

MAKNA PERUBAHAN PARADIGMA KESEHATAN MENTAL DARI ERA TRADISIONAL KE MODERN PADA MAHASISWA

Siva Rohmawati¹, Nasichah², Fajria Azzahra³, Nurul El Sahira Choiry⁴

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: ¹siva.rohmawati24@mhs.uinjkt.ac.id, ²nasichah@uinjkt.ac.id,

³fajria.azzahra24@mhs.uinjkt.ac.id, ⁴nurul.el24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

This descriptive qualitative study explores the shift in mental health paradigms among university students across generations (Baby Boomers, Gen X, Millennials, and Gen Z) using digital mixed-techniques (online chat and telephone). The results reveal a contrasting evolution: Baby Boomers and Gen X viewed mental health as a taboo rooted in physical and economic survival, Millennials initiated de-stigmatization, while Gen Z fully embraces it as a fundamental right. For Gen Z, this shift signifies emotional emancipation, though it introduces challenges like psychological vulnerability and self-diagnosis due to massive digital exposure. Consequently, higher education institutions must provide adaptive counseling services that bridge this intergenerational gap.

Keywords: Mental Health Paradigm, Intergenerational, University Students, Online Interview, Descriptive Qualitative.

Abstrak

Penelitian kualitatif deskriptif ini mengeksplorasi pergeseran paradigma kesehatan mental mahasiswa lintas generasi (Baby Boomers, Gen X, Milenial, dan Gen Z) melalui teknik bauran digital (online chat dan telepon). Hasil menunjukkan adanya evolusi kontras: generasi Baby Boomers dan Gen X menganggap isu ini tabu demi ketahanan fisik dan ekonomi (survival), Milenial mulai menginisiasi de-stigmatisasi, sedangkan Gen Z mengadopsi paradigma modern secara terbuka sebagai hak mendasar. Bagi Gen Z, pergeseran ini bermakna sebagai emansipasi emosional, meski memicu tantangan baru berupa kerentanan psikologis dan kecenderungan self-diagnosis akibat paparan informasi digital. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling yang adaptif sekaligus mampu menjembatani kesenjangan pemahaman antar-generasi.

Kata kunci: Paradigma Kesehatan Mental, Lintas Generasi, Mahasiswa, Wawancara Daring dan Telepon, Kualitatif Deskriptif.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah bergeser dari sebuah topik yang terasing di pinggiran diskusi medis menjadi salah satu arus utama dalam diskursus kesejahteraan kontemporer. Di lingkungan perguruan tinggi, isu ini mendapatkan perhatian yang luar biasa karena mahasiswa

berada pada fase transisi krusial menuju kedewasaan yang penuh dengan tekanan akademik dan sosial. Namun, manifestasi dan cara mahasiswa merespons isu kesehatan mental saat ini tidak lahir dari ruang hampa, ia merupakan produk dari evolusi panjang perubahan paradigma kultural dan struktural yang terjadi dari generasi ke generasi.

Perbedaan cara pandang antara era tradisional dan era modern sangat dipengaruhi oleh lanskap sosio-historis tempat masing-masing generasi tumbuh. Generasi Baby Boomers (kelahiran 1946–1964) dan Generasi X (kelahiran 1965–1980), yang menempuh bangku kuliah pada era pra-digital, hidup dalam tatanan masyarakat yang mengutamakan ketahanan fisik, stabilitas ekonomi pasca-perang, dan kepatuhan terhadap norma sosial. Pada masa itu, masalah psikologis sering kali dipandang melalui lensa tradisional yang reduktif, dianggap sebagai kelemahan karakter, kurangnya rasa syukur, atau bahkan distigma sebagai gangguan pemikiran yang tabu untuk dibicarakan. Akibatnya, mahasiswa pada era tersebut cenderung melakukan represi emosional dan menyelesaikan masalah secara domestik atau personal.

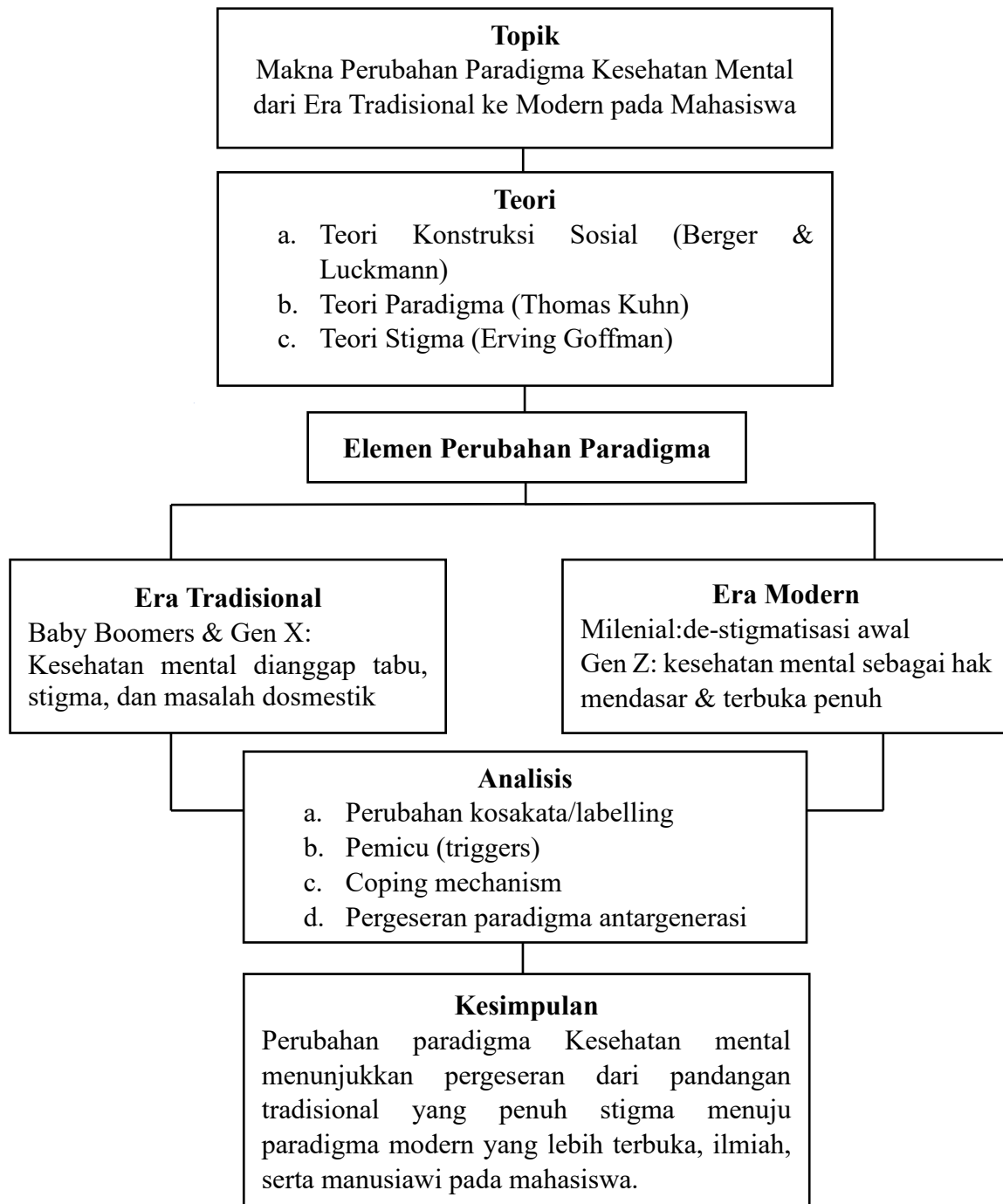
Memasuki era Generasi Milenial (kelahiran 1981–1996), dinding-dinding stigma tersebut mulai terkikis. Sebagai generasi yang menyaksikan transisi teknologi analog ke digital, Milenial mulai menumbuhkan kesadaran awal (early de-stigmatization) dan membuka ruang diskusi publik mengenai pentingnya kesehatan mental. Pergeseran ini mencapai puncaknya pada Generasi Z (kelahiran 1997–2012). Sebagai digital natives yang saat ini mendominasi populasi mahasiswa aktif, Gen Z mengadopsi paradigma modern yang radikal, terbuka, dan melek informasi digital. Bagi mereka, kesehatan mental bukan lagi sekadar pilihan, melainkan hak asasi mendasar yang setara dengan kesehatan fisik. Meski demikian, keterbukaan ini membawa pisau bermata dua, masifnya informasi di media sosial memicu fenomena baru seperti self-diagnosis dan peningkatan kecemasan akibat perbandingan sosial digital yang konstan.

