



Perbedaan Tingkat Kesadaran Kesehatan Mental antara Generasi Z dan Generasi Milenial Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial

¹Rafi Alqifary*, ¹Delvita Yandika Putri, ¹Nuraihan, ¹Ulfa Laila Nazirah,

¹Ayu Diva Afifah, ¹Imam Abdillah Lukman

¹ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.70115/semesta.v4i3.575>

Article Info	Abstract
Article History Received: June 14, 2026 Revised: August 2, 2026 Accepted: August 5, 2026 Published: August 29, 2026	<i>This study evaluated mental health awareness among Generation Z (1997–2012) and Millennials (1981–1996) through a social psychology perspective. The study employed a qualitative approach using semi-structured interviews with six participants: three university students aged 19–22 and three employees aged 31–38. Data were analyzed using Reflexive Thematic Analysis (Braun & Clarke, 2022). The study constructed six thematic categories: conceptual constructions of mental health, awareness of individual psychological conditions, the role of social media, social support networks, responsiveness to professional support services, and intergenerational variability in awareness. The findings revealed that Generation Z demonstrated higher mental health literacy, greater openness, and a more proactive help-seeking orientation than Millennials. Nevertheless, both groups exhibited positive improvements in mental health awareness. This study contributes to strengthening the social psychological conceptual framework related to the dynamics of mental health literacy.</i>
Keywords Mental Health Literacy, Generation Z, Millennials, Social Psychology, Reflexive Thematic Analysis	
Informasi Artikel	Abstrak
Kata kunci Mental Health Literacy, Generasi Z, Generasi Milenial, Psikologi Sosial, Reflexive Thematic Analysis	Penelitian ini mengevaluasi kesadaran kesehatan mental antara Generasi Z (1997–2012) dan Generasi Milenial (1981–1996) melalui lensa psikologi sosial. Studi menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap enam responden: tiga mahasiswa berusia 19–22 tahun dan tiga pekerja berusia 31–38 tahun. Data dianalisis menggunakan Reflexive Thematic Analysis (Braun & Clarke, 2022). Penelitian ini mengonstruksi enam kategori tematik: konstruk konseptual kesehatan mental, kesadaran kondisi psikologis individual, fungsi media sosial, jaringan dukungan sosial, responsivitas layanan pendampingan profesional, dan variabilitas kesadaran antar-generasi. Hasil menunjukkan Generasi Z memiliki literasi lebih optimal, keterbukaan lebih akomodatif, serta orientasi help-seeking lebih proaktif dibanding Generasi Milenial. Kendati demikian, kedua kelompok menunjukkan peningkatan kesadaran positif. Kontribusi penelitian ini memperkuat kerangka konseptual psikologi sosial terkait dinamika literasi kesehatan mental.
Corresponding Author Rafi Alqifary Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Aceh, Indonesia E-mail: rafialqifary026@gmail.com ahs.jurnal	
 This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.	

Copyright ©2026 Rafi Alqifary et al.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen fundamental kondisi manusia yang membentuk cara berpikir, respons emosional, dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2022). Perhatian terhadap kesejahteraan psikologis meningkat signifikan dalam beberapa dekade terakhir, baik pada skala global maupun domestik, namun kesadaran akan kesehatan mental tidak terdistribusi merata: ia bervariasi menurut konteks sosio-budaya, latar belakang generasi, dan aksesibilitas terhadap sumber informasi.

Perubahan pola interaksi sosial akibat perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu memaknai dan merespons persoalan psikologis. Twenge et al. (2018) menemukan hubungan bermakna antara meningkatnya intensitas penggunaan media digital setelah tahun 2010 dan naiknya angka gejala depresi serta perilaku terkait bunuh diri pada remaja Amerika Serikat. Warrender dan Milne (2020) menambahkan bahwa media sosial memperkuat kecenderungan perbandingan sosial (*social comparison*), yang pada gilirannya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis penggunaannya. Konsisten dengan hal ini, Mitropoulou et al. (2022) mendapati bahwa perilaku adiktif terhadap media sosial berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, dengan *self-compassion* berperan sebagai moderator penting.

