

Komunikasi Gen Z dan *Mental Health* (Pola Komunikasi Interpersonal Gen Z dalam Membentuk *Positive Mental Health*)

Ken Ayuthaya Purnama^{1*}, Noufal Alif Farhannaya²
Universitas Bakrie^{1,2}
Corresponding email: ken.purnama@bakrie.ac.id*

Pengantar

Komunikasi merupakan sebuah hal yang cukup penting dalam suatu proses hubungan kehidupan Generasi Z karena komunikasi terjadi dengan melibatkan komunikator dan komunikan dengan tujuan untuk menyampaikan pesan, mengubah sikap, memberikan pendapat dan mengubah perilaku seseorang. Komunikasi dapat terjadi dengan berbagai bentuk yaitu komunikasi langsung, komunikasi tidak langsung, komunikasi verbal dan komunikasi non-verbal. Komunikasi secara langsung dan komunikasi verbal merupakan salah satu jenis komunikasi yang paling efektif dalam memberikan *feedback* yang dilakukan oleh komunikan (Lubis, 2020).

Kesehatan mental menjadi salah satu isu utama yang diperhatikan oleh Generasi Z, menurut survei IDN Research Institute yang melibatkan 51% responden. Penelitian tersebut menyoroti fakta bahwa stigma negatif terhadap kesehatan mental masih merajalela, mengakibatkan individu yang mengalami gangguan kesehatan mental sering kali tidak mendapatkan dukungan yang memadai, bahkan sering kali diberi penilaian negatif. Tantangan ini menjadi kompleks karena stigma yang masih kuat dapat menjadi penghalang bagi individu untuk mencari pertolongan atau dukungan.

Namun, di tengah tantangan ini, Generasi Z telah berperan penting dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan mental. Mereka menggunakan berbagai cara, salah satunya adalah melalui komunikasi interpersonal. Generasi Z cenderung lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah kesehatan mental, baik itu di platform media sosial, kelompok teman, atau bahkan secara

langsung dengan keluarga. Keterbukaan ini membantu memecahkan tabu seputar topik tersebut dan membantu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental.

Tidak hanya itu, Generasi Z juga memberikan dukungan praktis kepada individu yang berjuang dengan masalah kesehatan mental. Mereka menyediakan dukungan moral dan emosional kepada teman, keluarga, dan siapa pun yang mengalami tantangan serupa. Melalui dukungan ini, mereka tidak hanya membantu individu yang membutuhkan, tetapi juga memperkuat koneksi antarpribadi dan membangun komunitas yang peduli satu sama lain.

Di samping itu, Generasi Z juga memberikan bantuan kepada individu yang berjuang dengan masalah kesehatan mental. Mereka menyediakan dukungan moral dan emosional kepada teman, keluarga, dan individu lain yang menghadapi tantangan serupa. Dukungan tersebut dapat membentuk *positive mental health* bagi Generasi Z (Heriyanto, dkk., 2024)

Kesadaran Generasi Z Terhadap Pentingnya Komunikasi Yang Positif

Menurut Manurung, dkk. (2021), melakukan komunikasi interpersonal yang positif bagi Generasi Z dapat menghasilkan kesenangan, melatih keterampilan dalam memilih bahasa ketika berkomunikasi dan juga membentuk *positive mental health*. Salah satu cara yang membantu Generasi Z dalam menyadari pentingnya komunikasi positif yaitu dengan lingkungan yang baik karena Generasi Z akan merasa aman dan nyaman dalam melakukan komunikasi. Penerapan dari lingkungan yang baik dalam melakukan komunikasi interpersonal yaitu dengan cara memberikan sikap positif dan *feedback* positif antara komunikator dan komunikan.

Menurut Budiarti & Prasetyawati (2019), komunikasi yang positif juga dapat membentuk *positive mental health* pada Generasi Z. Dengan komunikasi yang positif membantu Generasi Z dalam membangun kepercayaan diri, memahami konsep diri dan mempermudah dalam melakukan komunikasi dengan sesama Generasi Z.