RUMUSAN MASALAH

Fokus utama penelitian ini bertumpu pada bagaimana makna kesejahteraan psikologis mengalami rekonstruksi nilai seiring berjalannya waktu dan pergantian generasi. Secara lebih spesifik, permasalahan ditekankan pada bentuk perbedaan paradigma kesehatan mental yang nyata antara generasi terdahulu, yakni Baby Boomers dan Generasi X sewaktu menempuh masa perkuliahan di era pra-digital yang cenderung represif dan sarat stigma, dibandingkan dengan fase transisi pada Generasi Milenial, hingga mencapai puncaknya pada Generasi Z yang

saat ini bertindak sebagai mahasiswa aktif dengan keterbukaan berbasis literasi digital yang masif.

KERANGKA BERPIKIR



PENELITIAN SEBELUMNYA (LITERATURE REVIEW)

Pertama, penelitian berjudul “Jejak Sejarah Kesehatan Mental: Dari Prasejarah Hingga Era Kontemporer” yang ditulis oleh Cheirunnisa Gunawan, Nasichah, dan Mochamad Azmi Rizkulloh dalam *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research* tahun 2023. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang memiliki tujuan untuk menjelaskan sejarah perkembangan kesehatan mental mulai dari masa prasejarah hingga era kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terkait kesehatan mental mengalami perubahan besar, dari era pra-ilmiah yang masih menganut kepercayaan animisme dan mistis hingga akhirnya berkembang menjadi pemahaman ilmiah modern. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan pendekatan medis memberikan dampak signifikan terhadap perubahan cara pandang masyarakat terhadap gangguan mental. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai perubahan paradigma kesehatan mental dari pandangan tradisional menuju paradigma modern. Adapun perbedaannya, penelitian Gunawan dkk. menitikberatkan pada sejarah perkembangan kesehatan mental secara umum lintas zaman, sedangkan penelitian ini secara spesifik mengkaji bagaimana mahasiswa dari berbagai generasi memaknai perubahan paradigma tersebut dalam kehidupan sosial mereka, seperti aspek stigma, labelling, serta kesadaran kesehatan mental lintas generasi.

Kedua, penelitian berjudul “Peran Psikologi Agama dalam Mengatasi Krisis Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital” yang ditulis oleh Kamelia Riski Ananda dkk. dan dipublikasikan dalam *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* Volume 4 Nomor 3 tahun 2025. Dengan menggunakan metode kualitatif studi pustaka, penelitian ini menganalisis bagaimana pengaruh era digital terhadap kondisi mahasiswa sekaligus mengeksplorasi peran psikologi agama sebagai pendekatan penanganannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa era digital meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan krisis identitas pada mahasiswa. Namun, nilai-nilai keagamaan seperti doa, dzikir, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan terbukti mampu memberikan ketenangan batin serta memperkuat ketahanan psikologis. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah kesamaan terkait pembahasan mengenai tekanan kesehatan mental yang dialami mahasiswa di era modern serta pentingnya dukungan sosial dan institusional dalam penanganannya. Perbedaannya terletak pada fokus kajian, yaitu penelitian Ananda dkk. berfokus pada dimensi spiritualitas dan agama sebagai solusi ketahanan mental di era digital, sedangkan kajian ini berfokus pada pergeseran paradigma dan persepsi

kesehatan mental yang terjadi secara lintas generasi tanpa membatasi pada satu pendekatan penanganan tertentu.

Ketiga, penelitian berjudul “Dampak Perubahan Teknologi terhadap Kesehatan Mental dan Fisik pada Mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang” yang ditulis oleh Robiatul Adawiyah dkk. dan dipresentasikan dalam Prosiding Seminar Nasional ADPI Volume 5 Nomor 2 tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling terhadap 99 responden serta analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan teknologi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Meskipun kemajuan teknologi memungkinkan akses terhadap informasi dan komunikasi menjadi lebih mudah, namun akan ada peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan gaya hidup yang minim aktivitas fisik (sedentary lifestyle). Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya membahas dampak perkembangan teknologi terhadap kondisi psikologis mahasiswa di era modern, termasuk munculnya tantangan baru seperti kecemasan dan tekanan digital. Perbedaannya terletak pada pendekatan dan sudut pandang yang digunakan. Penelitian Adawiyah dkk. mengukur dampak teknologi secara statistik dan berfokus pada kondisi mahasiswa masa kini, sedangkan kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk melihat bagaimana persepsi dan pemaknaan kesehatan mental berevolusi dari generasi Baby Boomers hingga Generasi Z sehingga menghasilkan gambaran perubahan paradigma yang bersifat historis dan antargenerasi.

LANDASAN TEORITIS

Teori Konstruksi Sosial

Teori konstruksi sosial yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann menegaskan bahwa realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Suatu pemahaman hadir karena adanya proses sosial yang berproses secara terus-menerus dalam masyarakat. Proses konstruksi tersebut terjadi melalui proses institusionalisasi, legitimasi, dan sosialisasi. Teori konstruksi sosial yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann menegaskan bahwa realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Suatu pemahaman hadir karena adanya proses sosial yang berproses secara terus-menerus dalam masyarakat.