Generasi Z, yang tumbuh sepenuhnya dalam era digital, dan Generasi Milenial, yang mengalami transisi dari era pra-digital ke digital, memiliki pola pengalaman yang berbeda dalam menghadapi isu kesehatan mental. Akbar, Prawesti, dan Perbani (2024) menjelaskan bahwa Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang kompleks secara global, dibentuk oleh interaksi faktor digital, sosial, dan akademik. Dalam konteks Indonesia, Budiman, Faradisa, Kusumawati, dan Megananda (2025) melalui tinjauan cakupan (*scoping review*) mengidentifikasi media sosial, beban akademik, dan keterbatasan dukungan sosial sebagai faktor determinan kesehatan mental Generasi Z, sementara Generasi Milenial yang tengah memasuki fase *adulthood* dengan tanggung jawab profesional dan keluarga menghadapi tekanan yang berbeda karakteristiknya.

Diferensiasi ini penting dikaji dari perspektif psikologi sosial karena kesadaran kesehatan mental tidak semata ditentukan oleh faktor individual, melainkan juga oleh proses sosialisasi, norma kelompok, dan pengaruh lingkungan sosial (Sirey, 2013). Kesehatan mental individu tidak dapat dipahami secara utuh hanya melalui kerangka psikologi individual karena cara seseorang mengenali, memaknai, dan merespons isu psikologis sangat dipengaruhi oleh model sosial yang diamatinya (*Social Learning Theory*), oleh perbandingan dirinya dengan orang lain di lingkungan sosial maupun digital (*Social Comparison Theory*), oleh ketersediaan jaringan dukungan dari keluarga, sebaya, dan pasangan (*Social Support Theory*), serta oleh tekanan normatif dari kelompok rujukan mengenai apa yang dianggap pantas dibicarakan atau dilakukan terkait kesehatan mental (*normative social influence*). Keempat proses sosial ini menjadi kerangka utama penelitian ini karena secara konsisten muncul dalam data wawancara, sebagaimana akan diuraikan pada bagian hasil.

Di Indonesia, Rudianto (2022) melaporkan bahwa Generasi Z memiliki literasi kesehatan mental yang masih terbatas meski memiliki akses informasi tinggi selama masa

pandemi, namun penelitian tersebut hanya berfokus pada Generasi Z tanpa pembandingan generasi lain. Elkhatab dan Munir (2023), melalui studi kualitatif pada lingkungan kerja kerah putih, menemukan bahwa Generasi Z dan Milenial sama-sama menganggap kesehatan mental penting namun berbeda dalam cara mengekspresikan pengalaman psikologis; keterbatasan studi ini terletak pada cakupannya yang hanya mencakup konteks tempat kerja. Botha, Morris, Butterworth, dan Glozier (2023) mengidentifikasi perbedaan tren kesehatan mental antargenerasi pada abad ke-21 dengan pendekatan kuantitatif, sehingga belum menggali pengalaman subjektif secara mendalam. Dias, Campos, Almeida, dan Palha (2018) menemukan hubungan antara rendahnya literasi kesehatan mental dan tingginya stigma di Portugal, namun dalam konteks budaya berbeda dan tanpa perbandingan generasi. Camarillo, Betonio, Ortega, dan Culajara (2025), melalui pendekatan kuantitatif di Filipina, menemukan Generasi Z memiliki stigma lebih rendah dibanding Milenial dan Generasi X, tetapi tidak menjelaskan pengalaman subjektif di balik perbedaan tersebut.

