



PERAN INTERAKSI SOSIAL DALAM KESEJAHTERAAN MENTAL GEN Z: ANALISIS PENTINGNYA MEMILIKI 'SOMEONE TO TALK'

Aisyah Nur Fadhilah¹, Mirna Nur Alia Abdullah², Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura³

^{1,2,3}Pendidikan Sosiologi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: ¹aisyahnurfadhilah36@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu, ³retsa98@upi.edu

ABSTRAK

Kesehatan mental kini telah menjadi perhatian penting di seluruh dunia, terutama pada kalangan Generasi Z. Gen Z lahir ditengah pesatnya perkembangan teknologi dengan segala aktivitas dan interaksi yang serba online dan virtual, memberikan banyaknya tekanan sosial yang muncul sehingga berpengaruh pada kesejahteraan mental Gen Z. Interaksi sosial memiliki peran penting terhadap permasalahan ini, adanya dukungan sosial melalui 'Someone To Talk' seperti keluarga, teman, pasangan atau bahkan profesional dapat membantu dalam mencegah ataupun mengurangi gangguan mental yang dirasakan seseorang. Melalui studi literatur, artikel ini akan menganalisis isu-isu kesehatan mental yang dirasakan Gen Z dan bagaimana 'Someone To Talk' berperan besar dalam mencegah dan menangani gangguan mental pada Gen Z. Melalui pembahasan ini, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran interaksi sosial melalui 'Someone To Talk' dalam menjaga kesejahteraan mental Gen Z. Temuan dari penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi tingkat kecemasan, depresi dan stres yang sering dialami Gen Z.

Kata Kunci: Interaksi Sosial, Kesejahteraan Mental, Generasi Z, Dukungan Sosial

ABSTRACT

Mental health has now become an important concern around the world, especially among Generation Z. Gen Z was born in the midst of rapid technological development with all activities and interactions that are all online and virtual, providing a lot of social pressure that arises so that it affects the mental well-being of Gen Z. Social interaction has an important role in this problem, the existence of social support through 'Someone To Talk' such as family, friends, partners or even professionals can help prevent or reduce mental disorders that a person feels. Through a literature review, this article will analyze the mental health issues of Gen Z and how 'Someone To Talk' plays a major role in preventing and managing mental illness in Gen Z. Through this discussion, this article hopes to provide a deeper insight into the role of social interaction through 'Someone To Talk' in maintaining Gen Z's mental well-being. The findings from this study show how important social support is in reducing the levels of anxiety, depression and stress that Gen Z often experiences.

Keywords: Social Interaction, Mental Well-Being, Generation Z, Social Support

A. PENDAHULUAN

Gen Z merupakan orang-orang yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012. Gen Z tumbuh disaat teknologi sudah berkembang secara pesat. Segala aspek kehidupan masyarakat tidak terlepas dari penggunaan teknologi. Hal ini

mempengaruhi cara mereka dalam berinteraksi. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) telah mencatat jumlah pengguna internet pada tahun 2024 yang mengalami peningkatan yakni sebanyak 221,56 juta jiwa. Badan Pusat Statistik (BPS) telah melakukan survei sosial ekonomi nasional (Susenas) mengenai tujuan pemakaian internet pada penduduk Indonesia pada Maret 2024 dan menghasilkan data bahwa 77,77% Perempuan dan 77,38% Laki-laki memanfaatkan internet untuk menggunakan media sosial [1].

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan siapapun untuk dapat mengakses atau bahkan menyebarkan informasi secara cepat dan mudah. Bagi Gen Z, media sosial bukan hanya sebagai platform dalam berkomunikasi atau berinteraksi saja. Media sosial bagaikan wadah bagi mereka untuk dapat berekspresi mengenai diri mereka sendiri. Dalam era digital, media sosial menawarkan berbagai kemudahan dalam mengakses informasi dan berkomunikasi secara mudah tanpa hambatan jarak sejauh apapun. Kemudahan yang dimiliki membawa pengaruh besar pada perkembangan masyarakat secara keseluruhan, terutama pada kalangan remaja saat ini. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* telah melakukan survei untuk mengukur tingkat kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia. Survei tersebut memberikan hasil bahwa 34,9% atau 15,5 juta remaja Indonesia mengaku memiliki masalah kesehatan mental. Angka tersebut bukanlah angka yang kecil, hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia sangat mengkhawatirkan terutama pada remaja. Melalui survei tersebut, banyak remaja yang mengaku memiliki gangguan kecemasan, depresi, stress dan hiperaktivitas [2].