Sebelum menjelaskan lebih lanjut mengenai tiga momentum dalam pemikiran Berger, perlu dipahami terlebih dahulu asumsi mengenai manusia dan masyarakat dalam teori konstruksi sosial. Berger memandang manusia sebagai makhluk yang berbeda dari makhluk hidup lainnya karena manusia memiliki kemampuan berpikir, mengartikulasikan makna secara sosial, serta memiliki kebebasan untuk memilih. Pandangan tersebut dipengaruhi oleh pemikiran antropologi filosofis yang menempatkan manusia sebagai makhluk aktif dalam membentuk realitas sosial.¹

Berger juga menjelaskan bahwa teori konstruksi sosial dibentuk melalui tiga momen dialektik fundamental dalam masyarakat, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Eksternalisasi merupakan proses penyesuaian diri manusia terhadap dunia sosial. Objektivasi adalah proses ketika hasil aktivitas manusia menjadi kenyataan objektif yang diakui masyarakat. Sementara internalisasi merupakan proses individu menyerap kembali realitas sosial tersebut ke dalam kesadarannya.²

Dalam konteks kesehatan mental, cara pandang masyarakat terhadap gangguan mental mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Pada era tradisional, kesehatan mental sering dianggap sebagai sesuatu yang tabu dan dikaitkan dengan kelemahan pribadi maupun hal-hal mistis. Namun, pada era modern, pemahaman tersebut mulai berubah seiring berkembangnya pendidikan, teknologi, serta akses informasi mengenai psikologi. Melalui teori ini, perubahan paradigma kesehatan mental pada mahasiswa dipahami sebagai hasil dari perkembangan sosial dan interaksi masyarakat modern yang semakin terbuka terhadap isu kesehatan mental.

Teori Paradigma

Teori paradigma yang dikemukakan oleh Thomas Kuhn menjelaskan bahwa paradigma merupakan cara pandang atau pola pikir masyarakat terhadap suatu fenomena yang dapat berubah seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan kondisi sosial. Kuhn menjelaskan bahwa perkembangan ilmu pengetahuan tidak berlangsung secara linear dan berkelanjutan, melainkan mengalami perubahan paradigma (paradigm shift) dalam periode tertentu.

Perubahan paradigma tersebut melahirkan pendekatan baru dalam memahami suatu fenomena yang sebelumnya tidak dianggap valid oleh masyarakat ilmiah. Selain itu, Kuhn juga menjelaskan bahwa kebenaran ilmiah pada suatu masa tidak berdiri secara mutlak, melainkan

¹ Bagong Suyanto dan Sutinah, *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*, Edisi Ketiga, (Jakarta Timur: Kencana, 2015), hlm. 228.

² Peter L. Berger, *The Sacred Canopy*, (New York: Anchor Books, 1976), hlm. 4-5.

dibentuk melalui kesepakatan dalam komunitas ilmiah.³ Paradigma memiliki dua karakteristik utama, yaitu mampu menawarkan unsur baru yang menarik perhatian masyarakat ilmiah dan menghadirkan persoalan-persoalan baru yang masih terbuka untuk dikaji lebih lanjut.⁴ Perubahan paradigma terjadi ketika cara pandang lama dianggap tidak lagi mampu menjelaskan kondisi yang ada, kemudian muncul pemahaman baru yang lebih relevan. Dalam penelitian ini, paradigma tradisional mengenai kesehatan mental yang identik dengan stigma dan pandangan negatif mulai bergeser menuju paradigma modern yang lebih terbuka dan ilmiah.

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi modern memiliki akses informasi yang lebih luas sehingga lebih mudah menerima pemahaman baru mengenai pentingnya kesehatan mental. Oleh karena itu, teori paradigma digunakan untuk menjelaskan proses perubahan pemikiran masyarakat dari era tradisional menuju era modern dalam memahami kesehatan mental.

Teori Stigma

Erving Goffman menafsirkan bahwa munculnya stigma disebabkan oleh adanya pelabelan negatif dari masyarakat terhadap individu atau kelompok tertentu. Individu yang mengalami gangguan mental sering kali menerima perlakuan berbeda karena dianggap tidak normal, lemah, atau menyimpang dari norma sosial yang berlaku. Goffman menegaskan bahwa individu yang memiliki karakteristik tertentu dianggap berbeda oleh masyarakat akan mendapatkan stigma sosial dari masyarakat sehingga mereka akan merasa terpinggirkan bahkan memperoleh perlakuan diskriminatif.⁵

Dalam konteks kesehatan mental, stigma sosial menyebabkan individu yang mengalami gangguan psikologis merasa takut, malu, dan enggan untuk terbuka mengenai kondisi yang dialaminya. Pada era tradisional, stigma terhadap kesehatan mental masih sangat kuat sehingga banyak individu memilih memendam masalah psikologisnya dibandingkan mencari bantuan profesional. Namun, pada era modern, stigma terhadap kesehatan mental perlahan mulai berkurang seiring meningkatnya edukasi, perkembangan teknologi informasi, serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental.

³ Abdul Rasyid dkk., *Filsafat Ilmu: Dari Hati Membangun Akal Budi*, (Jakarta Timur: Prenada), hlm. 78.

⁴ Rini Apriyani dkk., *Force Majeure in Law*, (Yogyakarta: Zahir Publishing), hlm. 31.

⁵ Hidayati dkk., *Sosiopsikologi Bahasa Kontemporer: Dinamika Pikiran, Identitas, dan Interaksi dalam Masyarakat Multibahasa*, (Jombang: Pena Langit Publishing), hlm. 120.

Mahasiswa saat ini cenderung lebih terbuka dalam membicarakan kondisi psikologis dan lebih menerima upaya penanganan kesehatan mental secara profesional. Teori stigma digunakan dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana perubahan pandangan sosial memengaruhi penerimaan mahasiswa terhadap isu kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang mengeksplorasi pergeseran paradigma kesehatan mental mahasiswa lintas generasi berbasis case study. Data diperoleh melalui wawancara mendalam kepada generasi baby boomer, generasi X, generasi milenial, dan generasi Z, melalui teknik bauran digital (online chat dan telepon). Analisis dilakukan secara tematik melalui: identifikasi, seleksi dan sintesis literatur yang mendukung pembahasan. Metode ini memungkinkan penulis untuk menciptakan landasan yang kuat dan memperkuat argumen dari temuan-temuan dari berbagai referensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mendalam diawali dengan melakukan wawancara daring berbasis teks (online chat) dan wawancara telepon untuk menjembatani kenyamanan komunikasi antar-era. Penelitian mengenai makna perubahan paradigma kesehatan mental dari era tradisional ke modern pada mahasiswa mengungkap beberapa respon terhadap perubahan paradigma kesehatan mental, mulai dari generasi baby boomers, gen X, gen milenial, hingga gen Z.