Berdasarkan telaah di atas, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang relevan. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji Generasi Z atau Generasi Milenial secara terpisah (Rudianto, 2022; Akbar et al., 2024; Budiman et al., 2025), tanpa analisis komparatif langsung antarkelompok generasi. Kedua, studi yang membandingkan antargenerasi umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif (Botha et al., 2023; Camarillo et al., 2025), sehingga belum mampu mengungkap makna personal dan proses interaksi sosial yang membentuk kesadaran kesehatan mental pada masing-masing generasi. Ketiga, penelitian yang membahas peran media sosial terhadap kesehatan mental (Twenge et al., 2018; Warrender & Milne, 2020; Mitropoulou et al., 2022) umumnya berangkat dari kerangka psikologi klinis atau kesehatan masyarakat, dan belum banyak yang secara eksplisit menempatkan Social Learning Theory, Social Comparison Theory, dan Social Support Theory sebagai kerangka analisis utama untuk membandingkan generasi. Keempat, penelitian kualitatif yang ada (Elkhatab & Munir, 2023) terbatas pada konteks tempat kerja dan belum menjangkau ranah kehidupan sehari-hari partisipan secara lebih luas, termasuk keluarga dan lingkungan pertemanan. Kelima, dalam konteks Indonesia, kajian komparatif kualitatif lintas generasi mengenai kesadaran kesehatan mental masih sangat terbatas. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara kualitatif dan komparatif pengalaman subjektif Generasi Z dan Generasi Milenial di Indonesia, menggunakan kerangka psikologi sosial secara eksplisit sebagai lensa interpretatif utama.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif berbasis Reflexive Thematic Analysis untuk menelusuri nuansa pengalaman subjektif kesadaran kesehatan mental lintas generasi di Indonesia, dengan mengintegrasikan secara eksplisit Social Learning Theory, Social Comparison Theory, Social Support Theory, dan normative social influence sebagai kerangka interpretasi, bukan sekadar menyebutnya sebagai latar belakang teoretis.

Penelitian ini selanjutnya berupaya menjawab pertanyaan mengenai bagaimana partisipan Generasi Z dalam penelitian ini memaknai dan menunjukkan kesadaran kesehatan mental dalam konteks sosial mereka, bagaimana partisipan Generasi Milenial dalam penelitian

ini memaknai dan menunjukkan kesadaran kesehatan mental dalam konteks sosial mereka, serta bagaimana proses sosial media sosial, dukungan sosial, norma sosial, dan pengalaman generasional membentuk pola perbedaan kesadaran kesehatan mental antara partisipan kedua kelompok tersebut.

Penelitian ini bertujuan menjawab ketiga pertanyaan di atas melalui analisis tematik reflektif terhadap data wawancara semi-terstruktur, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi sosial tentang mental health literacy antargenerasi, sekaligus menjadi dasar pertimbangan awal bagi penyusunan program edukasi dan intervensi kesehatan mental yang lebih sesuai dengan karakteristik kontekstual masing-masing kelompok generasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-komparatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian berfokus pada eksplorasi pengalaman, makna, dan perspektif individual partisipan mengenai kesadaran kesehatan mental dalam konteks kehidupan aktual mereka (Busetto et al., 2020), sesuatu yang sulit dicapai melalui pendekatan kuantitatif yang mengutamakan pengukuran terstandarisasi. Desain deskriptif-komparatif memungkinkan peneliti mengartikulasikan pola yang melekat pada masing-masing kelompok generasi sekaligus mengidentifikasi kontras di antara keduanya secara terstruktur, tanpa mengklaim generalisasi statistik.

Kerangka analisis yang digunakan adalah perspektif psikologi sosial, yang memandang kesadaran kesehatan mental sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungan sosialnya-mencakup norma sosial, dinamika kelompok, proses internalisasi sosial, dan pola interaksi sosial.

Penelitian dilakukan di kawasan perkotaan Indonesia pada tahun 2026. Partisipan ditentukan melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: (1) termasuk kategori Generasi Z (lahir 1997–2012) atau Generasi Milenial (lahir 1981–1996), (2) bersedia berpartisipasi secara sukarela, dan (3) memiliki kapasitas refleksi diri yang memadai untuk mengartikulasikan pengalaman psikologis. Jumlah partisipan penelitian adalah enam orang, dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

No	Inisial	Usia	JK	Pendidikan/Pekerjaan	Generasi	Kode
1	NA	20 th	P	Mahasiswa Semester 4	Gen Z	R1-GZ
2	RF	22 th	L	Mahasiswa Tingkat Akhir	Gen Z	R2-GZ
3	AS	19 th	P	Mahasiswa Semester 2	Gen Z	R3-GZ
4	DS	34 th	L	S1 / Karyawan Swasta	Milenial	R4-ML
5	MR	38 th	P	S1 / Guru	Milenial	R5-ML
6	YP	31 th	L	D3 / Wirausaha	Milenial	R6-ML

