), "sombre" (sink), "abuser" (abuse), "souffrir" (suffer), dan "abandonner" (give up) dan "rupture" (breaking) tidak hanya menggambarkan perasaan tetapi juga mewakili proses atau

tindakan dan pengalaman yang dialami individu. Kata kerja seringkali digunakan untuk mengekspresikan emosi secara lebih langsung. Misalnya kata "pleure" (cry) secara eksplisit menunjukkan perasaan sedih. Penggunaan kata kerja juga mencerminkan dinamika keadaan situasi yang dialami individu, seperti penggunaan kata "finir" (end) dan "retombe" (fall) menunjukkan adanya situs berulang dari kegagalan dan keputusan. Kata "perdu" (lost) yang muncul paling banyak dalam konteks ini tidak hanya memiliki makna "lost" secara fisik, tetapi juga menggambarkan perasaan hilang arah, tujuan, dan harapan.

Penggunaan kata nomina memiliki frekuensi terbanyak ke dua setelah kata verba. Kata nomina seperti "Suicide" (suicide), "mort" (death), dan "dépression" (depression) secara langsung menjadi label atau simbol untuk perasaan yang sulit diungkapkan dan keadaan mental yang sangat negatif. Penderita helplessness juga cenderung berfokus pada objek ketakutan atau ancaman yang mereka hadapi seperti pada kata "rupture" (break), "punition" (punishment), dan "malédiction" (curse) menggambarkan apa yang mereka lihat sebagai ancaman terhadap kehidupan mereka. kata nomina juga dapat mengekspresikan emosi yang tertekan misal pada kata "nulle" (void) yang memiliki makna tidak berguna atau payah menunjukan bahwa individu mengklaim dirinya tidak bisa melakukan suatu tindakan atau menyelesaikan masalahnya. Individu dengan helplessness sering kali memiliki persepsi diri yang negatif, menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan dan berkurangnya usaha individu karena mempelajari bahwa usaha apapun yang dilakukan pada akhirnya akan berujung pada kegagalan. Pada kondisi ini individu umumnya memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan situasi mereka. Selanjutnya kata "mélancolie" (melancholy) dan "termine" (ends) menggambarkan kondisi individu secara emosional. kata nomina mengekspresikan sifat atau keadaan emosi dengan cara yang intens dan konstan, kata-kata ini menunjukkan perasaan yang dipenuhi kesedihan dan keputusan.

Frekuensi kata adjectiva dalam tweet yang menunjukan learned helplessness cenderung lebih rendah dibandingkan penggunaan kata verba dan kata nomina. Hal ini bisa disebabkan oleh penggunaan atau karakteristik bahasa pada sosial media yang cenderung

lebih informal dan singkat. Salam kata lain, emosi dan perasaan yang terkait dengan learned helplessness secara seringkali tersirat dalam pilihan kata verba dan kata nomina dari pada diekspresikan secara langsung melalui kata *adjectiva*. Kata seperti “vide” (empty), “terrifiant” (terrifying), “sombre” (dark), “difficile” (difficult) yang hanya menggambarkan sifat atau kondisi tertentu mungkin dianggap kurang memadai karena kata sifat tidak menunjukkan proses atau tindakan tetapi hanya memberikan deskripsi tambahan. Penderita helplessness cenderung menggunakan kata verba dan kata nomina yang lebih efektif menggambarkan pengalaman internal secara langsung.

Table 2. Lexical characteristics of social support

No	Category	Form	Recurrence	Percentage
1.	Nomina	Courage, méditation	2	17%
2.	Adjectiva	Calmos, possible, heureux, fort	4	33%
3.	Verba	Sortir, comprendre(2x), comprend, explique, réfléchir	5	42%
4.	Adverb	bien	1	8%
	Total		12	100%

Tabel kedua merupakan finding dari data leksikal dukungan sosial pada keenam tweet yang menunjukkan *learned helplessness*. Dukungan sosial sering terfokus untuk mendorong perilaku atau perubahan, sehingga kata verba paling mendominasi dengan persentase (42%). Kata verba seperti “Sortir”(go out), “comprendre”(understand), “explique”(explain), “réfléchir”(think about) mencerminkan dorongan untuk bertindak secara langsung atau berfikir secara serius, kata-kata tersebut dapat membangkitkan *helplessness* kepada mereka yang mengalaminya. Kata verba ini mengungkapkan respon positif, seperti menginginkan situasi berubah atau mencoba memahami situasi dengan baik.