Peran Kesadaran Generasi Z Terhadap Pentingnya Komunikasi Yang Positif

Kami telah melakukan wawancara dengan dua informan. Informan 1 dan 2 yaitu Generasi Z mengenai Peran Kesadaran Generasi Z Terhadap Pentingnya Komunikasi Yang Positif dengan pertanyaan “*Bagaimana Anda merasa saat berinteraksi dengan orang lain akhir-akhir ini?*”

Hasil wawancara dengan informan 1 yaitu Generasi Z adalah ia mengalami persepsi interpersonal pada tahap ketiga yaitu “Faktor personal kita, karakteristik orang yang ditanggapi, hubungan dengan orang tersebut menyebabkan terkadang persepsi bisa keliru”, berinteraksi dengan orang yang belum memiliki hubungan dekat dengannya membuat informan 1 tidak nyaman dan ada rasa ketakutan tersendiri akan asumsi atau persepsi yang orang tersebut ciptakan terhadap informan 1.

Sedangkan, hasil wawancara dengan informan 2 yaitu Generasi Z adalah menganggap bahwa interaksi bersifat positif. Bisa dilihat dari latar belakang informan 2 yang merupakan seorang Entrepreneur dan mungkin memiliki pengalaman (faktor personal) bertemu dengan banyak orang dalam pekerjaannya membuat ia terbiasa dalam berinteraksi dengan orang lain

Seperti yang disampaikan oleh informan 2 yang menganggap bahwa interaksi bersifat positif bagi dirinya karena dengan melakukan komunikasi interpersonal yang baik atau melakukan komunikasi yang positif dapat membentuk *positive mental health*.

Peran Komunikasi Interpersonal Bagi Generasi Z

Kami telah melakukan wawancara dengan dua informan. Informan 1 dan 2 yaitu Generasi Z mengenai Peran Komunikasi *Interpersonal* Bagi Generasi Z dengan pertanyaan “*Bagaimana dampak stigmatisasi terhadap kesehatan mental dapat mempengaruhi tingkat percaya diri seseorang?*”.

Hasil wawancara dengan informan 1 yaitu Generasi Z adalah ketika ia merasa tidak percaya diri maka ia akan menjauh dari lingkungan tersebut begitu juga sebaliknya, ketika ia merasa percaya diri ia akan bisa lebih mengekspresikan dirinya pada lingkungan tersebut serta dapat lebih terbuka. Ketakutan untuk melakukan

komunikasi akan menarik diri untuk berkomunikasi dari pergaulan, tetapi berusaha sekecil mungkin berkomunikasi di saat keadaan terdesak.

Sedangkan, hasil wawancara dengan informan 2 yaitu Generasi Z adalah informan 2 berpendapat bahwa "kepercayaan diri mempengaruhinya untuk membuka diri pada orang lain ketika ia berinteraksi" sesuai dengan apa yang telah dijelaskan pada sub bab membuka diri yaitu "apabila konsep diri sesuai, maka kita akan bisa lebih terbuka untuk menerima pengalaman dan gagasan baru dari orang lain". dan informan 2 pun menegaskan bahwa kepercayaan diri adalah tolak ukur untuk ia membuka diri pada orang lain.

Menurut Arouf & Aisyah (2020), pada komunikasi interpersonal keterbukaan diri juga memiliki pengaruh. Dalam Johari Window terdapat empat jendela, jika dikaitkan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada dua narasumber dapat diketahui bahwa setiap orang memiliki aspek yang dimana dapat membuka dirinya kepada orang lain atau *open area*. kemudian juga terdapat area yang orang lain dapat memahami sifat, perasaan, pikiran, dan motivasi seseorang, tetapi orang tersebut tidak dapat memahami dirinya sendiri, area tersebut biasa disebut sebagai *blind area*. Selanjutnya, terdapat area yang diri kita ketahui tetapi orang lain tidak diketahui, area tersebut adalah *hidden area*. Terakhir aspek yang tidak diketahui oleh narasumber dan juga orang lain, disebut sebagai *unknown area*.

Informan 2 mengatakan "kepercayaan diri mempengaruhinya untuk membuka diri pada orang lain ketika ia berinteraksi", maka dengan itu informan 2 memiliki keterbukaan diri yang cukup baik karena dalam komunikasi interpersonal juga dipengaruhi oleh keterbukaan diri. Sedangkan, pada informan 1 yang kurang terbuka terhadap dirinya ketika berkomunikasi dengan orang yang belum memiliki hubungan dekat dengannya dan dengan lingkungan yang membuat dirinya kurang nyaman.