Kosa kata dan istilah (labelling)

Penggunaan istilah dari generasi ke generasi ternyata cukup signifikan, pada generasi boomers dan generasi X istilah-istilah yang merujuk pada gangguan kesehatan mental diketahui belum spesifik. Adapun pada generasi milenial mulai muncul istilah yang merujuk pada gangguan kesehatan, tetapi istilah tersebut jarang dipakai karena dianggap cukup tabu dan merupakan gangguan yang serius. Adapun pada generasi Z, istilah-istilah terhadap gangguan kesehatan mental berkembang dan terjadi spesifikasi yang dapat membuat kita mengetahui bahwa terdapat berbagai jenis gangguan kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi.⁶ Literasi

⁶ Jorm AF, (2000). Public Knowledge and beliefs about mental disorders. Br J psychiatry. Mental Health Literacy hlm. 396–401.

kesehatan mental pada generasi Z sudah masif dilakukan baik melalui instansi formal ataupun penyebaran melalui teknologi seperti pemanfaatan audio visual. Oleh karena itu, pada generasi boomers, X, dan milenial istilah-istilah gangguan jiwa masih sangat jarang didengar karena kurangnya literasi mengenai kesehatan mental.

Partisipan 1 (boomers), usia delapan puluh tahun berkuliah pada tahun 1964-1968, mengatakan bahwa ketika menjadi mahasiswa dahulu tidak ada istilah jelas yang merujuk pada gangguan kesehatan mental biasanya hanya disebut sedang ‘lelah’ atau ‘banyak pikiran. Bahkan, sama sekali tidak familier dengan istilah-istilah yang disebutkan oleh peneliti. Jika terdapat mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan hidup atau tidak stabil kepribadiannya pada zaman ini biasa menyebutnya dengan istilah ‘banyak beban pikiran’, ‘sedang panik’ ataupun sedang ‘tidak sehat’.

Dari penjelasan partisipan 1, dapat kita ketahui bersama bahwa pada zaman generasi boomers, dahulu tidak terdapat istilah yang spesifik yang menunjukkan pada gangguan kesehatan mental, bahkan pada generasinya sama sekali tidak familier dengan istilah-istilah gangguan kesehatan mental seperti zaman sekarang. Partisipan 2 (generasi X) usia lima puluh dua tahun, berkuliah pada tahun 1990-1994 menyatakan bahwa ia sama sekali tidak familier, istilah-istilah seperti ‘depresi’ itu dianggap hanya ada pada buku psikologi. Pada era ini kata yang biasa digunakan adalah ‘rapuh’ atau ‘mental rapuh’. Tidak ada yang menyebut hal tersebut sebagai kondisi kesehatan yang perlu ditangani’.

Berbeda dengan generasi milenial yang merupakan era transisi dari paradigma klasik menuju ke arah yang lebih ilmiah, mereka mulai mengetahui istilah-istilah mengenai gangguan kesehatan mental seperti depresi atau stres, tetapi mereka jarang sekali memakai istilah-istilah tersebut karena dianggap tabu dan dianggap istilah yang ekstrem.

Partisipan 3 (milenial), usia 35 tahun berkuliah pada tahun 2010-2015 menyatakan bahwa familiaritas dengan istilah medis (depresi, anxiety, mental health) pada masa itu belum terlalu familiar dengan istilah anxiety, panic attack, atau mental health breakdown dalam percakapan sehari-hari. Istilah depresi sudah ada tetapi konotasinya ekstrem, seperti orang yang sudah mau bunuh diri atau masuk Rumah Sakit Jiwa. Pada era ini biasanya memakai istilah ‘stres’ ‘bad mood’ atau ‘sensitif’.

Selanjutnya, pada masa kini atau pada generasi generasi Z, istilah-istilah yang merujuk pada gangguan kesehatan mental terdapat beberapa jenis seperti anxiety, panic attack, mental

health breakdown, burnout, atau overthinking. Dimana istilah-istilah ini membuat generasi Z dapat membedakan jenis gangguan kesehatan mental secara spesifik.

Partisipan 5 (gen Z) usia 20 tahun yang saat ini tengah berkuliah semester 4 menyampaikan ketika sedang merasa tertekan karena urusan kampus, biasanya menggunakan istilah 'stres', 'burnout', 'cape mental', atau 'overthinking'. Partisipan 6 (20 tahun) juga menyampaikan hal demikian, bahwa istilah seperti depresi, anxiety, atau mental breakdown sudah cukup familiar di kalangan mahasiswa. Jadi, jika terdapat teman yang tidak baik-baik saja biasanya menyebutnya dengan istilah anxiety, stres berat, atau mental drop”.

Dalam ilmu psikologi masa kini, perilaku manusia dianalisis dan dipandang dari perspektif materialisme barat. Dengan pendekatan ini, manusia pada dasarnya dipahami sebagai entitas fisik, sementara aspek spiritual atau unsur di dalamnya sering kali kurang diperhatikan, bahkan sering kali diabaikan sama sekali.⁷ adanya paham materialisme barat dan kemajuan teknologi yang semakin pesat menjadikan generasi Z tumbuh dengan berbagai istilah dan pengetahuan baru. Aspek-aspek supranatural, spiritual kurang dipahami sehingga lebih realistis dan ilmiah.

Penyebab Utama (Triggers) Gangguan Mental Mahasiswa

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa penyebab utama (triggers) gangguan mental pada mahasiswa pada generasi boomers dan generasi X, rata-rata disebabkan oleh masalah biaya akademik, prestasi akademik, sikap dosen, pencapaian orang lain, dan stigma sosial yang buruk membuat mahasiswa mengalami trigger.

Partisipan1 (80 tahun) menyampaikan bahwa penyebab utamanya adalah masalah finansial, estimasi pengiriman melalui pos sering terjadi keterlambatan. Di masa ini pengajar dinyatakan sebagai seseorang yang sangat tegas terkait nilai sehingga susah untuk mendapatkan nilai sempurna Tekanan dari keluarga yang menganggap bahwa pendidikan tidak terlalu penting juga membuat dilema untuk berhenti kuliah dan kembali ke kampung halaman atau tetap teguh melanjutkan pendidikan.

Pada generasi ini, tekanan terbesar itu datangnya dari biaya kuliah dan kekhawatiran akan mengecewakan orang tua yang sudah membiayai dengan susah payah. Tugas kuliah memang ada, tapi itu sudah dianggap sebagai kewajiban bukan alasan untuk mengeluh. Intinya tekanan ekonomi itu lebih berat dibanding banyaknya tugas.

⁷ Indra Adityawarman, (2010). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), hlm. 96.