American Psychological Association (APA) telah melakukan studi dan menemukan bahwa Generasi Z memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya. Gen Z lebih rentan dalam mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seperti stress, depresi, kecemasan, bipolar, dan ADHD [3]. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya perhatian penuh pada masalah kesehatan mental terutama pada Gen Z, serta perlunya permasalahan ini untuk dibahas dan dianalisis karena rentannya permasalahan mental pada Gen Z.

Interaksi sosial dapat membantu dalam mencegah atau mengurangi hal ini. Interaksi sosial dapat membantu individu untuk dapat merasa terhubung dan merasakan dukungan emosional seperti memiliki 'Someone To Talk'. Adanya keberadaan seseorang yang dapat dipercaya untuk mendengarkan segala permasalahan yang dirasakan serta memberi dukungan emosional yang mendalam, akan membantu seseorang dalam menjaga kesejahteraan mentalnya. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pentingnya interaksi sosial dalam mendukung kesejahteraan mental Gen Z melalui 'Someone To Talk', adanya dukungan sosial melalui 'Someone To Talk' akan memberikan pengaruh signifikan dalam mengurangi dampak negatif gangguan kecemasan, stress dan masalah mental lainnya yang dirasakan oleh Gen Z.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, dalam mengkaji peran interaksi sosial terhadap kesejahteraan mental Gen Z dengan fokus pada pentingnya memiliki 'Someone To Talk'. Metodologi kualitatif menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2007:3) yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif dari apa yang telah diamati. Pendekatan kualitatif menekankan pada objek alamiah yakni apa adanya dengan

analisis data yang bersifat induktif. Tujuan dari penelitian kualitatif yaitu untuk menggali pemahaman mengenai peristiwa atau perilaku alamiah yang akhirnya menghasilkan pemahaman terhadap makna yang ada [4].

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari sumber-sumber data yang relevan melalui jurnal, buku, database akademik dan website yang teruji akademik, kemudian menyeleksi sumber-sumber yang didapat dengan memperhatikan konteks bahasan yang sesuai dengan pembahasan mengenai isu kesehatan mental, masalah mental pada Gen Z dan pentingnya peran dukungan sosial, serta menganalisis kumpulan data yang relevan melalui landasan kriteria yaitu hasil publikasi 10 tahun terakhir dan berasal dari sumber yang memiliki akreditasi akademik. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran interaksi sosial dalam kesejahteraan mental Generasi Z dengan fokus pada pentingnya memiliki seseorang untuk diajak berbicara dalam menjaga kesehatan mental mereka.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang pastinya tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan atau hubungan dengan individu yang lain. Sebagai makhluk sosial manusia akan selalu membutuhkan manusia yang lainnya terutama dalam proses tumbuh kembang serta pembentukan identitas dirinya. Dalam perspektif perkembangan, John Locke dan J.B Watson meyakini bahwa lingkungan membawa pengaruh besar terhadap perkembangan individu, baik perkembangan fisik, kognitif, psikososial, moral, ataupun emosionalnya. Melalui hal tersebut, dapat diketahui bahwa interaksi sosial individu dengan lingkungan dan orang sekitarnya membawa pengaruh besar pada diri setiap individu tersebut. Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antar individu melalui kontak sosial serta komunikasi dengan tujuan yang jelas [5]. Manusia dalam kehidupannya harus melakukan interaksi dengan individu yang lain untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, terutama kebutuhan sosial. Kebutuhan sosial ialah kebutuhan dasar seseorang untuk dapat merasa terhubung dengan orang lain, salah satunya melalui interaksi sosial.

Generasi Z lahir di era digital dengan kehidupan yang serba canggih dan mudah. Berbagai aspek kehidupan manusia kini telah berubah secara pesat. Teknologi membawa pengaruh besar, membuat berbagai aktivitas manusia kini dapat dilakukan secara praktis mulai dari berbagi informasi, berkomunikasi ataupun berinteraksi satu sama lain. Kini siapapun dapat berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial secara cepat dan mudah dari berbagai belahan dunia manapun tanpa adanya penghalang jarak. Media sosial merupakan platform digital yang menjadi ruang publik baru dalam dunia maya untuk dapat beraktivitas sosial secara online. Berbagai hal kini dilakukan melalui media sosial, mulai dari menghubungi orang lain, membagikan informasi, mencari informasi, membagikan momen-momen keseharian, hingga sebagai platform dalam berjualan.

