

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perjalanan peradaban manusia telah melintasi jutaan tahun, dengan lahirnya berbagai generasi seperti *Baby Boomer*, Generasi X, Y, Z, dan Alpha. Distinguishing karakteristik dari Generasi X, Y, dan Z bisa dengan mudah diidentifikasi melalui rentang tahun kelahirannya. Baby boomers, yang lahir antara 1946 dan 1964, umumnya mengadopsi nilai-nilai tradisional dan tatanan yang konservatif. Di sisi lain, Generasi X (1965-1980) mengalami pertumbuhan di tengah-tengah perubahan sosial yang signifikan. Sementara Generasi Y (Millennials, 1981-1996) dikenal sebagai generasi yang terhubung secara digital, memusatkan perhatian pada nilai-nilai sosial. Adapun Generasi Z (1997-2012), atau dikenal sebagai "Digital Natives," tumbuh pada era teknologi canggih dengan kecenderungan kreatif dan adaptabilitas yang tinggi (Aeni, 2022).

Generasi Z, kelompok masyarakat yang melibatkan individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan penerus dari generasi sebelumnya, yaitu Milenial yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1981 dan 1996. Berdasarkan data sensus tahun 2020 yang diambil dari situs web (Indonesiabaik.id, 2020), jumlah individu Generasi Z pada tahun tersebut mencapai 75,49 juta, setara dengan 27,94 persen dari total populasi penduduk Indonesia. Data ini memberikan gambaran kuat tentang signifikansi kehadiran Generasi Z dalam dinamika populasi Indonesia pada tahun 2020. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa estimasi jumlah individu Generasi Z pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 74,93 juta jiwa, mempertegas peran dan dampak mereka dalam perkembangan masyarakat. Generasi Z, yang tumbuh di era internet dan media sosial, membentuk kelompok yang sangat berbeda dengan Generasi Milenial. Dilengkapi dengan fasilitas digital multibahasa, Gen Z mengalami pertumbuhan dewasa dalam lingkungan digital yang cenderung memunculkan rasa stres dan kecemasan secara berkelanjutan.

Generasi Z, yang merasa tanpa pegangan seperti generasi sebelumnya, menghadapi tantangan mental dan psikologis tanpa memiliki alternatif yang jelas. Oleh karena itu, kecemasan menjadi beban yang harus diatasi oleh Gen Z. Mereka merasakan tekanan dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan pendidikan mereka. Ahli menyatakan bahwa situasi ini terjadi karena Generasi Z sedang mengalami masa transisi kehidupan. Namun, dampaknya lebih signifikan dibandingkan dengan generasi sebelumnya, dan respons mereka berbeda dengan Generasi Milenial. Kondisi stres yang dialami oleh Generasi Z memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah, orangtua, dan bahkan pemerintah. Studi juga menunjukkan bahwa risiko keinginan untuk bunuh diri pada Generasi Z lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Oleh karena itu, perlunya tindakan preventif dan dukungan psikologis yang lebih intensif untuk mengatasi dampak kesehatan mental yang mungkin dialami oleh Generasi Z (Finaka & Nurhanisah, 2021).

Berdasarkan tulisan Seth J. Gillihan, dikemukakan bahwa Generasi Z saat ini mengalami krisis kesehatan mental yang signifikan, yang disebabkan oleh tingginya tingkat sensitivitas terhadap permasalahan di sekitar mereka. Keadaan ini menimbulkan kerentanan terhadap berbagai masalah, termasuk depresi, kecemasan, dan bahkan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Sebagai contoh, individu yang rentan terhadap depresi cenderung melihat perasaan mereka sebagai refleksi dari realitas, sehingga ketika merasa tidak berguna, mereka mungkin memandang diri mereka sepenuhnya tidak memiliki nilai. Banyak dari Generasi Z menyadari bahwa sudut pandang negatif dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental mereka, dan hal ini mengakibatkan pengalaman ketidakbahagiaan yang mendalam. Penyadaran terhadap dampak negatif ini menjadi penting dalam menyusun strategi intervensi yang tepat guna untuk mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan Generasi Z (PhD, 2019).

Tertulis di dalam artikel EGSA, disampaikan bahwa pada rentang usia remaja, khususnya antara 15 hingga 24 tahun, terdapat tingkat prevalensi depresi sebesar 6,2%. Depresi pada tingkat yang parah memiliki potensi meningkatkan risiko perilaku merugikan terhadap diri sendiri, bahkan dapat mencapai tingkat bunuh diri.

Pada sekitar 80-90% kasus bunuh diri, depresi dan kecemasan diidentifikasi sebagai penyebab utama. Data menunjukkan bahwa angka kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 10.000, setara dengan terjadinya kasus bunuh diri setiap jamnya. Menurut ahli *suicidology*, sekitar 4,2% siswa di Indonesia pernah mengalami pemikiran untuk bunuh diri. Adapun di kalangan mahasiswa, sekitar 6,9% menyatakan memiliki niat bunuh diri, sementara 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Faktor-faktor yang dapat memicu depresi pada remaja melibatkan tekanan dalam bidang akademik, peristiwa perundungan (*bullying*), dinamika keluarga, dan masalah ekonomi. Kondisi ini memunculkan kecenderungan Generasi Z untuk lebih terbuka dan tertarik dalam bercerita kepada orang asing yang tidak mereka kenal di dunia digital, daripada mengungkapkan cerita mereka secara langsung kepada orang-orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari (Rachmawati, 2020).

