

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Beberapa tahun terakhir, Generasi Z tengah menjadi sorotan dalam berbagai diskusi sosial, psikologis, dan budaya. Salah satu fenomena yang tengah hangat ialah stereotip *strawberry generation* yang disematkan pada Generasi Z. Generasi yang terlahir antara tahun 1997 hingga 2012 ini dianggap memiliki ketahanan mental yang rendah [1][2]. Generasi ini hidup di era serba cepat dan instan, yang mana hal tersebut memengaruhi cara berpikir dan berperilaku dalam menyikapi tekanan hidup. Jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z memiliki keterbukaan terhadap isu kesehatan mental, melalui masifnya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi generasi ini memiliki akses yang luas untuk memperoleh informasi dan dukungan terkait kondisi psikologi yang dihadapi.

Namun, ironisnya. Peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental justru diiringi dengan meningkatnya jumlah gangguan kesehatan mental di generasi ini. Hal ini tercermin dalam data survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 yang mengungkapkan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun di Indonesia mengalami depresi. Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian terbaru yang dilakukan oleh Fransiska Kaligis dkk., yang mengeksplorasi masalah kesehatan mental pada remaja transisi di Indonesia. Dalam penelitian yang melibatkan 393 remaja berusia 16-24 tahun tersebut, ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental, khususnya kecemasan dan depresi, mencapai angka yang sangat tinggi, seperti kecemasan (95,4%) dan depresi (88%) [3][4]. Penelitian Fransiska Kaligis dkk., juga mengungkapkan sebagian besar responden mengalami seperti gangguan makan, penyalahgunaan alkohol, serta kecanduan *game*. Gangguan tersebut seringkali terjadi sebagai respon terhadap ketidaknyamanan emosional seperti kecemasan dan depresi.

Respon individu terhadap tekanan atau ketidaknyamanan cenderung bervariasi dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dialami masing-masing individu. Mengenai hal ini, penulis melakukan wawancara dengan Ketti Murtini, S.Psi., seorang psikolog klinis dari Biro Psikologi Metafora yang berlokasi di Purwokerto Selatan. Dari wawancara tersebut, didapati bahwa respon individu terhadap masalah dipengaruhi oleh lingkungan, keluarga dan faktor genetik. Hal ini menjelaskan mengapa ada individu yang lebih tangguh, sementara yang lain lebih rapuh. Individu yang lebih tangguh cenderung merespon ketidaknyamanan dengan cara yang adaptif dengan mengevaluasi diri dan berusaha menghadapi kecemasan secara langsung. Di sisi lain, individu yang lebih rapuh cenderung bersikap *maladaptif* yakni ketidakmampuan individu mengelola *coping mechanism*, sehingga berpotensi menghambat dan memperburuk situasi. Dalam kasus tertentu, beberapa perilaku *maladaptif* digolongkan ke dalam pola perilaku *self-sabotage*, yakni sebuah perilaku yang tanpa sadar merugikan diri sendiri, sehingga menghalangi kesempatan untuk pulih dan berkembang [5]. Untuk memahami lebih dalam mengenai perilaku *self-sabotage* di kalangan Generasi Z, khususnya pada remaja, penulis melakukan survei melalui kuesioner dan wawancara mendalam. Hasil kuesioner yang melibatkan 49 responden menunjukkan bahwa – *self-sabotage* terhadap kehidupan pribadi, kesehatan, dan sosial. Dampak tersebut mencakup penumpukan pekerjaan, gangguan tidur, menarik diri dari kehidupan sosial, hingga memperparah kecemasan.

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam, penulis melakukan wawancara dengan empat narasumber yang berdomisili di Kabupaten Banyumas. Wawancara ini bertujuan menggali bagaimana perilaku *self-sabotage* memengaruhi kehidupan mereka secara langsung. Adapun hasil yang didapat adalah sebagai berikut: (1) Narasumber pertama menanggapi kecemasan secara positif dengan melakukan evaluasi diri, (2) Narasumber keempat mengaku terjebak dalam *impostor syndrome*, yakni kondisi yang membuatnya merasa rendah diri, menghindari tantangan dan merasa tidak pantas atas pencapaian yang telah diraihinya, (3) Narasumber ketiga mengaku memiliki keinginan untuk senantiasa tampil sempurna, kondisi ini membuatnya terjebak dalam perilaku perfeksionis dan

menerapkan standar yang tidak realistis. Hal ini tentunya membuatnya menjadi terlalu keras terhadap diri sendiri hingga menyebabkan tekanan emosional, (4) Narasumber keempat mengaku terjebak dalam *prokrastinasi*.

Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara yang penulis lakukan, didapati bahwa *self-sabotage* merupakan masalah umum yang sering terjadi pada remaja. Dalam hal ini, diketahui juga respon mereka terhadap kecemasan cenderung bersifat *maladaptif*, penulis mendapati bahwa kompleksitas kehidupan masing-masing individu memengaruhi bagaimana seorang berpikir dan bertindak. Perilaku *self-sabotage* yang terjadi berulang kali dapat memperkuat keyakinan negatif individu tentang dirinya sendiri, sehingga membuatnya terjebak dalam lingkaran setan yang sulit diputus.