Kata *adjectiva* cenderung lebih deskriptif dan mendukung impuls kata verba, meskipun berada pada urutan kedua dengan persentase (33%). Kata seperti “Calmos” (calm), “possible” (possible), “heureux” (happy), “fort” (strong) biasanya memperkuat pesan dukungan atau menyerankan harapan. Meskipun kata *adjectiva* tidak mengarah langsung pada sebuah tindakan, namun berfungsi sebagai dukungan emosional, memperkuat pesan-pesan positif dan sikap tenang dalam menghadapi kesulitan. Kata nomina seperti “Courage” (courage) dan “méditation” (meditation) berada pada urutan frekuensi paling banyak ketiga dengan persentase

(17%), yang menunjukkan aspek dukungan moral atau sarana releksi yang lebih konkrit. Meskipun penggunaan kata nomina tidak memiliki jumlah sebanyak kata verba dan *adjectiva*, kata nomina tetap penting dalam memberikan tujuan dan arahan kepada orang yang individu dengan indikasi *learned helplessness*.

Kata yang memiliki frekuensi paling rendah yaitu kata *adverb* dengan persentase (8%). Seperti pada kata “bien” (fine) cenderung memperhalus atau memperjelas makna, namun jarang berfungsi sebagai inti dari dukungan. Kata *adverb* memperkuat kata verba atau *adjectiva* dalam memberikan konteks, namun penggunaannya terbatas pada pembentukan pesan pendukung utama.

Table 3. Grammatical characteristics of Learned Helplessness

No	Category	Form	Recurrence	Percentage
1.	Sentence structure	Simple sentence	17	48%
		Compound sentence	-	0%
		Complex sentence	6	17%
		Compound-complex sentence	-	0%
2.	Phrase type	Phrase nominal	3	9%
		Phrase verbal	4	11%
		Phrase adjektiva	2	6%
		Phrase adverb	3	9%
	Total		35	100%

Secara grammatikal, pola kalimat yang digunakan juga cenderung sederhana dan deklaratif, seolah-olah menggambarkan keadaan sebagai suatu fakta yang tidak dapat diubah. Dalam analisis grammatikal berdasarkan tabel ke tiga kalimat dominan berbentuk simple sentences bermakna negatif dengan persentase 48%, yang memperkuat perasaan bahwa perilaku atau pengalaman tersebut berasal dari luar kendali penderita dan bukan merupakan hasil usaha aktifnya. Model *learned helplessness* memiliki implikasi penting bagi depresi. Menurut seligman (Maier & Seligman, 1976) posisi *learned helplessness* lebih lanjut menunjukkan bahwa *learned helplessness* akan terjadi bahkan jika peristiwa tidak terkendali adalah positif atau netral. Individu tidak memiliki harapan bahwa apa pun yang dilakukannya akan mengubah hasil, maka depresi akan terjadi. Ekspresi emosional ketika orang mengalami depresi atau putus asa cenderung mengungkapkan emosinya secara langsung dan sejas mungkin. Penggunaan simple sentences memungkinkan ekspresi emosi yang lebih langsung dan spontan tanpa harus memikirkan struktur kalimat yang lebih rumit. Simple sentence dalam konteks *learned helplessness* pada data tweet sering digunakan

untuk mengungkapkan keadaan pasrah, putus asa, dan ketidakberdayaan. Seperti pada kalimat.