Permasalahan kesehatan mental menjadi suatu isu yang mendesak dan menuntut penanganan yang lebih dini sebelum mencapai tingkat yang signifikan. Saat ini, observasi melalui platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan platform X, menunjukkan bahwa remaja membutuhkan saluran ekspresi untuk mengkomunikasikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Adanya peningkatan tingkat kesulitan dalam aspek kesehatan mental menekankan perlunya respons dan tindakan yang proaktif dari pihak-pihak terkait, terutama dalam menyediakan ruang dan dukungan untuk menyampaikan pengalaman serta perasaan mereka. Oleh karena itu, perlu diimplementasikan langkah-langkah strategis yang dapat memberikan solusi yang tepat waktu untuk merespons permasalahan ini seiring dengan perkembangan dinamika masyarakat modern (UI, 2023).

Psikoedukasi adalah pendekatan yang bermanfaat dalam mengatasi masalah kesehatan mental melalui meditasi. Memberikan psikoedukasi kepada individu dan keluarganya merupakan salah satu strategi dalam mengelola perubahan dalam kesehatan mental.

Menurut dokter Margarita M. dan dr. Maramis, Sp.KJ(K) dalam buku "Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi: Sebuah Kumpulan Materi untuk Petugas Kesehatan dalam Melakukan Psikoedukasi pada Pasien dan Keluarga," dijelaskan bahwa psikoedukasi merujuk pada konsep terapi perilaku yang terdiri dari empat elemen:

1. Menjelaskan tentang penyakitnya.
2. Melakukan latihan pemecahan masalah.
3. Keterampilan komunikasi dan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan bersikap tegas pada diri sendiri.
4. Kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan lembut dan tegas, tanpa bersikap agresif, sambil mengakui bahwa dirinya memiliki hak-hak pribadi yang juga melibatkan anggota keluarga.

Psikoedukasi dapat dilakukan di berbagai tempat, termasuk kelompok dan rumah tangga. Media yang digunakan untuk psikoedukasi bisa beragam, mulai dari jurnaling, poster, video, hingga kegiatan eksploratif yang diperlukan.

1.2 Rumusan dan Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran permasalahan di latar belakang, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, sebagai berikut:

1. Meningkatnya tingkat depresi pada generasi z yang mengarah kepada kasus bunuh diri.
2. Media apa yang efektif yang dapat menjadi tempat bagi generasi z untuk mengungkapkan permasalahan mereka?
3. Bagaimana merancang konten media yang dapat menjadi tempat bagi generasi z mengungkapkan permasalahan mereka?

Dari permasalahan yang terdapat pada latar belakang, ada beberapa masalah yang teridentifikasi oleh peneliti sebagai berikut:

1. Kurangnya Kesadaran Gen Z tentang Kecemasan Berlebih
2. Kurangnya kepercayaan Gen Z untuk bercerita ke lingkungan pertemanan
3. Tingkat Kecemasan yang meningkat
4. Butuhnya tempat cerita anpa rasa takut
5. Butuhnya dukungan dari lingkungan sekitar

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari tugas akhir ini sebagai berikut:

1. Merancang media yang dapat menjadi tempat bagi Gen Z untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi.
2. Merancang sebuah media untuk Gen Z agar mudah untuk bercerita kapan saja dan dimana saja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk Masyarakat
 - a. Untuk meningkatkannya kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental.
 - b. Mendapatkannya pemahaman lebih dalam tentang kesehatan mental.
2. Manfaat untuk Peneliti
 - a. Mendapatkan lebih banyak pengertian tentang perancangan buku jurnaling.
 - b. Memberikan informasi mengenai gangguan kecemasan berlebih yang dapat dimanfaatkan ulang.
3. Manfaat untuk Institusi
 1. Menjadi sumber informasi dan dapat membantu Gen Z mengelola daya pikir dan respon pada lingkungan sekitar.
 2. Dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah akses informasi dalam penyusunan proposal, tugas akhir ini disusun dengan struktur penulisan sebagai berikut:

a. Bagian Awal Proposal Tugas Akhir

Bagian pendahuluan ini melibatkan abstrak, dokumen-dokumen persyaratan, serta daftar isi, gambar, dan tabel. Fungsinya adalah untuk mempermudah identifikasi informasi dalam laporan tugas akhir ini.

b. Bagian Isi Proposal Tugas Akhir

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab ini, terdapat pendahuluan yang mencakup alasan penelitian oleh peneliti. Selanjutnya, ditemukan identifikasi permasalahan, rumusan permasalahan, pembatasan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan tata cara penulisan yang dirinci, yang semuanya mendukung penyusunan laporan tugas akhir ini.

BAB 2 TINJAUAN UMUM

Pada bab ini penulis akan membahas beberapa tinjauan teori dan data yang digunakan untuk memperkuat hasil karya yang akan dibuat, seperti jurnal dan buku.

BAB 3 METODOLOGI DESAIN

Pada bab ini, peneliti mulai membahas metode yang peneliti gunakan untuk membuat hasil karya dan memperkuat data karya. Tahapan pada bagian ini diawali dengan rancangan penelitian, jenis penelitian, analisis data, dan data pesaing.

BAB 4 STRATEGI KREATIF

Pada bab ini peneliti akan menjelaskan tentang konsep buku jurnaling yang berjudul "Titik Temu"

BAB 5 PENUTUP

Bab 5 ini berisikan kesimpulan dari materi yang terdapat dari bab 1 sampai bab 4 yang dimana bab 5 ini dibagi menjadi kesimpulan dan saran dari segi peneliti dalam menyelesaikan output dari tugas akhir.