Partisipan 2 (50th), menyampaikan bahwa tugas kuliah seperti praktikum, dosen-dosen yang mempersulit kelulusan, adanya beban moral dari keluarga, menjadi penyebab terganggunya kesehatan mental mahasiswa, khususnya untuk mahasiswi, sebab pada era ini perempuan masih dianggap sebagai seseorang yang hanya bekerja di rumah dan mengurus anak dan suaminya.

Sebagaimana pernyataan Meilanny bahwa kesehatan mental seseorang sangat erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan masyarakat tempat seseorang hidup, masalah-masalah hidup yang dialami, peran sosial dan pencapaian-pencapaian sosialnya.⁸ Menurut subjek penelitian kami, alasan mengapa pada generasi ini trigger yang sangat dirasakan juga karena adanya kondisi politik ekonomi negara yang sedang tidak stabil karena bertepatan dengan terjadinya krisis moneter. Krisis moneter yang terjadi di Indonesia sejak awal bulan Juli 1997, berlangsung hampir dua tahun dan telah beralih menjadi krisis ekonomi, yaitu terhentinya aktivitas ekonomi akibat semakin banyak syarikat yang tutup dan bertambahnya jumlah pekerja yang tidak bekerja.⁹

Selanjutnya pada generasi milenial, penyebab utama (triggers) gangguan mental pada mahasiswa generasi ini menurut partisipan penelitian biasanya disebabkan oleh beban tugas, dosen killer, terkadang juga dipengaruhi oleh rasa inferior yang terjadi langsung di dunia nyata tanpa perantara sosial media.

Partisipan 3 (35 tahun) menjelaskan bahwa penyebab utama gangguan mental karena tugas kuliah yang numpuk dan dosen killer. Pada era ini belum terdapat sistem hybrid atau cloud storage yang masif jadi jika terdapat tugas hilang karena flashdisk kena virus shortcut, terasa seperti kiamat kecil. Meskipun belum terdapat Instagram Stories atau LinkedIn yang membuat FOMO seperti sekarang, rasa minder itu tetap ada ketika melihat pencapaian orang lain, tetapi jalurnya langsung di dunia nyata. Rasa cemas muncul jika melihat teman seangkatan sudah ditarik jadi asisten dosen, dapat beasiswa, atau yang paling membuat gangguan mental terpicu ketika melihat nama teman seangkatan yang sudah terpajang di papan pengumuman jadwal sidang skripsi.

Partisipan 4 (30 tahun) juga memaparkan jawabannya “biasanya faktornya karena Beban tugas uas, beban biaya kuliah dan hidup.Saya merasa tidak cemas jika melihat teman

⁸ Meilanny Budiarti Santoso. (2016). Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(1), hlm. 150

⁹ Lepi T. Tarmidi. (1999). Krisis moneter Indonesia: Sebab, dampak, peran IMF dan saran. *Bulletin of Monetary Economics and Banking*, 1(4), 1

saya memiliki pencapaian, karena saya menganggap rezeki setiap orang berbeda-beda. Cara menyikapinya dengan fokus mengurus diri sendiri dan juga minta doa kepada kedua orang tua agar dimudahkan semuanya”.

Partisipan 5 (33 tahun) mengatakan “Uang jajan belum di transfer, urusan kuliah biasa aja ketika dulu malah tidak begitu mengganggu. Jika disuruh beli buku tidak ada uang itu juga salah satu triggers. Pas saya sudah ada sosial media, tapi jika personal branding itu masih sangat jarang. Ada perasaan minder, merasa jalan ditempat tidak seperti orang-orang yg punya achievement yg bagus, tapi itu jadi semangat juga buat punya pencapaian. Cara menyikapinya jangan terlalu memikirkannya, ubah saja jadi pemikiran yang lebih positif”

Kemampuan mengatasi stres pada Generasi Milenial tidak dapat dianggap minim, tetapi hanya sedikit dari mereka yang memiliki keterampilan dalam menghadapi stres dengan baik, membuat Generasi Milenial lebih mudah terserang stres.¹⁰ Optimisme pada generasi ini menjadikan inferior sebagai sesuatu yang dapat mendorong mereka menjadi lebih baik.

Terakhir pada generasi Z, faktor utama (triggers) gangguan kesehatan mental, diketahui oleh adanya kecemasan akan masa depan, deadline, dan tekanan lingkungan sekitar. Jika pada generasi boomers, generasi X, dan generasi milenial disebutkan bahwa salah satu faktor triggers oleh karena adanya kecemasan mengenai biaya akademik, namun pada generasi Z hal ini tidak lagi menjadi sebuah trigger.

Partisipan 6 (20 tahun) menyatakan “Banyak sekali, mulai dari masalah tugas yang banyak dan deadlinenya berdekatan dan masalah akademis lainnya. Tapi yang menjadi hal yang paling bikin stres itu adalah ekspektasi masa depan, karena saya takut nanti susah untuk mendapatkan kerja karena sekarang tengah terjadi ketidakpastian ekonomi dan semuanya serba susah. Belum lagi tekanan dari keluarga”

Diketahui pula pada generasi ini memikirkan masa depan juga menjadi faktor mental mahasiswa terganggu. Hal yang membuat stres bukan hanya masalah akademik, tapi pikiran yang bercampur aduk membuat lebih runyam, apalagi ditambah dengan tuntutan dari keluarga dan lingkungan yang menjadikan pikiran terasa sangat penuh

Kehidupan yang semakin modern menghadirkan beragam tuntutan yang perlu diatasi. Bukan hanya karena sifatnya yang mendesak atau signifikan, tetapi juga keinginan untuk

¹⁰ Katrim Alifa Putrikita, dkk. (2021). Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.

mendapatkan pengakuan dari orang lain membuat seseorang merasa terpaksa untuk mengikuti tren yang ada tanpa menyadari batas kemampuannya.¹¹ Oleh sebab itu, generasi Z sering dianggap sebagai generasi yang lemah karena terlalu terbawa arus tren yang tidak sesuai dengan kemampuannya, padahal sebuah generasi dibentuk karena adanya kehidupan yang semakin modern dengan segala tuntutan didalamnya. Sebab ini pula, generasi Z sering cemas terhadap masa depan yang belum pasti.

Penyelesaian dan Tempat Mengadu (Coping Mechanism)

Hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa pada generasi boomers dan X coping mechanism yang mereka lakukan adalah dengan bercerita kepada teman, nongrong bersama. Namun, pada kedua generasi ini layanan psikologi dianggap sebagai tempat untuk orang-orang aneh. Walaupun, ketika itu memang belum ada layanan konseling mental health tetapi mereka mengatakan bahwa jika pun layanan tersebut ada maka layanan tersebut pasti tidak akan digunakan dengan optimal, karena gangguan mental pada saat itu dianggap aneh dan menakutkan.

