

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Gangguan kesehatan mental merupakan masalah yang kian menjadi perhatian di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi gangguan kesehatan mental terus meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan modern yang menghadirkan berbagai tekanan dan tantangan. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita gangguan kesehatan mental, baik dalam bentuk gangguan ringan maupun berat (Yudhantara *et al.*, 2022).

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh penderita gangguan kesehatan mental adalah stigma negatif yang melekat pada kondisi mereka. Stigma ini sering kali mengakibatkan diskriminasi, pengucilan sosial, dan bahkan perasaan malu atau takut untuk mencari bantuan profesional. Stigma terhadap gangguan kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi individu yang mengalaminya, tetapi juga berdampak pada keluarga dan masyarakat luas. Penelitian menunjukkan bahwa stigma dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang dan menghambat proses pemulihan (Ningrum *et al.*, 2022).

Komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam memahami dan mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental. Melalui interaksi langsung antara individu, baik itu antara pasien dan tenaga kesehatan, keluarga,

maupun teman, terjadi proses pertukaran informasi, perasaan, dan persepsi yang dapat mempengaruhi pandangan seseorang terhadap gangguan kesehatan mental. Komunikasi yang efektif dapat membantu meningkatkan pemahaman, empati, dan dukungan sosial, yang pada gilirannya dapat mengurangi stigma (Anggraini *et al.*, 2022).

Generasi Z yang lahir antara pertengahan 1997 hingga 2012, tumbuh dalam era digital yang sangat terhubung dan serba cepat. Mereka merupakan generasi pertama yang tidak pernah mengenal dunia tanpa internet dan teknologi mobile, sehingga interaksi sosial mereka banyak dilakukan melalui media digital. Fenomena ini menciptakan pola komunikasi yang unik, di mana media sosial, pesan instan, dan platform online lainnya menjadi sarana utama untuk berinteraksi, mencari informasi, dan mengekspresikan diri. Namun, di balik keunggulan teknologi ini, Generasi Z juga menghadapi berbagai tantangan, termasuk meningkatnya tekanan sosial dan emosional (Afrilia *et al.*, 2020).

Kehidupan yang selalu terhubung sering kali membawa mereka pada perbandingan sosial yang terus-menerus, cyberbullying, dan kecemasan akan citra diri yang sempurna di dunia maya. Selain itu, mereka juga menunjukkan kesadaran yang tinggi terhadap isu-isu global seperti perubahan iklim, keadilan sosial, dan kesehatan mental. Dalam hal pendidikan dan karir, Generasi Z dikenal memiliki harapan tinggi dan cenderung mencari pekerjaan yang tidak hanya memberikan penghasilan, tetapi juga memiliki makna dan tujuan yang lebih besar. Fenomena ini mencerminkan dinamika kompleks yang membentuk pengalaman hidup Generasi

Z, di mana teknologi dan perubahan sosial memainkan peran yang sangat signifikan (Rahmi, 2021).

Kesehatan mental merupakan salah satu isu utama yang menjadi perhatian Generasi Z, seperti yang diungkapkan dalam survei IDN Research Institute di mana 51% responden menyatakan hal tersebut. Penelitian ini menyoroti bahwa stigma negatif terhadap kesehatan mental masih sangat kuat, sehingga individu yang mengalami gangguan kesehatan mental seringkali tidak mendapatkan dukungan yang memadai dan malah sering dinilai negatif. Tantangan ini menjadi semakin kompleks karena stigma yang kuat dapat menghalangi individu untuk mencari bantuan atau dukungan yang mereka butuhkan (Setyanto, 2023).

Di tengah berbagai tantangan, Generasi Z memainkan peran penting dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan mental. Mereka menggunakan berbagai cara, terutama melalui komunikasi interpersonal. Generasi Z lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental, baik di platform media sosial, dalam kelompok teman, maupun secara langsung dengan keluarga. Keterbukaan ini berkontribusi dalam memecahkan tabu seputar topik tersebut dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Selain itu, Generasi Z juga aktif memberikan dukungan praktis kepada individu yang menghadapi masalah kesehatan mental. Mereka menawarkan dukungan moral dan emosional kepada teman, keluarga, dan orang lain yang mengalami tantangan serupa. Dengan cara ini, mereka tidak hanya membantu individu yang membutuhkan, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal dan membangun komunitas yang lebih peduli dan saling mendukung (Nurhaeni *et al.*, 2022).

Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana komunikasi interpersonal dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi stigma terhadap gangguan kesehatan mental pada gen z. Pemahaman mendalam mengenai dinamika komunikasi interpersonal, strategi komunikasi yang efektif, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan komunikasi tersebut menjadi kunci untuk mengembangkan pendekatan yang lebih humanis dan inklusif dalam menangani masalah stigma kesehatan mental (Febriyanti, 2021). Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengkaji lebih dalam dan dituangkan dalam skripsi yang berjudul **“Peran Komunikasi Interpersonal dalam Memahami Stigma terhadap Gangguan Kesehatan Mental”**.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana motif mencari dukungan emosional, mengurangi isolasi, dan mendapatkan penerimaan memengaruhi persepsi individu terhadap gangguan kesehatan mental?
2. Apa makna yang diberikan individu terhadap perasaan diterima dan dihargai, mengurangi stigma, dan merasakan empati dan dukungan dalam konteks gangguan kesehatan mental?
3. Bagaimana tindakan seperti mencari dukungan, terlibat dalam percakapan jujur, dan membangun jaringan sosial memengaruhi perilaku dan sikap individu terhadap gangguan kesehatan mental?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah meneliti secara mendalam bagaimana motif mencari dukungan emosional, mengurangi isolasi, dan mendapatkan penerimaan memengaruhi persepsi individu terhadap gangguan kesehatan mental pada generasi Z, dengan tujuan untuk memahami peran penting dukungan sosial dalam mengatasi stigma dan meningkatkan kesejahteraan mental generasi Z.

Dengan merumuskan tujuan penelitian ini, diharapkan peneliti dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperluas pemahaman tentang bagaimana motif, makna, dan tindakan dalam konteks komunikasi interpersonal dapat memengaruhi persepsi dan sikap terhadap gangguan kesehatan mental pada generasi Z.

1.3.2. Kegunaan Penelitian

1.3.2.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teori fenomenologi Alfred Schutz terkait dengan motif, makna, dan tindakan dalam konteks komunikasi interpersonal yang mempengaruhi persepsi individu terhadap gangguan kesehatan mental pada generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang kompleksitas interaksi sosial dan pengalaman individu dalam menghadapi stigma kesehatan mental, serta memberikan landasan teoritis yang kuat untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

1.3.2.2 Kegunaan Praktis

1. Merancang program edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma terhadap gangguan kesehatan mental di kalangan generasi Z, dengan memperhatikan peran penting komunikasi interpersonal dalam proses ini.
2. Mengembangkan program dukungan yang efektif di lingkungan sekolah dan universitas untuk membantu generasi Z dalam membangun keterampilan komunikasi yang mendukung lingkungan yang inklusif dan bebas stigma terkait kesehatan mental.
3. Memberikan panduan bagi profesional kesehatan mental dalam menggunakan teknik komunikasi interpersonal yang efektif dalam berinteraksi dengan generasi Z, sehingga meningkatkan kualitas layanan dan dukungan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental.