

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Penelitian

Kesehatan Mental menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan atau kondisi dimana adanya kesejahteraan secara sadar yang ada pada diri individu atau personal, yang artinya yaitu saat dimana kesadaran diri sendiri untuk mengendalikan diri dan mampu mengolah perasaan-perasaan yang dimiliki agar tidak terjadinya keadaan-keadaan yang tidak diinginkan. Kesehatan mental ini merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya dengan kita memiliki kesehatan fisik yang baik pada umumnya. Dengan memiliki mental yang sehat, maka seseorang akan memiliki aspek kehidupan dalam dirinya yang akan bekerja secara lebih maksimal. Kesehatan mental yang baik itu ditandai dengan kondisi dimana seseorang tidak mempunyai segala jenis gangguan jiwa serta kondisi dimana seseorang secara baik dan normal menjalankan aktivitas kesehariannya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi semua permasalahan yang akan dihadapi dalam hidup.

GAMBAR 1.1

Data Kesehatan Mental Remaja



Sumber: <https://indonesiabaik.id/>, diakses pada 29 Oktober 2022

pukul 01.41 WIB

Pada masa pandemi Covid-19, UNICEF mengungkapkan bahwa anak-anak dan remaja berpotensi dan rentan mengalami akibat dari jangka panjang covid-19 yang berdampak pada kesehatan mental mereka, gangguan kesehatan mental menjadi melonjak sangat tinggi dari sebelum terjadinya covid-19 tersebar (UNICEF, 2021). Jumlah pasien covid-19 di Indonesia terus bertambah dan meningkat setiap harinya. Meningkatnya jumlah angka kematian yang bertambah di hari demi hari akibat dari virus covid-19 ini yang tak hanya mengakibatkan gejala dan penyakit pada fisik saja. Melainkan, sangat berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia sendiri yang di dalamnya mencakup kesehatan mental. Dampak yang dirasakan terhadap masyarakat yaitu menjadi lebih mudah stress, cemas dan panik berlebih. Masyarakat menjadi merasa tertekan, sehingga berdampak serius bagi kesehatan mental.