Partisipan 1 (80 tahun) menyatakan "Biasanya saya kalau sedang merasa tertekan oleh kuliah saya akan mampir ke kos an teman sambil berbagi cerita dengan mereka. Seingat saya tidak ada layanan konseling atau fasilitas kampus seperti itu di zaman saya. Karena dulu orang-orang tidak terlalu peduli akan hal itu yang mereka pedulikan hanya kesehatan fisik saja. Juga zaman saya belum ada mahasiswa yang pergi ke psikolog, walaupun mereka merasa mengalami tekanan yang berlebihan atau ada sesuatu yang membuat hati mereka gundah palingan mereka akan pergi ke ustadz-ustadz atau ke orang pintar (dukun), karena stigma orang dulu itu kalau berhubungan dengan hati atau jiwa pasti bersangkutan dengan guna-guna atau sijundai (ilmu hitam dalam kepercayaan Minangkabau)".

literasi kesehatan mental dan pandangan masyarakat terhadap kelainan mental secara kolektif memiliki kontribusi dalam upaya mencari bantuan resmi.¹² Diketahui bahwa pada generasi boomers, gangguan mental dipandang sebelah mata dan hanya memedulikan kesehatan fisik saja. Literasi kesehatan mental yang sangat tabu memiliki kontribusi dalam

¹¹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, & Arie Surya Gutama. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), hlm. 254

¹² Anita Novianti, M. Noor Rochman Hadjam. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44 (1), hlm.55.

upaya mencari penyelesaiannya pun masih sangat tradisional karena ustadz atau dukun dianggap sebagai seseorang yang dapat menyembuhkan gangguan mental.

Partisipan 2 pada generasi X, menyampaikan bahwa tempat cerita paling utama teman kost atau teman kuliah. Pada generasi ini keterbukaan kepada orang tua mengenai kehidupan kampus pun cenderung ditutup-tutupi. Walaupun sudah ada beberapa layanan konseling ketika era ini, tetapi mahasiswa sangat jarang memanfaatkannya karena ada anggapan bahwa orang yang datang ke psikolog itu adalah orang yang lemah, sehingga banyak orang yang enggan untuk melakukan konsultasi pada saat itu. Aktivitas untuk menghilangkan stres yang sering dilakukan pada zaman itu adalah dengan ngobrol-ngobrol bersama teman di kampus atau di kosan, atau jalan-jalan ke sungai atau ke pantai.

Partisipan 3 juga menyampaikan pengalamannya “Kepada teman sekamar kost, kami berbagi kasur, berbagi makanan, dan berbagi beban pikiran. Ada layanan konseling di kampus, tapi lokasinya tersembunyi dan tidak dipromosikan. Yang datang kesana itu biasanya mahasiswa yang benar-benar sudah di kondisi krisis. Stigma itu luar biasa kuatnya karena ya pergi kesana sama saja mengaku "gila". Aktivitas yang sering saya lakukan ketika penat biasanya journaling, mendengarkan musik”.

Partisipan 3 “Kepada teman satu kos atau teman dekat di kampus. Jarang sekali bercerita ke keluarga karena takut akan membuat mereka khawatir. Cerita sambil ngopi atau main catur yang ternyata bisa meringankan beban pikiran yang ada. Tidak ada layanan konseling, kalau ada layanan konseling pun, kami tidak akan pergi kesana. Karena di zaman kami pergi ke konseling itu dianggap hal yang memalukan, tanda bahwa seseorang benar-benar "bermasalah". Tidak ada yang mau dicap begitu. Olahraga, main futsal bareng temen, atau nonton film di bioskop murah”

Penting untuk diingat bahwa tingkat stres juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti situasi kehidupan, pekerjaan, lingkungan sosial, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penanganan stres yang efektif dan membangun mekanisme koping yang sehat harus menjadi fokus bagi generasi ini.¹³

Pada generasi milenial, masih terdapat stigma bahwa orang yang pergi ke psikolog atau yang memanfaatkan layanan konseling yang diberikan kampus adalah orang yang “aneh”

¹³ Abdul Hamid, Taslim (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), hlm.9

atau”bermasalah” namun, mulai muncul kesadaran bahwa layanan konseling adalah salah satu bentuk ikhtiar yang manusiawi dan normal untuk dimanfaatkan keberadaannya.

Partisipan 4 (35 tahun), menyerukan “Sahabat dekat (teman kos atau teman satu geng di kampus) adalah pelarian nomor satu. Kami sering deep talk sampai subuh di kamar kosan orang lain. Ke orang tua jarang bercerita karena kami takut bikin mereka kepikiran. Layanan konseling di beberapa kampus besar sebenarnya sudah punya, tapi jarang banget ada mahasiswa yang mau datang ke sana. Ada stigma kuat kalau mahasiswa yang ke ruang konseling itu berarti punya "masalah kejiwaan yang parah" atau mahasiswa bermasalah yang mau didrop-out (DO). Jadi, mayoritas dari kami merasa takut dan memilih menghindari layanan tersebut. Aktivitas paling ampuh untuk menghilangkan penat”

Partisipan 5 (33 tahun), juga menyampaikan “Temen kost, curhat. Ke orang tua curhat mengenai urusan kampus sangat jarang, karena orang tua saya pun tidak berkuliah jadi tidak akan mengerti urusan ini. Tidak ada ada layanan konseling ketika berkuliah dulu, kalo ada pun layanannya saya akan mencoba memilih untuk mengikuti layanan tersebut karena lebih ahli, dan mampu memberikan solusi. aktivitas yang paling memberikan mood yang bagus adalah dengan Jajan dan berkumpul dengan teman-teman”

Dari apa yang disampaikan fatimah tersebut, dapat kita amati bahwa pada generasi ini mulai adanya rasa untuk memanfaatkan layanan konseling jika terjadi gangguan mental, karena merasa bahwa psikolog adalah seorang profesional yang mampu mengarahkannya pada sebuah solusi.

Dalam penelitian diketahui bahwa pada generasi Z, layanan bimbingan konseling yang tersedia di kampus atau layanan psikologi dianggap sebagai sebuah wadah dan revolusi yang baik untuk mahasiswa. Generasi Z memandang bahwa layanan konsling bukanlah tempat memalukan, tetapi sebagai sebuah ruang aman dan nyaman untuk bercerita.

Partisipan 6 (20 tahun) menyampaikan bahwa ketika sedang merasa stres atau cemas hal yang dia lakukan adalah dengan curhat kepada teman atau keluarga yang ia percayai. Adanya layanan konseling di kampus adalah salah satu wadah yang harus dimanfaatkan sebaik mungkin, mahasiswa yang ragu atau takut memanfaatkan fasilitas ini karena takut di cap lebay malah akan rugi. Menurutnya, meminta bantuan itu bukan berarti lemah, malah sesuatu yang bagus karena kita sadar kalau diri kita butuh ditolong.

