

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Z ditujukan pada orang-orang yang lahir pada tahun 1995-2010. Lahir dan besar beriringan dengan perkembangan teknologi digital menjadikan Gen Z sebagai generasi internet yang paling melek akan dunia digital dan teknologi. Kemudahan dalam mengakses internet mengakibatkan Gen Z menjadi generasi yang bergantung pada internet. Dengan adanya internet ini penyebaran informasi menjadi lebih mudah dan beragam, serta dapat terhubung secara sosial dan global. Generasi Z aktif dalam menggunakan menggunakan *platform* media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi (Abdulah et al., 2023). Kehadiran teknologi digital ini telah mengubah cara Generasi Z berkomunikasi, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Media sosial seperti Instagram, Twitter, dan TikTok bukan hanya menjadi alat untuk berbagi momen kehidupan, tetapi juga *platform* utama untuk mengungkapkan diri dan membangun identitas sosial. Fenomena ini telah menciptakan lingkungan di mana Generasi Z lebih nyaman dan terbiasa melakukan *self disclosure* di dunia maya dibandingkan dengan interaksi tatap muka tradisional. Menurut penelitian oleh Pew Research Center, sekitar 45% remaja mengungkapkan bahwa media sosial menjadi tempat di mana mereka merasa dapat berbagi dan mendapatkan dukungan serta lebih mudah berbicara

tentang topik pribadi dan sensitif melalui media sosial dibandingkan secara langsung. (Pew Research Center, 2018).

Keterbukaan diri atau *self disclosure* di media sosial memungkinkan Generasi Z untuk mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan pemikiran mereka tanpa harus menghadapi reaksi langsung dari orang lain. Media sosial memberikan rasa anonimitas dan jarak emosional yang membuat mereka merasa lebih aman untuk berbagi cerita pribadi, termasuk masalah kesehatan mental. Namun, keterbukaan di dunia maya ini tidak selalu sejalan dengan kemampuan mereka untuk melakukan *self disclosure* dalam interaksi tatap muka. Studi menunjukkan bahwa meskipun Generasi Z cenderung lebih terbuka di media sosial, mereka sering merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi secara langsung kepada orang-orang di sekitar mereka.

Kesulitan dalam melakukan pengungkapan diri secara langsung dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal dan ketidaknyamanan dalam menghadapi reaksi langsung dari orang lain. Dalam konteks gangguan kesehatan mental, aspek kedekatan dan keintiman dalam hubungan menjadi sangat penting. Keterbukaan diri yang efektif memerlukan adanya rasa percaya dan hubungan yang intim antara individu yang mengungkapkan diri dan pendengar. Hal ini seringkali sulit dicapai dalam interaksi tatap muka karena adanya ketakutan akan stigma dan penolakan.

Di tengah masyarakat Indonesia yang masih menganggap tabu isu kesehatan mental dan ketika seseorang memiliki gangguan/permasalahan kesehatan mental dan mengunjungi psikolog atau psikiater akan dianggap “gila”, “sakit jiwa”, atau dipandang sebagai hal memalukan (aib) khususnya bagi generasi-generasi sebelumnya seperti Generasi X (*Baby boomer*) dan Generasi Y (*Millenials*). Terdapat 3 dari 6 orang orang pada orang tua menunjukkan bahwa mereka merasa tidak mengetahui pentingnya kesehatan mental (Claretta et al., 2022). Untuk memecah stigma tersebut sebagai generasi yang terbuka, Generasi Z memandang isu kesehatan mental menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan. Sesuai dengan yang disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa “*There is no health without mental health*” yang membuat Gen Z memandang kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Hal ini direalisasikan oleh Gen Z dengan menjunjung tinggi pentingnya kesadaran akan kesehatan mental bagi setiap individu.