GAMBAR 1.2

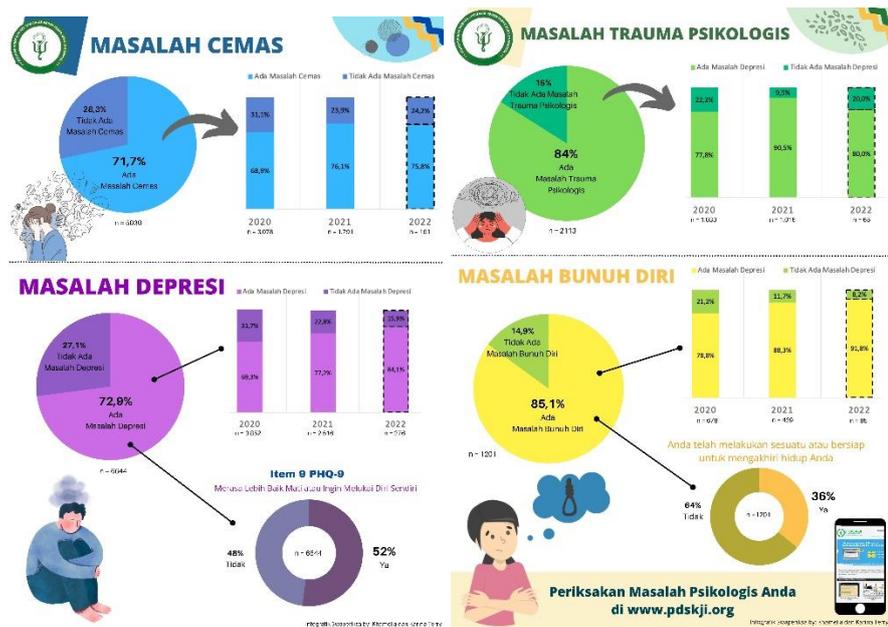
Masalah Psikologis Dua Tahun Pandemi



Menurut Indonesian Pchicyatric Association, Indonesia memiliki prevalensi orang dengan kesehatan mental yang terganggu sekitar 75% populasi di Indonesia mempunyai potensi-potensi masalah gangguan kesehatan mental (Indonesian Pchicyatric Association, 2020). Ini merupakan masalah yang sangat besar dan tinggi karena 75% dari 275 juta jiwa secara keseluruhan potensial mengalami kesehatan mental yang terganggu. Selain itu, berdasarkan data terbaru dari UNICEF, diperkirakan terdapat lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 tahun di dunia yang hidup dengan diagnosis gangguan mental.

GAMBAR 1.3

Masalah Penyebab Kesehatan Mental



Sumber: <http://pdsjki.org/>, diakses pada 29 Oktober 2022 pukul 02.06

WIB

Sebagaimana data yang sudah dipaparkan tersebut, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental merupakan remaja produktif. Bahwa dengan adanya covid-19 yang mewajibkan para remaja melakukan pembelajaran jarak jauh atau kerap disebut daring yang menyebabkan remaja mempunyai gejala gangguan

kesehatan mental karena beberapa faktor yaitu diantaranya seperti terbatasnya aktivitas di luar rumah serta meningkatnya penggunaan teknologi dengan menggunakan sinyal internet yang terkadang kurang mendukung proses pembelajaran jarak jauh tersebut. Sebagian besar remaja mengalami kesehatan mental yang terganggu seperti perasaan cemas, tidak nyaman, rasa tegang yang berlebihan, stress atau depresi serta terdapatnya perubahan perilaku. Kesehatan mental juga dapat dilihat dari faktor lain seperti masalah internal trauma psikologis, keluarga, serta lingkungan yang akan mengakibatkan hal-hal seperti melukai diri sendiri hingga masalah bunuh diri.

Membicarakan kesehatan mental, pastinya tidak akan lepas dari peran keluarga, karena keluarga istilah yang merupakan lingkungan atau hubungan pertama yang dikenal oleh sang anak dan keluarga juga sangat berperan penting untuk perkembangan mental sang anak. Dilihat dari akar permasalahan dan faktor tersebut dapat diketahui bahwa peran keluarga dalam dalam pencegahan gangguan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 ini sangat penting, dikarenakan keluarga merupakan pusat kegiatan dari setiap individu dan lingkungan terdekat. Kualitas komunikasi yang baik atau berhubungan dengan seseorang sangat bermanfaat dan penting untuk mencapai kesehatan mental seseorang.

Komunikasi keluarga sendiri memiliki banyak dampak bagi kesehatan mental, seperti perkembangan emosi, pembentukan serta perkembangan karakter dan sikap, meningkatkan minat belajar, hobi yang diminati hingga keberhasilan. Selain itu, budaya komunikasi pada setiap keluarga juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Maka dari itu, penerapan komunikasi keluarga dan pola komunikasi keluarga berdampak besar pada kesehatan mental anak. Peranan pola serta budaya komunikasi dalam keluarga terhadap pembentukan jati diri dan kesehatan mental anak yaitu memberikan komunikasi yang efektif yang nantinya akan berdampak baik pada pengertian, perilaku, hubungan, serta memberi pengaruh baik dan stabil pada sikap seseorang. Dilihat dari situasi pandemi Covid-19 saat ini, komunikasi ataupun kehadiran keluarga itu berperan sangat penting terhadap kesehatan mental seorang anak khususnya remaja generasi z, peneliti memiliki tujuan untuk

melihat bagaimana komunikasi keluarga dan para remaja generasi z akan berdampak pada kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 saat ini.

Berdasarkan data serta pemaparan penjelasan yang telah peneliti paparkan, peranan serta pola komunikasi keluarga sangatlah berdampak besar dan penting bagi kesehatan mental anak terutama para generasi z di masa pandemi Covid-19 ini. Pada penelitian ini akan diteliti bagaimana pola, manfaat, tujuan, dan bentuk dari komunikasi keluarga untuk membentuk serta mewujudkan kesehatan mental generasi z di masa pandemi Covid-19.