"je ne vois que la mort"

(all i see is death)

"donc je pense que autant mourir"

(so i may as well die)

"je suis perdu"

(i'm lost)

Simple sentence adalah kalimat yang hanya mempunyai satu subyek dan satu predikat. Artinya, kalimat sederhana hanya dapat memiliki satu kata kerja (Pauzan, 2021). Kalimat-kalimat tersebut menyampaikan perasaan kehilangan arah dan harapan. Individu cenderung memiliki perspektif yang sempit dan fokus pada aspek negatif dari suatu situasi. Penggunaan "*je*" (i) menunjukkan fokus pada ketidakberdayaan diri sendiri, dan kata kerja seperti "*voir*" (see) dan "*être*" (to be) mengungkapkan keadaan internal yang menyakitkan. Lebih lanjut, penggunaan struktur negatif "*ne...que*" (only) pada kalimat pertama menekankan persepsi terhadap kematian sebagai satu-satunya pandangan, memperkuat pola pikir pasif dan fatalistik yang khas pada individu dengan *learned helplessness*.

Penggunaan kalimat complex memiliki frekuensi tertinggi kedua dalam tweet setelah simple sentence. Meskipun perasaan putus asa mendominasi, individu tetap berupaya untuk memberikan konteks yang lebih dalam atau mengekspresikan keadaan emosional mereka sendiri.

"Il n'y a pas un jour où je n'en pleure pas"

(there's not a day i don't cry about it)

Penggabungan antara klausa utama (*Il n'y a pas un jour*) dengan klausa terikat (*où je n'en pleure pas*) menekankan tingkat keparahan dan persistensi rasa sakit yang dialami. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa penderita merasa terjebak dalam pola emosi negatif yang terus-menerus seakan-akan tidak memiliki harapan untuk mengubah situasi yang sedang dialami. Contoh data kalimat complex kedua ditemukan kalimat berikut.

"Je ne pense pas que je m'en relèverai"

(I don't think i'll get over it)

Kalimat diatas menggunakan klausa utama (*je ne pense pas*) dan klausa bergantung (*que je m'en relèverai*) yang mana menandakan ketidakpercayaan diri. Penggunaan ungkapan

ini menunjukkan bahwa individu menganggap dirinya tidak mampu keluar dari situasi negatif. Kedua kalimat tersebut menunjukkan bahwa penderita tidak hanya mengungkapkan perasaan secara langsung tetapi juga berusaha menjelaskan intensitas atau alasan dibalik perasaan mereka. penggunaan klausa tambahan dalam complex sentence dapat menyampaikan nuansa yang lebih rinci tentang kesedihan atau keputusan yang mereka rasakan. Selain itu, untuk menyampaikan pandangan yang lebih mendalam tentang situasi yang dianggap permanen atau tak terelakkan seperti dalam kalimat berikut.

"Je pense que c'est une malédiction et que cette dépression voir mélancolie me suivra toujours"

(i think it's a curse and that this depression or melancholy will always follow me)

Kalimat tersebut memiliki dua klausa bergantung yang memperlihatkan bagaimana penderita menganggap perasaan tertekan sebagai sesuatu yang abadi dan tidak bisa dihindari. Dalam hal ini, kalimat kompleks memungkinkan individu untuk menggabungkan pikiran dan perasaan, memberikan kesan bahwa mereka mencoba untuk lebih memahami atau merangkul keadaan emosi mereka, meskipun mereka tetap dalam suasana hati yang tertekan. Ketiga kalimat ini memiliki struktur kompleks yang tidak hanya mengungkapkan emosi negatif tetapi juga menyampaikan keyakinan bahwa emosi tersebut bersifat permanen dan tidak dapat dihindari.