Meskipun menawarkan berbagai kemudahan dalam segala aspek kehidupan manusia, teknologi terutama media sosial juga membawa berbagai tekanan dan tantangan yang besar khususnya bagi Gen Z. Adanya media sosial telah merubah cara masyarakat dalam berinteraksi, banyak individu yang hanya aktif berinteraksi secara virtual tetapi tidak dapat berinteraksi secara langsung atau bahkan merasa kesulitan saat berinteraksi langsung dengan lingkungan

sekitarnya. Hal ini membawa dampak besar terhadap kondisi individu. Banyaknya konten negatif dalam media sosial seperti cyberbullying, perbandingan sosial dan lain sebagainya, dapat menimbulkan rasa rendah diri dan gangguan kecemasan pada diri individu.

Jajak Pendapat (Jakpat) melakukan survei mengenai gangguan kesehatan mental berdasarkan kelompok usia yang melibatkan 1.870 responden dengan hasil survei yaitu sebanyak 59,1% Gen Z mengaku mengalami gangguan kesehatan mental [6]. Kementerian kesehatan juga meluncurkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 mengenai tingkat prevalensi depresi di Indonesia yakni sebesar 1,4% [7]. Jika dilihat dari kelompok usianya, Gen Z menjadi kelompok yang paling rentan terhadap masalah depresi. Akan tetapi hasil survei juga memperlihatkan bahwa meskipun angka prevalensinya tinggi hanya 10% anak muda yang berani untuk berkonsultasi atau mencari bantuan untuk dapat mengatasi gangguan yang dialaminya. Banyak dari mereka yang memilih untuk memendam dan membiarkan masalah yang mereka hadapi, padahal gangguan depresi, kecemasan atau stres sangat berbahaya apabila dibiarkan terus menerus. Jika seseorang telah merasa kewalahan dengan masalah emosionalnya namun memilih untuk membiarkannya saja, hal ini bisa sangat berbahaya bagi dirinya sendiri. Gangguan kecemasan, stress atau depresi dapat memicu pemikiran negatif yang berlebih hingga memicu keinginan untuk melakukan hal negatif pula seperti bunuh diri [7].

Dengan demikian kita tahu bahwa masalah gangguan mental sangat perlu diperhatikan oleh seluruh lapisan masyarakat. Interaksi sosial sebagai salah satu dari kebutuhan sosial sangat penting untuk dapat terpenuhi bagi setiap individu. Interaksi sosial yang berkualitas dapat menjadi fondasi penting dalam mendukung kesejahteraan emosional seseorang [8]. Melalui interaksi sosial seseorang dapat membangun jejaring sosial yang luas sehingga memungkinkan mereka mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial ialah suatu bentuk dukungan atau pertolongan yang diterima melalui orang-orang terdekat tau seseorang yang mereka percaya seperti keluarga, teman, ataupun pasangan [9]. Dukungan sosial yang diterima dapat berupa kasih sayang, kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan seperti solusi dalam masalah, akan sangat berharga bagi setiap individu terutama disaat seseorang telah merasa tidak sanggup untuk menyelesaikan masalahnya sendiri [10]. Dukungan sosial tidak hanya dirasakan melalui komunikasi akan tetapi juga dukungan emosi yang baik. *Someone To Talk* bukan lagi istilah yang asing terutama pada kalangan muda, istilah ini diartikan sebagai seseorang yang dapat diajak berbicara atau dipercaya untuk dapat berbagi perasaan atau permasalahan yang dialaminya secara aman. *Someone To Talk* akan sangat penting bagi setiap individu, berbagi cerita mengenai masalah yang mereka alami akan dapat mengurangi tekanan yang mereka rasakan dalam dirinya. *Someone To Talk* dapat kita miliki melalui keluarga, teman ataupun pasangan selama mereka dapat kita percayai sebagai tempat kita berkeluh kesah atau dapat memberikan bantuan serta dukungan yang cukup. Individu seringkali merasa kesulitan dalam mengontrol emosional dirinya, terutama Gen Z yang kini tengah menghadapi berbagai tantangan dan tekanan baru di era digital yang berbeda dengan era sebelumnya. Pada situasi ini individu membutuhkan dukungan sosial melalui *Someone To Talk* untuk dapat memberikan dorongan yang positif. Adanya interaksi sosial yang positif melalui *Someone To Talk* dengan memberikan dukungan emosional yang membuat individu merasa dihargai, dianggap, dicintai dan dimengerti akan efektif dalam

mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit yang mereka alami [11]. Hubungan sosial yang baik dan suportif akan sangat membantu individu dalam mengatasi stress, kecemasan, ketakutan atau depresi yang tengah mereka rasakan.