Peneliti melanjutkan dan meneruskan penelitian sebelumnya dari Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang berjudul “Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19” yang menjelaskan bahwa penerapan komunikasi orang tua dan anak dalam lingkup keluarga berdampak besar pada kesehatan mental anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola dari komunikasi keluarga yang diterapkan merupakan pola demokrasi dan otoriter. Dari latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian berupa “Pola Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z di Masa Pandemi Covid-19” yang nantinya akan menggunakan pola komunikasi keluarga serta peran orang tua dari pendekatan orientasi konformitas dan percakapan. Pada penelitian ini juga peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari serta mengetahui peran komunikasi keluarga yang membentuk kesehatan mental generasi z di masa pandemi. Maka dari itu, hasil penelitian ini adalah untuk menunjukkan bagaimana pola dan peran komunikasi keluarga dalam bentuk-bentuk pesan maupun teori-teori yang akan membentuk kesehatan mental generasi z.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian diatas tersebut, pertanyaan penelitian yang dirumuskan pada penelitian ini adalah Bagaimana

pola komunikasi yang diterapkan demi membentuk serta menjaga kesehatan mental remaja generasi z di masa pandemi covid-19?

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, peneliti telah membagi menjadi dua kategori manfaat, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis yaitu sebagai berikut:

- 1.4.1. Manfaat Teoritis,** peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat memberikan saran atau masukan dan pengetahuan atau informasi serta dapat menjadi bahan referensi untuk pengembangan dalam penelitian Ilmu Komunikasi, khususnya penelitian komunikasi keluarga yang berkaitan dengan meningkatkan bidang kesehatan terutama dalam masalah kesehatan jiwa atau mental. Penelitian ini juga diharapkan akan menjadi referensi dan perbandingan bagi peneliti kedepannya yang akan melakukan penelitian yang sama di masa yang akan datang.
- 1.4.2. Manfaat Praktis,** penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa Ilmu Komunikasi mengenai meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dengan memiliki kualitas komunikasi keluarga yang baik atau hubungan dengan keluarga yang bermanfaat untuk mencapai kesehatan mental anak khususnya generasi z saat ini.

#### **1.5. Waktu dan Lokasi Penelitian**

##### **1.5.1 Waktu Penelitian**

Berikut kegiatan dan waktu yang dilakukan oleh peneliti untuk melakukan penelitian ini.

TABEL 1.5  
Waktu Penelitian

No	Tahapan Kegiatan	Septem ber	Oktob er	Nove mber	Dese mber	Jan uari	Febr uari	Mare t	Apri l	Mei
1	Menentukan									
	topik &									
	Studi kasus									
2	Menyusun									
	proposal									
	penelitian									
	Bab 1,2 dan 3									
3	Pengumpulan									
	Desk									
	Evaluation									
4	Revisi Bab									
	1,2 dan 3									
5	Pengumpulan									
	dan analisa									
	data serta									
	membahas									
	hasil									
6	penelitian									
	Penyusunan									
7	Bab 4 dan 5									
	Sidang									
7	skripsi									

Sumber : Olahan Peneliti, 2022

## 1.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara online melalui media sosial Instagram. Peneliti memilih lokasi tersebut karena adanya perbedaan jarak serta tempat antara peneliti dengan informan. Media sosial Instagram ini dapat menjadi sebuah media dalam melakukan interaksi dengan para informan tanpa batasan ruang, jarak dan waktu. Selain itu media sosial Instagram diminati dan khalayak dari berbagai usia memiliki akun di media sosial Instagram. Menurut We Are Social & Hootsuite pada tahun 2022, pengguna media sosial Instagram di Indonesia sebanyak 84,8% dari jumlah populasi yang dimana merupakan terbanyak kedua setelah Whatsapp.