Data frekuensi frasa tweet dari orang-orang dengan *learned helplessness* menunjukkan bahwa frasa verbal mendominasi (11%), disusul frasa nominal dan adverbial (9%), serta frasa kata sifat yang paling jarang muncul (6%). Dominasi frasa verbal seperti "*devient difficile*" (sulit) dan "*finir avec ma vie*" (mengakhiri hidup) menekankan ketidakberdayaan diri sendiri, seolah-olah menekankan ketidakberdayaan diri sendiri, dan menggambarkan pengalaman seseorang dalam bentuk tindakan yang berkelanjutan atau menyatakan. Ini menunjukkan kecenderungan individu untuk mengekspresikan diri menghadapi situasi tersebut. Frasa nominal seperti "*envie de mourir*" (keinginan untuk mati) dan "*une malédiction*" (kutukan) menunjukkan objek atau konsep yang berada pada fokus emosional, suatu keadaan yang dianggap memiliki kehadiran yang tak

terhindarkan yang mengendalikan mereka. Frasa adverbial seperti "*encore perdue*" (masih hilang) dan "*déjà fait des tentatives*" (sudah mencoba bunuh diri) menekankan intensitas dan frekuensi pengalaman negatif, yang menunjukkan pengulangan atau kelanjutan dari keputusan. Rendahnya frekuensi frasa adjectiva seperti "*vide de l'intérieur*" (kosong dari dalam) menunjukkan bahwa orang dengan learned *helplessness* cenderung fokus pada tindakan dan keadaan yang mereka alami, bukan pada deskripsi statis atribut diri. Pola keseluruhan penggunaan ungkapan-ungkapan ini mencerminkan bagaimana individu menggambarkan kondisi mereka sebagai suatu proses aktif atau keadaan yang menyelimuti, dengan sedikit penekanan pada kualitas diri yang tetap.

Table 4. Grammatical characteristics of Social Support

No	Category	Form	Recurrence	Percentage
1.	Sentence structure	Simple sentence	12	37.5%
		Compound sentence	2	6.25%
		Complex sentence	4	12.5%
		Compound-complex sentence	-	
2.	Sentence Types	Interrogative Sentence	2	6.25%
		Imperative Sentence	12	37.5%
		Total	32	100%

Dukungan sosial dapat mempunyai pengaruh yang kuat terhadap ekspresi linguistik dalam tweet orang-orang dengan learned *helplessness*. Ketika seorang *helplessness* mendapat tanggapan dukungan sosial, pola bahasa dalam tweet mereka sering kali diarahkan untuk mengurangi perasaan *helplessness* yang mendominasi dan memberi motivasi untuk berpikir lebih positif atau terbuka terhadap perubahan. Pada data diatas karakteristik grammatikal dukungan sosial yang diberikan lebih dominan menggunakan simple sentence dan imperative sentence dengan persentase yang sama (37.5%). Pola ini menunjukkan strategi dukungan emosional yang melibatkan perasaan empati, seseorang yang selalu ada, suasana hangat, dan perasaan diperhatikan akan membuat individu merasa nyaman, percaya diri, dan serta dicintai oleh respon dukungan sosial, sehingga individu dapat menghadapi masalahnya dengan lebih baik. Dukungan ini penting dalam menghadapi situasi yang dianggap tidak terkendali (Drageset, 2021). Dominasi kalimat simple mencerminkan preferensi respon dukungan sosial terhadap kalimat yang lugas, jelas, dan mudah dipahami. Seperti pada kaliaamt berikut.

"*Tu n'es pas perdu*"
(You're not lost)
"*je comprend tout à fait*"
(i understand completly)
"*tu dois en aucun cas te donner la mort*"
(you must never kill yourself)

Hal ini mungkin dimaksudkan untuk memberikan kejelasan dan ketegasan dalam tanggapan sehingga pesan dukungan dapat diterima langsung. Kalimat sederhana ini, tanpa kompleksitas berlebihan, berfungsi untuk menegaskan bahwa perasaan mereka dipahami dan bahwa ada alternatif yang lebih positif daripada keputusan. Selanjutnya, dominasi pada kalimat imperative adalah dukungan sosial yang merupakan dorongan positif.

"*Abandonne pas!*"
(don't give up!)
"*garde espoir frangin*"
(keep hope bro)
"*Courage à toi !*"
(courage to you!)

