

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Generasi Z atau yang biasa dikenal dengan sebutan gen Z merupakan orang-orang atau generasi yang lahir pada sekitaran tahun 1997-2012. Generasi dengan kelahiran tahun tersebut sangat berdampingan dengan media sosial ataupun teknologi internet yang sudah menjadi bagian kehidupan manusia. Sehingga generasi Z sering kali disebut sebagai *igeneration* atau generasi internet. Generasi ini berkembang seiring dengan digitalisasi yang terjadi pada berbagai macam aspek, untuk itu generasi Z sangat pandai dalam menggunakan berbagai macam teknologi media dan memiliki berbagai macam karakteristik yang unik serta multitasking sehingga berbeda dengan generasi sebelumnya (Wijaya, Purnawan, & Gelgel, 2022). Generasi Z sudah terpapar teknologi sejak usia muda, cenderung akan lebih kreatif. Mayoritas dari generasi Z saat ini masih menempuh pendidikan sekolah menengah atas hingga perguruan tinggi. Dewasa ini isu kesehatan mental menjadi topik sangat di perbincangan oleh semua kalangan. Di Indonesia kasus bunuh diri yang berhubungan dengan kesehatan mental sangat meningkat. Untuk itu, para generasi Z yang mengalami depresi, stres dan kecemasan yang berlebihan sering kali menganggap hal tersebut tidak serius. Padahal stres maupun depresi yang dialami dapat menimbulkan penyakit fisik hingga kematian. Banyak sekali generasi Z yang mengalami berbagai macam gejala stres ataupun depresi tetapi tidak mencari pertolongan. Hal-hal tersebut memungkinkan disebabkan oleh adanya stigma pada lingkungan sekitar terkait dengan pengidap gangguan kesehatan mental. Serta beberapa dari generasi Z lainnya masih belum mengetahui dan paham mengenai apa itu kesehatan mental, dikarenakan kurangnya literasi mengenai pengetahuan kesehatan mental pada masyarakat. Sehingga dapat dikatakan literasi kesehatan mental pada kalangan generasi Z ini masih cukup rendah. Disamping kesehatan fisik pada diri sendiri, kesehatan mental juga sangat perlu untuk diperhatikan (Rudianto, 2022).

Berdasarkan dari data yang dimuat dalam krjogja.com bahwa Yogyakarta menempati urutan kedua setelah kota Bali dengan penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia. Adanya tekanan hidup dan permasalahan ekonomi menjadi alasan terkena gangguan kesehatan mental. Kota Yogyakarta dikenal masyarakat umum sebagai kota pelajar yang terdapat cukup banyak jumlah remaja, siswa hingga mahasiswa. Tetapi, masih banyak terdapat kasus kesehatan mental serta tingkat kesehatan mental yang masih rendah. Pada data tahun 2022 menyatakan bahwa setidaknya terdapat 59,1% gen Z merupakan generasi yang paling banyak memiliki permasalahan pada kesehatan mental dibanding dengan generasi sebelumnya yaitu generasi Milenial sebanyak 39,8% dan generasi X sebanyak 24,1% (Raharjo, 2024).

Selain itu, terdapat pula beberapa dampak gangguan kesehatan mental yang dialami generasi Z, diantaranya susah menjalin pertemanan, memiliki keluhan fisik, hubungan yang tidak harmonis, menarik diri dari lingkungan, menyendiri dan berujung melakukan tindakan bunuh diri. Adanya gangguan kesehatan mental yang terjadi banyak menimbulkan kasus bunuh diri di Indonesia. Dari data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) dan Kepolisian RI (Polri), telah terdapat 917 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang bulan Januari hingga Oktober 2023. Kasus bunuh diri tersebut dinilai cukup tinggi dibandingkan dengan tahun 2022 yang berjumlah 900 kasus (Muhamad & Ahdiat, 2023).