Peran Komunikasi Interpersonal Terhadap *Mental Health*

Menurut Putri (2021), komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antara dua orang yang disebut sebagai komunikator dan komunikan. Komunikasi interpersonal dilakukan

dengan cara langsung atau tatap muka bahkan dapat juga dilakukan dengan melalui media telepon. Komunikasi interpersonal memiliki ciri khas yaitu bersifat dua arah atau saling memberikan *feedback*. Pada komunikasi interpersonal terdapat beberapa tujuan menurut Joseph A. Devito (2016 dalam Putri 2021) yakni:

1. Proses menemukan diri atau *personal discovery*. Dengan komunikasi interpersonal Generasi Z dapat memahami diri sendiri lebih baik.
2. Komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh Generasi Z memiliki tujuan untuk menciptakan suatu hubungan dengan orang lain dan memelihara hubungan dengan orang lain.
3. Pada komunikasi interpersonal yang dilakukan Generasi Z sehari-hari dapat mengubah sikap dan perilaku orang lain.

Dalam komunikasi interpersonal pesan yang disampaikan harus dilakukan dengan efektif agar tujuan dari pesan tersebut dapat tersampaikan dengan baik. Kemudian, terdapat beberapa komponen penting dalam komunikasi interpersonal yaitu komunikator, proses *encoding*, pesan atau informasi, media yang digunakan, komunikan, proses *decoding* dan memberikan *feedback* terhadap pesan yang disampaikan oleh komunikator. Komponen pada komunikasi interpersonal saling berkaitan satu sama lain dan dalam menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan kondisi dan tujuan dari pesan itu sendiri.

Menurut Juli & Sulistyowati (2023), *Mental health* memiliki peran penting dalam sistem komunikasi *interpersonal* Generasi Z karena komunikasi merupakan sebuah proses interaktif antara komunikator dan komunikan atau pihak yang saling berbagi pesan. Faktor pendukung terjadinya komunikasi yang efektif agar dapat menciptakan kesehatan mental yang baik bagi seorang Generasi Z yaitu lingkungan yang kondusif. Menjaga kesehatan mental adalah suatu kebutuhan yang penting karena setiap individu memiliki kondisi mental yang unik dan tidak dapat dibandingkan secara langsung. Komunikasi interpersonal membawa berbagai manfaat bagi kesehatan mental Generasi Z yaitu termasuk mendukung perkembangan intelektual dan sosial, mendukung proses identifikasi

identitas diri, memperluas pemahaman tentang lingkungan sekitar, serta membentuk kesehatan mental yang positif bagi Generasi Z

Kami telah melakukan wawancara dengan dua informan. Informan 1 dan 2 yaitu Generasi Z mengenai Peran Komunikasi interpersonal Terhadap *Mental Health* dengan pertanyaan “*Seberapa penting kesehatan mental di masa sekarang?*”.

Hasil wawancara dengan informan 1 yaitu Generasi Z yaitu adalah menurut informan 1 memiliki kesehatan mental yang baik bagi anak muda di era sekarang ini sangat lah penting, dengan melihat tingginya angka kasus bunuh diri pada remaja yang dikarenakan kesehatan mental yang kurang baik dan tidak memiliki kebiasaan seseorang untuk mengendalikan dirinya dengan baik. Maka dari itu informan 1 berpendapat bahwa kesehatan mental sangat lah penting dengan angka 10/10 bagi seseorang dalam berkomunikasi pada tahap interpersonal.

Sedangkan, hasil wawancara dengan informan 2 yaitu Generasi Z adalah informan 2 berpendapat dengan memiliki kesehatan mental yang baik itu sangat berpengaruh sekali untuk ia berinteraksi nantinya. Dengan latar belakang informan 2 sebagai *entrepreneur* membuat dirinya harus bisa *handle* kesehatan mentalnya untuk membantunya dalam menghadapi tekanan dari berbagai situasi dan beraktivitas dengan produktif.

Kemudian, terdapat pertanyaan lain yang memiliki keterkaitan dengan peran komunikasi interpersonal terhadap *mental health* yaitu “*Bagaimana konsep diri seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan?*” yang kami tanyakan ke dua informan.

Hasil wawancara dengan informan 1 Generasi Z adalah jika konsep diri seseorang diciptakan hanya untuk memenuhi ego semata itu dapat berdampak negatif pada kesehatan mental orang tersebut. Individu seperti ini bisa saja dipengaruhi oleh faktor *reference group* dimana konsep diri seseorang terbentuk dan berperilaku sesuai dengan norma kelompok yang mengikatnya, contoh: keluarga.