Kalimat imperative digunakan untuk memberikan instruksi yang jelas namun empatik dan mendorong individu yang merasa *helplessness* untuk bertahan dan tidak menyerah. Kombinasi imperatif sederhana ini menunjukkan pola linguistik dukungan sosial yang memberikan pemahaman emosional sekaligus mendorong perilaku positif, dan sekaligus dapat memberikan kenyamanan dan motivasi bagi individu. Hal ini mewakili upaya pendukung untuk dapat mendorong dan memvalidasi perasaan tanpa memperumit pesan atau membebani individu dengan informasi yang rumit.

Pada data diatas juga, kalimat compound dan interrogative jarang muncul dengan persentase (6.25%). Yang menunjukkan kecenderungan dukungan sosial berfokus pada pesan langsung dan tidak terlalu menuntut. Kalimat compound seperti.

"*le travail viendra avec le temps et ton sens du relationnel*"
(the work will come with time and your interpersonal skills)

Menggabungkan banyak ide dan dapat membantu terutama ketika dalam keadan emosional. Hal ini dapat membuat prosesnya menjadi lebih rumit bagi penerimanya. terutama dalam keadaan emosional yang rapuh. Kalimat yang lebih panjang atau

memiliki lebih dari satu gagasan cenderung jarang digunakan karena mungkin membingungkan atau terasa berlebihan bagi individu *helplessness* yang membutuhkan kejelasan dan ketegasan dalam dukungan. Demikian pula, frekuensi rendah kalimat interrogative seperti.

"qu'est-ce qu'il t'arrive?"

(what happened to you?)

Hal ini karena mungkin pertanyaan memerlukan jawaban atau penjelasan lebih lanjut ini menyebabkan kemungkinan orang dengan *helplessness* tidak bisa menjelaskan atau menceritakan apa yang sedang mereka alami. Dengan menjaga penggunaan pertanyaan pada tingkat minimum, pendukung sosial cenderung lebih fokus pada penyampaian dorongan aktif dan memberi pernyataan yang bisa memberikan rasa aman dan nyaman tanpa membuat individu merasa perlu untuk memberikan jawaban atau membela diri.

Kalimat complex pada memiliki frekuensi tertinggi kedua setelah kalimat simple dan imperative dengan persentase (37.5%). Kalimat complex ditemukan sebagai kalimat yang paling mungkin memberikan dukungan yang lebih bernuansa dan penuh kasih sayang kepada individu *helplessness*. Hal-hal seperti pada kalimat berikut.

"Salut si jamais t'as besoin d'en parler mes dm sont ouverts"

(if you ever need to talk about it, my dm's are open)

"Prend du temps pour toi pour réfléchir et explique a tes propres"

(take some time to think and explain to your own people)

Struktur kalimat ini tidak hanya memberikan dukungan kepada personel *helplessness*, tetapi juga memungkinkan penyampaian pesan menjadi fleksibel tergantung kebutuhan dan keadaan. Penggunaan kalimat kompleks menunjukkan empati secara lebih terbuka dan memberikan ruang bagi orang LH untuk mengambil keputusan sendiri. Misalnya, frasa kondisional seperti "si jamais" (if ever) menunjukkan bahwa dukungan tersedia kapan pun orang tersebut merasa siap.

B. Pembahasan

Analisis terhadap fitur leksikal dan gramatikal tweet dari orang-orang dengan *helplessness* dan tanggapan dukungan sosial