Sulitnya memutus siklus *self-sabotage* sering kali berakar pada kecenderungan individu untuk mempertahankan keyakinan negatif tentang dirinya sendiri. Pikiran-pikiran negatif ini kemudian memengaruhi emosi, yang pada akhirnya tercermin dalam perilaku sehari-hari. Salah satu teori yang menjelaskan hubungan ini adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT menekankan pentingnya mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran disfungsional tersebut agar individu dapat membangun respons yang lebih sehat secara emosional maupun perilaku [6].

Dalam hal ini, penting adanya pengenalan perilaku melalui psikoedukasi sekaligus media untuk merefleksikan diri terhadap perilaku merugikan, di mana media ini menampilkan peristiwa pemicu dan respons otomatis dari pikiran dan perasaan yang akhirnya memengaruhi perilaku. Berbekal keilmuan Desain Komunikasi Visual (DKV), penulis menghadirkan media komunikasi visual berupa Novel Grafis sebagai Media Refleksi Diri bagi Generasi Z dalam Menghadapi Self-Sabotage, yang mengangkat tema tentang pola perilaku *self-sabotage*. Narasi yang disajikan tidak hanya berfungsi sebagai medium cerita, tetapi juga memberikan wawasan mendalam mengenai pembentukan perilaku, gejala yang muncul, serta alternatif langkah praktis yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku *self-sabotage*.

Istilah *novel grafis* pertama kali diperkenalkan oleh Will Eisner melalui karyanya yang berjudul “*A Contract with God*”, yang menjadi tonggak penting dalam evolusi komik sebagai bentuk media naratif. Seperti halnya komik, novel grafis disusun atas rangkaian gambar dan lambang yang terjuktaposisi dalam urutan tertentu untuk membentuk alur cerita [7][8]. Namun, novel grafis memiliki perbedaan mendasar, terutama dalam segi struktur naratif. Ceritanya tersusun secara utuh dengan alur yang jelas yakni memiliki awal, tengah dan akhir sehingga mampu menyajikan narasi yang lebih mendalam dan kompleks dibandingkan komik konvensional. Novel grafis tidak hanya sekadar media hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai media komunikasi visual yang efektif. Dengan perpaduan antara narasi teks dan ilustrasi visual, novel grafis mampu menyampaikan pesan dengan cara yang ringan namun tetap bermakna. Format ini sangat membantu remaja dalam memahami informasi yang bersifat kompleks [9]. Visualisasi dalam cerita memungkinkan pembaca untuk lebih mudah menginterpretasikan makna dan emosi yang terkandung dalam narasi, sehingga pengalaman membaca menjadi lebih reflektif dan mendalam.

Perancangan ini difokuskan pada target audience Generasi Z, khususnya yang saat ini berada di fase remaja akhir, yakni rentang usia 17-25 tahun [10] [11]. Pada fase ini, individu sedang berada dalam masa transisi menuju pendewasaan, di mana cenderung memiliki kesadaran terhadap perilaku dan emosinya. Sehingga media ini diharap menjadi media utama yang membantu Generasi Z dalam mempersiapkan kehidupan dewasa, melalui proses memahami diri dan mengatasi perilaku merugikan. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, penulis menjalin kolaborasi dengan MyndfulAct sebuah ekosistem *mindfulness* di Indonesia dan Biro Psikologi Metafora sebagai upaya meningkatkan pemahaman pentingnya membangun kesadaran diri sebagai dukungan terhadap kesejahteraan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana merancang novel grafis sebagai media refleksi diri bagi Generasi Z dalam menghadapi *self-sabotage*?

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijabarkan, tujuan perancangan ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Merancang novel grafis sebagai media refleksi diri bagi Generasi Z dalam menghadapi *self-sabotage*

1.4 Batasan Permasalahan

Batasan permasalahan mengacu pada fokus luaran perancangan yang dilakukan, adapun batasan permasalahan adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Perancangan ini difokuskan pada target *audience* Generasi Z, khususnya yang saat ini berada di fase remaja akhir, yakni rentang usia 17-25 tahun.
- 1.4.2 Perancangan difokuskan pada penyusunan narasi visual yang disajikan dalam bentuk novel grafis. Sebagai bentuk pengembangan dari komik, novel grafis ini akan menggunakan gaya visual dengan gambar berurutan yang tersusun secara *sequential*.
- 1.4.3 Melakukan perancangan media pendukung berupa *Postcard*, *Bookmark*, *Journaling book* Poster cetak/digital, dan *Sticker*

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini mencakup kontribusi yang ingin dicapai dalam memberikan kebermanfaatan yang ditujukan kepada berbagai pihak, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1** Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan dan membuka peluang kolaborasi dengan berbagai bidang pendidikan yang terkait.
- 1.5.2** Bagi Keilmuan DKV, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian lanjutan serta memposisikan peranan akademisi desain dalam dunia pendidikan, sosial dan kesehatan.
- 1.5.3** Bagi Masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental dan edukasi dalam memahami diri dan mengatasi perilaku merugikan