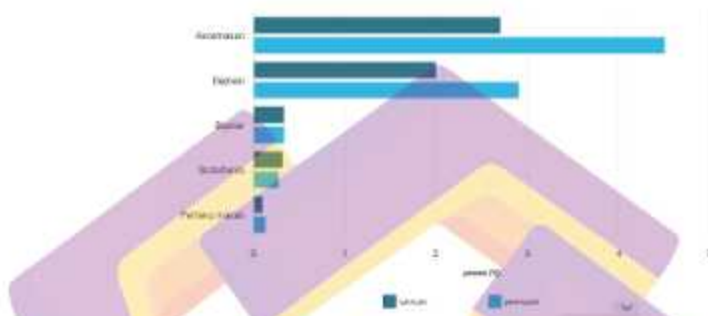


Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi seseorang yang berkaitan dengan psikis, kejiwaan dan emosi yang dimiliki. Dapat diartikan oleh *American Psychological Association (APA)* bahwa kesehatan mental merupakan sebuah wujud adanya penyesuaian diri baik berhasil maupun tidak dengan adanya *psikopatologi* dan keadaan seseorang yang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang emosional, sosial, perilaku dan psikologi. Menurut Sarwono (2012) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan yang dimiliki oleh seseorang, sehingga dapat terhindar dari penyakit kejiwaan maupun gangguan kejiwaan. Sehingga seseorang mampu untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan lingkungan masyarakat dimanapun berada, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan maupun menghadapi permasalahan yang ada, mewujudkan keserasian dan keharmonisan dengan fungsi-fungsi kejiwaan (Nur, Ismatullah, & Muntasiroh, 2023). Saat ini, kesehatan mental menjadi topik yang paling banyak diperbincangkan oleh masyarakat. Berdasarkan dari Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 yang dimuat melalui laman *World Population Review* mengatakan bahwa telah ditemukan 9.126.886 di Indonesia kasus depresi dengan prevalensi 3,7% (Anwar, 2023).

Transisi usia remaja menuju dewasa rentan sekali untuk terkena gangguan kesehatan mental. Pada usia 16-24 tahun, menjadi masa dimana remaja akan berhadapan dengan banyak sekali tantangan baru. Sehingga akan mengalami perkembangan emosional, psikologis dan biologis yang dimiliki. Dari riset yang telah dilakukan oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Indonesia telah melakukan *survey* secara *online* kepada remaja dengan rentan usia 16-24 tahun. Telah menyatakan bahwa terdapat sebanyak 95,4% mengalami gejala kecemasan atau *anxiety* dan 88% pernah mengalami depresi dalam menghadapi permasalahan yang dimiliki oleh remaja berusia tersebut. Selain itu, dari semua responden yang ada sebanyak 96,4% mengatakan bahwa masih kurang memahami bagaimana cara dalam mengatasi stres akibat permasalahan yang dimilikinya. Dalam hal ini, rentan usia remaja tersebut berada pada tingkat pendidikan sekolah menengah atas hingga mahasiswa. Untuk itu, remaja akan

menemukan lingkaran pertemanan yang luas, lingkungan baru dan tuntutan pendidikan maupun karier (Khaligis, 2021).

Gambar 1. 2 Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Berdasarkan Gender



Sumber: Databoks, 2023

Berdasarkan pada gambar diatas menunjukkan hasil dari data yang telah dihimpun oleh *Our World in Data* 2019. Terdapat paling sedikit 5 gangguan kesehatan mental, diantaranya kecemasan, depresi, bipolar, *skizofrenia*, dan perilaku makan. Gangguan kecemasan prevalensi laki-laki sebesar 2,7 sedangkan perempuan lebih tinggi 4,5%. Prevalensi depresi yang terjadi pada laki-laki sebesar 2%, sedangkan perempuan lebih tinggi 2,9%. Kemudian bipolar yang diderita oleh laki-laki dan perempuan memiliki prevalensi yang sama, yakni 0,33%. Untuk gangguan *skizofrenia* prevalensi untuk laki-laki sebesar 0,33% sedangkan perempuan lebih rendah sebesar 0,27%. Dan yang terakhir gangguan pada perilaku makan memiliki prevalensi sebesar 0,09% untuk laki-laki sedang perempuan yakni 0,13% (Santika, 2023).