mengungkapkan pola yang menarik. Orang dengan *learned helplessness* cenderung menggunakan bahasa yang lebih negatif, pasif, dan berfokus pada masalah. Kata-kata yang melambangkan keputusan, ketidakberdayaan, dan kesepian kerap muncul di tweetnya. Secara keseluruhan, pola bahasa dukungan sosial berfungsi untuk memberikan dorongan dan bimbingan aktif, berbeda dengan pola bahasa individu dengan *helplessness* yang lebih pasif. Hubungan kebahasaan keduanya terlihat dari upaya respon sosial dalam memutus siklus bahasa negatif dan menggantinya dengan afirmasi positif. Penelitian ini memiliki implikasi yang luas, khususnya pada bidang kesehatan mental dan psikologi. Memahami pola bahasa yang terkait dengan ketidakberdayaan yang dipelajari dan dukungan sosial dapat membantu mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya bahasa sebagai jendela pikiran dan perasaan masyarakat, serta potensi besarnya untuk memahami dan menangani masalah kesehatan mental.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ciri leksikal dan gramatikal pada tweet yang mencerminkan *helplessness*, seperti penggunaan kata-kata negatif dan struktur kalimat pasif, penting dalam memunculkan tanggapan sosial yang mendukung di kalangan pengguna media sosial. Respon yang dihasilkan menunjukkan bahwa masyarakat cenderung merespon dengan empati terhadap orang yang mengungkapkan "perasaan tidak berdaya", baik dalam bentuk dukungan emosional maupun nasihat praktis. Dengan demikian, terdapat hubungan yang erat antara ciri-ciri linguistik yang mencerminkan *learned helplessness* dan bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan, hal itu dapat mengindikasikan bahwa pemahaman terhadap bahasa dapat meningkatkan efektivitas dukungan bagi mereka yang mengalami perasaan negatif. Dukungan sosial dapat membuat individu *helplessness* merasa aman dan dekat, mereka merasa dipedulikan, menjadi bagian dari jaringan sosial, merasa dihormati dan dihargai, serta dapat berpartisipasi dalam komunitas yang memiliki tanggung jawab bersama.

B. Saran

Media sosial sangat mempengaruhi kesehatan mental. Maka kebijakan dalam menggunakan media sosial sangat disarankan. Pada dasarnya, dukungan sosial tampaknya mencakup dukungan emosional, menjadi bagian dari komunitas sosial, penghargaan, bantuan dan informasi praktis, dan bimbingan, yang merupakan faktor-faktor yang mendorong kesehatan psikologi yang baik bagi penderita *helplessness*.

DAFTAR RUJUKAN

- Drageset, J. (2021). Social Support. In G. Haugan & M. Eriksson (Eds.), *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (pp. 137–144). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11
- Friedman, H. S., & Silver, R. C. (2006). *Foundations of Health Psychology*. Oxford University Press.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 6(1).
<https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>
- Indah, Y., & Kartasasmita, S. (2018). Gambaran Learned Helplessness Wanita Tuna Susila Yang Mengalami Kekerasan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 11.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.984>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3–46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
- Mudjia Rahardjo. (n.d.). Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. Retrieved October 28, 2024, from Uin-malang.ac.id website: <https://uin-malang.ac.id/blog/post/read/110601/metode-pengumpulan-data-penelitian-kualitatif.html>
- Murdiyanto, D. E. (n.d.). *METODE PENELITIAN KUALITATIF*.
- Pauzan, P. (2021). *The book of complete english grammar*. Jakarta: Cipta gadhing artha. Retrieved from <https://repository.uinmataram.ac.id/839/>
- Priyati, B. I. (2024, June 7). Learn helplessness; ketidakberdayaan yang dipelajari. Retrieved November 12, 2024, from Osc.medcom.id website: <https://osc.medcom.id/community/learn-helplessness-ketidakberdayaan-yang-dipelajari-6695>
- Putri, Yasir, Y., & Nurjanah. (2022). *Etnografi Virtual Pengungkapan Diri Mengenai Self Harm Dan Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial Twitter*.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death* (pp. xv, 250). New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Stevany.Penyiar, R. (n.d.). Indonesia Pengguna X atau Twitter Terbanyak Keempat di Dunia. Retrieved October 28, 2024, from Rri.co.id—Portal berita terpercaya website: <https://rri.co.id/lain-lain/859350/indonesia-pengguna-x-atau-twitter-terbanyak-keempat-di-dunia>
- Wu, S., & Tu, C.-C. (2019). The Impact of Learning Self-efficacy on Social Support towards Learned Helplessness in China. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 15(10).
<https://doi.org/10.29333/ejmste/115457>