Penelitian ini menggunakan enam partisipan (tiga Generasi Z, tiga Generasi Milenial). Dalam kerangka Reflexive Thematic Analysis, kecukupan data tidak ditentukan oleh

pencapaian “saturasi” dalam pengertian positivistik, melainkan oleh kedalaman keterlibatan analitis peneliti terhadap data serta kekayaan (information power) yang diberikan oleh tiap partisipan terkait tujuan penelitian yang terfokus.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui moda luring dan daring sesuai kenyamanan dan ketersediaan partisipan, berlangsung sekitar satu bulan mencakup pengembangan instrumen hingga finalisasi wawancara. Teknik primer adalah wawancara semi-terstruktur, dipilih karena memberi keleluasaan mengikuti pedoman pertanyaan yang telah disusun sekaligus fleksibilitas mengeksplorasi jawaban partisipan secara lebih mendalam (Busetto et al., 2020). Pedoman wawancara memuat 15 butir pertanyaan yang mencakup pemahaman kesehatan mental, pengalaman emosional, sumber informasi, dukungan sosial, dan sikap terhadap bantuan profesional. Dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk mencatat informasi demografis dan kondisi situasional wawancara.

Data dianalisis menggunakan Reflexive Thematic Analysis yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke, sebagaimana diuraikan Byrne (2022) dalam contoh kerja yang komprehensif. Pendekatan ini dipilih karena sifatnya yang fleksibel secara teoretis dan sesuai untuk penelitian yang berorientasi eksplorasi makna serta pola dalam data kualitatif. Tahapan analitis mencakup enam fase:

1. Familiarisasi data: pembacaan berulang seluruh transkrip wawancara untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai substansi dan pola awal.
2. Coding: pemberian label deskriptif pada segmen data yang relevan dengan rumusan masalah.
3. Pengembangan tema: pengelompokan kode-kode yang berkaitan ke dalam tema potensial.
4. Tinjauan tema: evaluasi dan penyempurnaan tema untuk menjamin koherensi internal dan diferensiasi antar tema.
5. Penamaan tema: pemberian nama deskriptif-analitis pada tiap tema.
6. Penyusunan laporan: penyusunan laporan analitis yang mengintegrasikan kutipan data dengan interpretasi teoretis.

Proses penelitian mengikuti alur: identifikasi masalah → kajian literatur → penyusunan pedoman wawancara → akuisisi data (wawancara semi-terstruktur) → transkripsi → analisis tematik reflektif → interpretasi hasil → kesimpulan dan rekomendasi, dengan kemungkinan iterasi pada fase analisis dan interpretasi.

Mengacu pada kriteria keabsahan data kualitatif (credibility, dependability, confirmability, dan transferability), penelitian ini berupaya menjaga credibility melalui penerapan pedoman wawancara semi-terstruktur yang konsisten dan proses coding-tema berlapis sesuai prosedur Reflexive Thematic Analysis. Transferability dijaga dengan mendeskripsikan karakteristik partisipan dan konteks penelitian secara rinci (Tabel 1) agar pembaca dapat menilai relevansi temuan bagi konteks lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis tematik refleksif terhadap enam transkrip wawancara menghasilkan enam tema utama yang menggambarkan perbedaan dan persamaan kesadaran kesehatan mental antara Generasi Z dan Generasi Milenial. Keenam tema tersebut disajikan secara berurutan berikut ini.