Partisipan 7 (20 tahun) menyampaikan “Kalau sekarang, orang yang cerita soal kesehatan mental biasanya lebih dipahami dan didukung, walaupun masih ada juga yang

nganggep itu cuma cari perhatian atau terlalu lebay. Dibanding dulu, sekarang bahas kesehatan mental udah nggak terlalu tabu. Banyak orang lebih berani cerita soal kondisi dirinya”

Partisipan 8 (20 tahun), sebagai seorang gen Z menyampaikan gagasannya mengenai coping mechanism yang ia lakukan. Menyampaikan bahwa selain bercerita kepada teman atau keluarga, hal yang biasa digunakan generasi Z saat ini adalah dengan memanfaatkan teknologi, seperti curhat di second account instagram pribadinya, bahkan bercerita kepada Artificial Intelligence (AI).

Chatbot terapi, teman AI, asisten virtual seperti Replika, atau bahkan karakter permainan yang memiliki respons emosional, kini berfungsi lebih dari sekadar alat, melainkan sebagai sarana pelarian psikologis. Sepertinya manusia memerlukan 'koping sosial'—tindakan yang diambil individu untuk mengatasi tekanan atau stres dengan mencari dan memanfaatkan dukungan dari pihak luar (seperti bantuan emosional, informasi, atau bantuan nyata dari komunitas sosial yang ada). Fenomena ini menunjukkan munculnya antropomorfisme digital: penggambaran sifat-sifat manusia seperti empati, kesetiaan, kedekatan, dan kemampuan mendengar pada teknologi yang pada dasarnya tidak memiliki kesadaran.¹⁴

Ia juga mengatakan “Di kampus saya sudah ada pusat layanan konseling mahasiswa. Dan itu menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk sekarang ini. Karena banyak mahasiswa yang merasa punya ruang untuk bercerita, dan tidak ada lagi rasa takut atau malu lagi untuk konsultasi ke sana”

Ini menjadi tanda, bahwa dengan kemajuan teknologi seperti AI dan media sosial, yang dapat digunakan tetapi layanan konseling sebagai salah satu layanan konseling merupakan bentuk ikhtiar menangani gangguan mental di masa kini tidak lagi menjadi hal yang tabu. Walaupun, masih ada beberapa orang yang menganggap pertolongan seorang psikolog atau konselor adalah sesuatu yang dianggap aneh atau lebay, tetapi perlahan stigma tersebut hilang digantikan menjadi sebuah ruang aman mahasiswa untuk dapat terbuka dan menolong dirinya oleh ahli. Tetapi, generasi ini harus berhati-hati dengan kemajuan teknologi dan cara pemanfaatannya.

Perbedaan Paradigma Kesehatan Mental Dari Generasi ke Generasi

Beberapa respon yang didapatkan melalui wawancara yang telah dilakukan dengan generasi boomers, generasi X, generasi milenial, hingga generasi Z. Diketahui bahwa setiap

¹⁴ Bambang Mudjiyanto, dkk. (2025). Antropomorfisme Digital dan Memudarnya Dukungan Emosional: Analisis Kehampaan Sosial Gen Z di Era Digital. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 927.

generasi memiliki paradigma-paradigmanya masing-masing. Dimulai dari generasi boomers dan X yang berpendapat bahwa pada generasinya kesehatan mental dianggap sangat tabu, dan orang-orang yang mengalami gangguan mental lebih sering dianggap kurang iman, kurang ibadah, atau jauh dari Tuhan.

Kesehatan mental seseorang terdiri dari aspek fisik, emosional, spiritual dan lingkungan. Saat semua aspek tersebut berinteraksi dengan baik, maka seseorang akan memiliki kesehatan mental yang maksimal. Namun, jika aspek tersebut tidak seimbang, maka akan ada gangguan pada kesehatan mental individu.¹⁵

Partisipan 1 (80 tahun) menyampaikan bahwa orang-orang yang mengeluh tentang mentalnya atau hatinya sedang tidak tenang atau gundah akan disebut sebagai orang yang kurang iman, kurang ibadah, atau jauh dari Tuhan. Karena, pada era boomers hal-hal tersebut selalu dihubungkan dengan kualitas spiritualitas individunya. Ia mengatakan “di zaman saya masalah psikologi atau mental ini sangat tabu bahkan dianggap sebagai aib. Sehingga orang yang mengalaminya terkadang malu untuk bercerita lebih mau untuk lebih memendam”.

Pada generasi X, diketahui paradigma generasi boomers masih menyangkut dalam kehidupan mereka. Kesehatan mental dianggap sangat tabu, bahkan mereka diketahui lebih memilih diam dan memendam karena takut dengan pandangan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Taku dipandang sebelah mata, cemen, culun, lemah.

Partisipan 2, mengatakan bahwa “Masih ada anggapan orang-orang yang suka ngelamun, suka menyendiri itu dihubungkan sama hal-hal mistis”.

Dari penjelasan, ini dapat kita ketahui bahwa pada generasi boomers kesehatan mental adalah sesuatu yang sangat tabu, bahkan orang yang mengalami gangguan mental hanya dikaitkan dengan hal-hal yang sifatnya mistis, spiritual, dan transedental.

Jika pada generasi boomer dan generasi X memandang bahwa kesehatan mental dianggap sebagai sesuatu yang sangat tabu bahkan harus dipendam – tertutup rapat. Maka, pada generasi milenial kesehatan mental mulai dianggap sebagai sesuatu yang normal, namun masih dianggap cukup tabu karena adanya ketakutan dipandang sebelah mata. Pada generasi milenial, gangguan mental mulai tidak dikaitkan dengan hal-hal mistis atau sesuatu yang sifatnya transedental.

¹⁵ M. Noor Rochman Hadjam. (2011). Perubahan Nilai dan Kesehatan Mental. In Makalah Seminar, hlm. 11.

Berbeda dengan ketiga generasi yang telah dipaparkan diatas, generasi Z adalah generasi yang memandang bahwa kesehatan mental adalah hal yang sangat penting untuk dijaga dan diketahui. Generasi Z memandang bahwa gangguan kesehatan mental adalah sesuatu yang normal dan manusiawi dan setiap orang pasti merasakannya, oleh karena itu bersikap terbuka dan mencari pertolongan dengan cara bercerita kepada teman atau keluarga, konselor, psikolog mengenai hal-hal yang sedang mengganggu mentalnya.