D. KESIMPULAN

Interaksi sosial memegang peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental Gen Z. Gen Z hidup dengan berbagai kemudahan melalui teknologi. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari keseharian Gen Z, mereka berkomunikasi, berbagi informasi, berinteraksi secara rutin di media sosial. Berbagai kemudahan yang dirasakan juga pastinya membawa berbagai tantangan dan tekanan yang berat juga bagi Gen Z. Kemudahan untuk terhubung dengan siapapun secara cepat dan mudah secara online melalui media sosial membuat banyaknya individu lebih banyak melakukan interaksi secara virtual. Meskipun interaksi virtual dapat dilakukan dengan mudah, setiap individu akan tetap membutuhkan interaksi yang mendalam secara langsung. Interaksi secara langsung akan dapat memberikan ikatan emosional yang lebih terhubung dalam mencegah gangguan mental. Sesuai data, berdasarkan kelompok usia sebanyak 59,1% Gen Z mengaku mengalami gangguan kesehatan mental.

Banyaknya tekanan yang dirasakan Gen Z membuat mereka sangat rentan dalam mengalami gangguan mental seperti, stress, kecemasan, ketakutan atau depresi. Gangguan mental lambat laun akan memberikan dampak negatif bagi diri individu tau bahkan lingkungan sekitarnya terutama jika dibiarkan secara terus menerus. Keberadaan '*Someone To Talk*' memberikan kontribusi besar dalam mencegah atau mengurangi gangguan mental yang dialami seseorang. Adanya keberadaan seseorang sebagai tempat bercerita yang dirasa dapat dipercaya untuk menceritakan segala masalah dan tekanan yang sedang dirasakan, akan sangat membantu dalam mengatasi tantangan emosional. Berbicara serta berbagi tekanan yang dirasakan kepada orang lain dapat menjadi saluran yang efektif dalam mengurangi stress, depresi atau gangguan kecemasan yang dialami.

Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk dapat menciptakan interaksi dan lingkungan sosial yang positif agar dapat terciptanya dukungan sosial yang baik pula. Keberadaan '*Someone To Talk*' akan sangat berharga bagi setiap individu terutama dalam menghadapi masalah kesehatan mental yang mereka alami. Adanya kepedulian, dukungan, bantuan dan solusi yang diberikan dapat membantu seseorang untuk dapat mengontrol emosional dirinya dengan lebih baik. Rasa nyaman dan aman yang diberikan melalui '*Someone To Talk*' akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan mental seseorang. Penting bagi setiap individu untuk dapat memiliki '*Someone To Talk*' terutama bagi Gen Z dalam upaya menjaga kesejahteraan mentalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Yonanta, "Warga Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial," GoodStats. [Online]. Available: <https://data.goodstats.id/statistic/warga-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial-YYdqH>
- [2] N. A. Wirawan, "15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental," GoodStats. [Online]. Available: <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>

- [3] F. Arrahmi Thahir, F. Adisti Hajarini, K. Nasution, T. Nazira Harahap, and V. Wulandari, "PT. Media Akademik Publisher KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN," *Jma*), vol. 1, no. 1, 2023.
- [4] B. A. Habsy, "Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur," *JURKAM J. Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, p. 90, 2017, doi: 10.31100/jurkam.v1i2.56.
- [5] O. Yunita, "Interaksi Sosial: Pengertian, Ciri, Syarat, Bentuk, & Faktor," brainacademy. [Online]. Available: <https://www.brainacademy.id/blog/interaksi-sosial>
- [6] N. Naurah, "59% Anak Muda Akui Merasa Alami Gangguan Kesehatan Mental," GoodStats. [Online]. Available: <https://goodstats.id/article/survei-jakpat-59-gen-z-akui-merasa-alami-gangguan-kesehatan-mental-hMGTI>
- [7] A. Yonanta, "Tingkat Depresi Gen Z Tertinggi Dibanding Kelompok Usia Lain," GoodStats. [Online]. Available: <https://data.goodstats.id/statistic/tingkat-depresi-gen-z-tertinggi-dibanding-kelompok-usia-lain-84Gs7>
- [8] Salimatul Islamiyah, Annisa Nurul Fadilah, Yusra Faizah, and Arlina Arlina, "Memahami Interaksi Sosial Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Studi Kasus di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara," *JISPENDIORA J. Ilmu Sos. Pendidik. Dan Hum.*, vol. 3, no. 2, pp. 227–235, 2024, doi: 10.56910/jispendiora.v3i2.1553.
- [9] R. Achmad, "KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z," *J. Pendidik. dan Sos. Budaya*, vol. 4, pp. 1284–1301, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3998>
- [10] I. R. Wibowo, N. Q. Andini, and N. Ulkhoiriyah, "Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Pshychological Well Being pada Siswa : Literatur Review," no. 155, pp. 176–183.
- [11] M. I. Rif'ain and Dkk, "KONSEP DUKUNGAN SOSIAL," *Nucleic Acids Res.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–7, 2018, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>