Dengan melakukan perbincangan mengenai isu kesehatan mental, khususnya gangguan mental dapat membawa banyak dampak positif seperti dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa adanya gangguan kesehatan mental merupakan hal yang wajar dan sama pentingnya dengan penyakit fisik yang memerlukan penanganan medis. Selain itu, terbuka akan gangguan mental yang dialami juga dapat membantu untuk menyebarkan kesadaran dan keberanian bahwasanya semua orang memiliki permasalahannya masing-masing serta dapat memberikan dorongan dan dukungan bagi orang

yang memiliki gangguan mental yang sama bahwa mereka tidak sendiri. Terlebih dari itu, keterbukaan dalam pembahasan kesehatan mental ini dapat membantu mempertahankan kesehatan mental yang baik guna kualitas hidup yang baik bagi Generasi Z (Purnama & Farhannaya, 2020).

Permasalahan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh Generasi Z seperti gangguan kecemasan (*anxiety*), depresi, stress, gelisah yang berlebih hingga masalah fisik yang berdampak pada kesehatan jiwa. Berdasarkan penelitian yang berjudul “Perception on Managing Mental Health of Generation Z Student in Creating Student Superstars: Student Talent Management” (2016) ditemukan dari 260 mahasiswa di India terdapat sekitar 92,7 % atau 241 mahasiswa yang setuju bahwa depresi, kecemasan, dan gangguan makan merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering dialami Gen Z.

Saat ini istilah *Generasi Strawberry* menjadi sebuah penggambaran yang tepat bagi Generasi Z (Gen Z) yang diibaratkan seperti buah stroberi yang mudah membusuk dan hancur untuk menggambarkan mental yang tidak mampu untuk mengatasi tekanan, tantangan, atau kesulitan-kesulitan baik secara individu maupun sosial. Di dalam jurnal “The Pyschology of Modern Generations” (2019) istilah *Generasi Strawberry* ini digunakan untuk menggambarkan *stereotype* terhadap Gen Z yang dianggap kurang tangguh dalam menghadapi tekanan dan cenderung membutuhkan pengakuan lebih sering. Hal ini dibuktikan melalui survei yang dilakukan oleh *McKinsey Health*

Institute yang menunjukkan lebih banyak responden penelitian yang merupakan Gen Z melaporkan kesehatan mental, sosial dan spiritual yang lebih buruk dibandingkan generasi lainnya (Republika, 2023).

Bagi Gen Z, pengungkapan diri atau *self disclosure* juga dapat berfungsi sebagai *social validation* di mana para Generasi Z ini membangun konsepsi mengenai dirinya sendiri. Dengan itu *self disclosure* mengenai gangguan mental yang dialami juga dapat mengurangi tekanan atau beban *pasca* trauma yang diperoleh atas suatu permasalahan yang menimpa. Terlebih dengan aktifnya penggunaan media sosial bagi generasi Z, dengan kebebasan bagi individu untuk mendorong kecenderungan terjadinya *self disclosure*. Dengan itu penelitian ini ingin melihat bagaimana pengungkapan diri (*Self Disclosure*) Generasi Z yang memiliki gangguan kesehatan mental (*mental illness*) baik kepada lingkungan sosialnya maupun di media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan dapat ditentukan rumusan masalah penelitian ini yakni, bagaimana pengungkapan diri (*self disclosure*) Generasi Z penderita *mental illness* dalam lingkungan sosialnya dan sosial media.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis bagaimana pengungkapan diri (*self disclosure*) Generasi Z penderita *mental illness*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini dapat menjadi literatur dalam pengembangan bidang kajian ilmu komunikasi yakni dapat menjadi sumber diskusi terkait analisis proses Pengungkapan diri (*self disclosure*) Generasi Z terkait kesehatan mental serta mengembangkan kajian komunikasi khususnya di bidang komunikasi interpersonal.

2. Manfaat Praktis

Pada penelitian ini terdapat manfaat penelitian sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan terkait proses pengungkapan diri (*Self Disclosure*) dalam lingkungan sosial dan media sosial serta informasi mengenai *mental illness*
- b. Bagi pembaca diharapkan dapat menjadi informasi bagaimana *Self Disclosure* Generasi Z penderita *mental illness*
- c. Bagi Generasi Z diharapkan dapat memberi pemahaman terkait Pengungkapan diri (*self disclosure*) penderita *mental illness* kepada lingkungan sosial dan sosial media