Sedangkan hasil wawancara dengan informan 2 Generasi Z adalah menganggap bahwa konsep diri konstruktif berdampak baik pada kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri. Konsep diri konstruktif sendiri adalah cara seseorang memandang dan

memahami dirinya sendiri dengan cara yang mempromosikan pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan pribadi. Konsep diri ini dibangun melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, dan persepsi terhadap diri sendiri. Biasanya konsep diri ini memiliki ciri seperti memandang dan menciptakan persepsi dirinya sendiri secara positif, individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangan mereka dengan jujur (realistis), terbuka dengan pertumbuhan dan perkembangan hidup mereka, mampu menyesuaikan persepsi dirinya terhadap perkembangan hidupnya (fleksibel), didukung hubungan sosial yang sehat, keluarga, pertemanan, dan pacar, memiliki tujuan yang jelas dan ambisius, menghadapi tantangan dan hambatan dengan efektif (adaptif). Dapat disimpulkan bahwa informan 2 memiliki *positive mental health*

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan komunikasi interpersonal ialah komunikasi tatap muka yang memungkinkan orang untuk menangkap reaksi lawan bicaranya secara verbal maupun nonverbal. Kemudian, dengan melakukan komunikasi *interpersonal* yang positif bagi Generasi Z dapat menghasilkan kesenangan, melatih keterampilan dalam memilih bahasa ketika berkomunikasi dan juga membentuk *positive mental health*.

Informan kami yang terdiri dari dua orang Generasi Z memiliki pandangan yang tidak jauh berbeda mengenai pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental. Pandangan itu dipengaruhi oleh latar belakang dan lingkungan yang berbeda. Keduanya menganggap bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting. Dalam hal interaksi informan 2 menyatakan bahwa ia memandang tersebut sebagai hal yang positif, sedangkan informan 1 menganggap interaksi bergantung dari hubungan dengan lawan bicaranya dan dengan melakukan komunikasi interpersonal yang baik atau melakukan komunikasi yang positif dapat membentuk *positive mental health*. Dalam hal kepercayaan diri, kedua informan kami menyatakan bahwa percaya diri memegang peran besar dalam kemampuannya untuk membuka diri kepada orang lain dan pada kemampuan keterbukaan diri memiliki pengaruh terhadap komunikasi *interpersonal*.

Pada akhirnya, komunikasi interpersonal memang sangat berpengaruh dalam membentuk *positive mental health* seseorang karena sifatnya yang dialogis, dimana komunikasi memiliki peran aktif dalam menjaga keseimbangan dalam komunikasi dengan komunikator sehingga dapat tercipta pola komunikasi yang baik.

Saran dalam penelitian ini adalah bagi Generasi Z yang masih merasakan kurang percaya diri, kurang terhadap keterbukaan diri disarankan untuk lebih meningkatkan hal tersebut dalam komunikasi interpersonal karena kedua hal tersebut dapat membantu Generasi Z dalam membentuk *positive mental health*.

Daftar Pustaka

- Antar Pribadi Pimpinan Dan Bawahan Dalam Peningkatan Produktivitas Kerja Selama Pandemi. *Network Media*. 4(2): 66-83.
- Arouf, A., & Aisyah, V. N. (2020). Strategi Keterbukaan Diri oleh *Book*. Edinburgh: Pearson Education Limited
- Budiarti, M., & DH, Dwi P. (2019). Membangun Komunikasi Dalam Mencegah Kenakalan Remaja. *Network Media*. 3(1): 95-101.
- DeVito, Joseph A. (2016). *The Interpersonal Communication*. IDN Media. IDN Research Institute. (2024). Indonesia Gen Z Report. Jakarta.
- Interpersonal Psikolog dengan Pasien Psikosis. *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*. 3(1): 21-33.
- Juli, J., & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi *Interpersonal* Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*. 2(1): 1-10.
- Junaidi, J., & Zaluhku, L. W. (2021). Peran Komunikasi Komunikasi Antar Pribadi Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Bermain Peran. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. 3(1).
- Lubis, M. S. I. (2020). Komunikasi Antarpribadi Guru Dan Siswa Manurung, R. T., Victoriana, E., & Amadeus, A. E. (2021). Membangun Komunikasi Verbal Positif dalam Keluarga dengan Pengelolaan Emosi. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. 7(3): 1339-1346.

Pendamping Kepada Anak-Anak Korban Kekerasan Seksual di Surakarta. *Jurnal komunikasi*. 15(1): 35-48.

Positif Orangtua Dengan Anak Usia Dini Di Era Digital. In *Seminar Nasional PAUD 2019* (pp. 175-180).

Putri, S. M. S. S. (2020). Analisis Pendekatan Komunikasi