Gambar 1. 3 Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Berdasarkan Gender



Sumber: Hasil Survei I-NAMHS, 2023

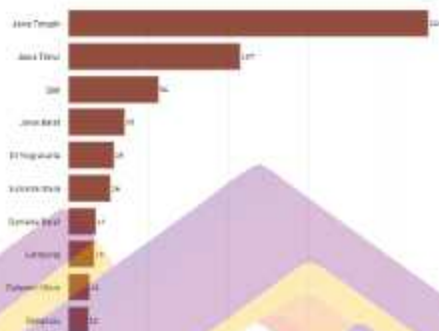
Berdasarkan pada gambar di atas Indonesia National Adolescents Mental Health Survey (I-NAMHS) telah mengukur kondisi gangguan mental pada remaja di Indonesia dan telah menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja memiliki gangguan kesehatan mental, sedangkan satu dari dua puluh remaja memiliki gangguan mental selama 12 bulan terakhir. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Hasil penelitian yang dilakukan telah menunjukkan gangguan mental yang banyak dialami oleh remaja merupakan gangguan mental cemas (gangguan cemas menyeluruh dan fobia sosial) sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor sebanyak 1,0%, gangguan perilaku 0,9%, gangguan stres pasca trauma (PTSD) 0,5% dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) sebesar 0,5%. Dalam hal tersebut, pemerintah sudah berupaya untuk meningkatkan fasilitas kesehatan yang ada di Indonesia untuk membantu remaja menangani permasalahan kesehatan mental yang ada dengan bantuan profesional. Namun, hanya 2,6% remaja Indonesia yang telah memiliki gangguan kesehatan mental, memilih untuk menggunakan fasilitas kesehatan tersebut. Dan dapat dikatakan bahwa angka tersebut terbilang

masih sangat kecil dibandingkan dengan jumlah remaja yang membutuhkan bantuan (Gloriabus, 2022).

Kesehatan mental yang terjadi pada remaja banyak disebabkan oleh beberapa macam faktor diantaranya adalah:

1. Faktor biologis, faktor ini termasuk kedalam faktor gentika, kesehatan fisik dan persalinan (gizi yang dialami oleh ibu dapat dikatakan buruk, mengalami stres menggunakan obat-obatan selama hamil ataupun terpapar oleh racun), kurangnya nutrisi, penggunaan narkoba dan gaya hidup.
2. Faktor psikologis, merupakan faktor yang berkaitan dengan kerentanan atau ketahanan yang dimiliki masing-masing pribadi, seperti kemampuan dalam beradaptasi maupun bertahan dalam kesulitan yang dihadapi, trauma, stres dan kemampuan dalam mengelola emosional.
3. Faktor keluarga, merupakan faktor yang terjadi akibat adanya penelantaran anak yang dilakukan oleh orangtua, pelecehan anak, penyakit mental yang dimiliki orangtua.
4. Faktor lingkungan, adanya bentuk kekerasan yang terjadi seperti fisik, seksual maupun emosional. Selain itu, adanya tindakan bullying, bentuk pelecehan dan diskriminasi.
5. Masalah sosial, yang disebabkan oleh adanya kemiskinan, lingkungan kerja yang penuh tekanan, pengucilan sosial, sosial ekonomi dan kehidupan yang penuh tekanan atau tuntutan.

Gambar 1. 4 - 10 Provinsi dengan Kasus Bunuh Diri Terbanyak di Indonesia



Sumber: Databoks, 2023

Berdasarkan pada gambar diatas, periode Januari sampai Juni 2023 Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi urutan kelima dengan 28 kasus bunuh diri. Menurut Kementerian Kesehatan, perilaku bunuh diri yang terjadi berkaitan dengan gangguan kejiwaan yang dimiliki salah satunya adalah depresi. Sebanyak 55% orang yang terkena depresi memiliki ide untuk melakukan bunuh diri, dengan berbagai macam tanda diantaranya memiliki kepercayaan diri yang menurun, putus asa, perasaan sedih dan menyalahkan diri sendiri (Muhamad & Ahdiat, 2023).

Oleh sebab itu, penting sekali kita memahami dan memberikan edukasi mengenai kesehatan mental karena penyandang gangguan kesehatan mental selain membutuhkan pengobatan dari para ahli tetapi juga membutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Tetapi saat ini masih banyak sekali masyarakat yang memandang kesehatan mental hanya permasalahan yang sepele dan banyak juga beberapa individu yang mempengaruhi masyarakat lain dalam memandang kesehatan mental. Sehingga timbullah stigma negatif dari masyarakat terkait dengan kesehatan mental. Kuatnya stigma negtaif yang ditimbulkan oleh masyarakat dapat menyebabkan penyandang gangguan kesehatan mental tidak bisa mendapatkan perawatan sesuai dengan kebutuhannya. Masyarakat akan menganggap seseorang yang terkena gangguan kesehatan mental merupakan