Survei EdWeek menunjukkan bahwa 55% anak muda telah memanfaatkan media sosial untuk mendiagnosis gangguan mental mereka sendiri. Fenomena yang dikenal dengan istilah “Sindrom TikTok” ini menghadirkan sebuah paradoks: kesadaran mengenai kesehatan mental semakin tinggi, tetapi di sisi lain menghadirkan risiko penggolongan pengalaman emosional yang wajar sebagai sesuatu yang patologis serta penundaan dalam mendapatkan penanganan yang tepat karena adanya diagnosis yang salah.¹⁶

Generasi Z memandang bahwa orang yang mampu bercerita tentang keluhan kesahnya dianggap sebagai seseorang yang berani dan jujur, bukan malah dicap sebagai seseorang yang aneh atau kurang iman. Bahwa, bersikap terbuka tidaklah memalukan, sebagaimana pandangan dari generasi-generasi sebelumnya. Oleh karena itu, mahasiswa sekarang lebih aware dengan kesehatan mental karena jadi lebih peduli dengan kondisi diri sendiri. Tetapi, memang harus lebih hati-hati supaya tidak asal self-diagnosis tanpa konsultasi pada ahlinya.

REFLEKSI

Perubahan cara pandang mengenai kesehatan mental dari generasi ke generasi sangat berarti dan penting bagi mahasiswa. Di era boomers dan generasi X, gangguan mental sering kali dipandang dari sudut pandang mistis. Pada generasi milenial, gangguan mental masih cukup tabu, sehingga mahasiswa kurang dapat berekspresi dengan bebas mengenai perasaannya. Sementara di masa kini atau bisa kita sebut sebagai generas Z, kesehatan mental dipahami sebagai aspek penting dari kesejahteraan manusia yang harus dipelajari dan dijaga dengan pendekatan ilmiah dan manusiawi. Perubahan ini membantu mahasiswa menyadari bahwa ketegangan, kecemasan, dan tekanan belajar bukanlah tanda bahwa mereka lemah, melainkan situasi yang perlu dicamkan dan diatasi dengan baik.

¹⁶ Haris Munandar, (2025). Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi Umpr: Strategi Mencegah Self-Diagnose Pada Gen-Z. Laporan Hasil Pengabdian Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, hlm. 1.

Untuk para mahasiswa, cara pandang baru sangat penting karena mereka berada dalam lingkungan dengan tuntutan akademis, sosial, dan digital yang cukup tinggi. Pemahaman tentang kesehatan mental membantu mahasiswa lebih percaya diri untuk meminta bantuan, lebih terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi, dan lebih peduli terhadap diri sendiri serta orang lain. Dengan cara ini, kesehatan mental tidak lagi dianggap hal yang aneh tetapi menjadi bagian vital dari proses berkembang dan menjadi individu yang sehat secara fisik, emosional, dan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai makna perubahan paradigma kesehatan mental dari era tradisional ke modern pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan besar yang terjadi secara bertahap dalam cara masyarakat mengerti paradigma kesehatan mental. Pada generasi boomer dan X, kesehatan mental umumnya dipandang lebih sebagai urusan pribadi, bahkan sering dianggap tabu untuk dibahas secara terbuka. Akibatnya, banyak masalah emosional ditahan sendiri, sedangkan dukungan sosial dan akses ke bantuan perlu diperbaiki.

Pada generasi milenial, sudut pandang terhadap kesehatan mental mulai mengalami perubahan yang cukup signifikan. Generasi ini mulai bersikap terbuka dalam membicarakan stres, kecemasan, kelelahan, walaupun memang hanya diceritakan kepada teman atau teman yang mereka percayai, karena takut dipandang sebelah mata dan dianggap gila, karena pada era ini paradigma generasi sebelumnya belum sepenuhnya terhapus atau menyangkut. Tetapi, mereka menjadi penghubung antara cara pikir yang lama dan baru, karena mulai mengakui bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, meskipun masih ada beberapa orang yang merasakan tekanan untuk selalu tampil kuat dan produktif.

Sementara itu, dikalangan generasi Z, masalah kesehatan mental telah menjadi topik yang sangat jelas dan sering dibahas dalam kehidupan sehari-hari, baik di platform media sosial maupun di lingkungan pendidikan. Generasi ini lebih proaktif dalam mencari dukungan dan lebih memahami pentingnya batasan pribadi, empati, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa setiap generasi memperlihatkan tingkat penerimaan yang berbeda, tetapi semua menunjukkan kemajuan yang semakin positif menuju pemahaman kesehatan mental yang lebih manusiawi, terbuka, dan fleksibel menghadapi tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiyawarman, I. (2010). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1)
- Apriyani, R dkk. (2021). *Force Majeure in Law*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Berger, P. L. (1976). *The Sacred Canopy*. New York: Anchor Books.
- Braidwood, R., & Twenge, J. M. (2020). Generational differences in mental health views: From Baby Boomers to Generation Z. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(4), 285-301.
- Budiman, A. (2022). Evolusi Persepsi Masyarakat terhadap Kesehatan Mental: Studi Komparatif Lintas Generasi. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis Indonesia*, 14(2), 112-125.
- Chang, C., & Yu, L. (2021). The digital bridge: Combining phone and text-based interviews in multi-generational qualitative research. *Qualitative Research Journal*, 21(3), 312-326. (Referensi untuk melegitimasi gabungan metode telepon dan chat).
- Danial, E., & Wasriah, W. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Hadjam, M. (2011, May). Perubahan Nilai Dan Kesehatan Mental. In Makalah Seminar.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1)
- Hidayati dkk. (2026). *Sosiopsikologi Bahasa Kontemporer: Dinamika Pikiran, Identitas, dan Interaksi dalam Masyarakat Multibahasa*. Jombang: Pena Langit Publishing.
- Jorm AF, (2000). Public Knowledge and beliefs about mental disorders. *Br J psychiatr. Mental Health Literacy*
- Mudjiyanto, B., Yanuar, F., & Lusianawati, H. (2025). Antropomorfisme Digital dan Memudarnya Dukungan Emosional: Analisis Kehampaan Sosial Gen Z di Era Digital. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 926-940.
- Novianti, Anita, Hadjam, M. Noor Rochman. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44 (1)
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2)
- Putrikita, K. A., Asih, D. R., & Budiyan, K. (2021). Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Rasyid, Abdul dkk. (2025). *Filsafat Ilmu: Dari Hati Membangun Akal Budi*, Jakarta Timur: Prenada
- Rather, A. M. (2023). Mental health across generations: Shifting paradigms from Baby Boomers to Gen Z. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(2)
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(1)

- Suyanto, Bagong., & Sutinah. (2015). Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan, Edisi Ketiga. Jakarta Timur: Kencana.
- Tarmidi, L. T. (1999). Krisis moneter Indonesia: Sebab, dampak, peran IMF dan saran. Bulletin of Monetary Economics and Banking, 1(4)
- Wardani, S. K., & Prasetyo, A. (2021). Konstruksi Sosial Kesehatan Mental: Studi Komparatif Mahasiswa Generasi X dan Generasi Z di Indonesia. Jurnal Sosiologi Kontemporer, 9(1)