sebuah aib, aneh dan harus dikucilkan, sehingga apabila dalam anggota keluarga ada yang terkena permasalahan kesehatan mental akan dikurung atau bahkan hingga dipasung karena berfikir dapat membahayakan keselamatan orang lain (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Selain itu, terdapat pula hambatan yang terjadi dalam komunikasi. Hambatan dalam komunikasi merupakan suatu hal yang menghambat atau menghalangi kelancaran dalam komunikasi dapat disebut sebagai gangguan atau *noise*. Gangguan dalam komunikasi dapat mengakibatkan adanya ketidaklancaran atau kurangnya berkomunikasi, pencetakan huruf yang saling bertindihan atau tidak tepat dalam sebuah surat kabar, kata-kata yang tidak tepat saat diucapkan dan kalimat maupun kata-kata yang sulit dimengerti atau asing merupakan gangguan atau *noise* yang bisa mengganggu dalam komunikasi. Selain itu, terdapat hambatan komunikasi yang berasal dari psikolog yang dapat mengganggu komunikasi seperti ketika berkomunikasi atau lawan bicara kita memiliki trauma yang mendalam atau trauma yang diakibatkan adanya musibah dari bencana alam dapat menimbulkan gangguan tersendiri dalam komunikasi (Nurdianti, 2014).

Alasan peneliti memilih melakukan penelitian mengenai kesehatan mental gen Z yang terdapat di Yogyakarta adalah dikarenakan melihat prevalensi kesehatan mental yang cukup tinggi dan banyaknya kasus bunuh diri yang telah terjadi. Membuat peneliti ingin mengetahui lebih dalam terkait dengan kesehatan mental yang terjadi pada remaja atau gen Z di kota Yogyakarta. Selain itu, keunikan dari kota Yogyakarta adalah salah satu kota yang dikenal dengan sebutan kota pelajar. Sehingga banyak sekali remaja atau gen Z yang sangat ingin menimba ilmu di kota tersebut. Dengan banyaknya universitas maupun sekolah yang ada membuat gen Z berdatangan dan mulai menetap. Hal tersebut akan dapat menimbulkan banyak sekali perubahan bagi diri remaja atau gen Z baik itu sosial maupun lingkungan. Sehingga kemudian para gen Z akan memulai kehidupan yang baru dengan lingkungan pertemanan yang baru, penyesuaian diri maupun gaya kehidupan atau pertemanan yang dimiliki dan beberapa hal tersebut dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan yang terjadi pada gen Z. Ketika merasa tidak berguna atau

tidak mampu dengan adanya perubahan tersebut, maka akan mengalami terjadinya gangguan kesehatan mental dalam diri, bisa dimulai dari stres hingga berujung pada depresi. Hal ini dapat memicu terjadinya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh gen Z ketika merasa sudah tidak mampu menanggung permasalahan yang dimiliki dan merasa tidak memiliki teman untuk bercerita. Dengan begitu, peneliti ingin mengetahui bagaimana para gen Z bisa menyadari jika memiliki gangguan kesehatan mental dan bagaimana proses komunikasi negosiasi yang dilakukan dengan diri sendiri pada gen Z yang ada di Yogyakarta untuk dapat mengatasi permasalahan atau gangguan kesehatan mental yang dimiliki. Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengangkat judul “Negosiasi Komunikasi Penyandang Gangguan Kesehatan Mental Gen Z Di Yogyakarta”

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka diperoleh rumusan masalah yaitu bagaimana negosiasi komunikasi penyandang gangguan kesehatan mental gen Z di Yogyakarta?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah didapatkan. Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana proses negosiasi komunikasi dengan lingkungan sekitar yang dilakukan oleh penyandang kesehatan mental generasi Z di Yogyakarta.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian yang dilakukan, tentunya terdapat manfaat yang didapatkan baik dari segi teoritis maupun praktis.

#### 1.4.1 Manfaat Teoristis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi terkait dengan kesehatan mental bagi peneliti selanjutnya. Serta dapat memberikan informasi ataupun ilmu dalam melakukan penelitian.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah banyak informasi, ilmu dan wawasan baru terkait dengan negosiasi komunikasi penyandang gangguan kesehatan mental generasi Z. Dan menjadikan pembaca untuk bisa lebih menyadari mengenai pentingnya kesehatan mental dalam diri.

#### 1.5 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, adapun batasan masalah yang dilakukan oleh peneliti yaitu negosiasi komunikasi, penyandang gangguan kesehatan mental, generasi Z.