1. Tema 1: Pemahaman Kesehatan Mental

Tabel 2. Tema Pemahaman Kesehatan Mental

Tema/Sub-Tema	Kutipan Representatif	Generasi
Kesehatan mental sebagai regulasi emosi dan fungsi sehari-hari	"Kesehatan mental itu kondisi pikiran dan perasaan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari... bukan cuma soal nggak punya gangguan mental, tapi juga gimana kita bisa mengatur emosi, menghadapi masalah, dan tetap berfungsi." (NA, Gen Z)	Generasi Z
Kesehatan mental sebagai pengelolaan kondisi batin dan stres	"Kesehatan mental itu lebih ke kondisi batin seseorang. Jadi bagaimana seseorang bisa mengelola stres, emosi, dan tekanan yang datang dari kehidupan sehari-hari." (RF, Gen Z)	Generasi Z
Kesehatan mental sebagai stabilitas emosional	"Kesehatan mental itu keadaan di mana seseorang bisa merasa cukup stabil secara emosional dan nggak terlalu terbebani oleh masalah yang dihadapinya." (AS, Gen Z)	Generasi Z
Kesehatan mental sebagai keseimbangan pikiran dan emosi dalam menghadapi kehidupan	"Kesehatan mental itu kondisi seseorang dalam mengelola pikiran dan emosinya supaya tetap seimbang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari." (DS, Milenial)	Milenial
Kesehatan mental sebagai kestabilan pikiran dan perasaan	"Kesehatan mental itu bagaimana seseorang menjaga kestabilan pikiran dan perasaannya." (MR, Milenial)	Milenial
Kesehatan mental sebagai kemampuan berpikir jernih di tengah masalah	"Kesehatan mental itu kemampuan seseorang untuk tetap berpikir jernih dan mengelola emosinya meskipun sedang menghadapi masalah." (YP, Milenial)	Milenial

Seluruh partisipan, baik Generasi Z maupun Milenial, menunjukkan pemahaman dasar tentang kesehatan mental yang mencakup dimensi kognitif (pikiran, berpikir jernih), afektif (emosi, perasaan), dan fungsional (kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari). Ini menunjukkan bahwa kesadaran pada level fundamental telah hadir pada partisipan kedua

kelompok. Perbedaan nuansa yang teramati: partisipan Gen Z (NA, RF, AS) cenderung menggunakan terminologi psikologis yang lebih kaya. NA, misalnya, secara eksplisit menyebut “mengatur emosi” dan “tetap berfungsi dengan baik”. Partisipan Milenial (DS, YP) cenderung mendefinisikan kesehatan mental dalam kerangka yang lebih pragmatis dan berorientasi fungsi, lebih reflektif dari pengalaman konkret tekanan kerja dan tanggung jawab keluarga dibandingkan paparan terminologi akademis.

Perbedaan kedalaman dan orientasi pemahaman ini merupakan pola kontekstual pada partisipan penelitian ini, bukan generalisasi atas seluruh generasi. Pola tersebut sejalan dengan konsep mental health literacy Dias et al. (2018), yang menegaskan bahwa pemahaman kesehatan mental tidak terbatas pada aspek deklaratif, melainkan juga terbentuk melalui pengalaman langsung dan sosialisasi. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui Social Learning Theory: partisipan Gen Z dalam penelitian ini melaporkan banyak belajar tentang kesehatan mental melalui model sosial digital (konten kreator, psikolog di media sosial, komunitas daring), sementara partisipan Milenial melaporkan lebih banyak belajar dari pengalaman langsung dan interaksi tatap muka.

Pola ini konsisten dengan temuan Budiman et al. (2025) mengenai peran signifikan media sosial dalam membentuk kesadaran kesehatan mental Generasi Z, serta temuan Zain dan Farida (2025) yang mengonfirmasi tren peningkatan literasi kesehatan mental Generasi Z seiring perluasan akses informasi digital. Tema ini menambahkan gambaran empiris kualitatif tentang bagaimana perbedaan sumber sosialisasi digital versus pengalaman langsung membentuk kerangka bahasa dan konseptual kedua generasi dalam memaknai kesehatan mental, sebuah nuansa yang belum banyak diuraikan dalam studi kuantitatif sebelumnya.

2. Tema 2: Kesadaran terhadap Kondisi Psikologis Diri

Tabel 3. Tema Kesadaran terhadap Kondisi Psikologis Diri

Indikator Kesadaran	Kutipan Representatif	Generasi
Sensitivitas emosional dan penurunan fungsi sosial	"Biasanya saya jadi lebih sensitif. Hal yang biasanya biasa aja jadi bikin kesal atau sedih. Terus saya juga jadi lebih sering menyendiri." (NA, Gen Z)	Generasi Z
Gangguan tidur dan kelelahan fisik sebagai sinyal mental	"Biasanya saya jadi susah tidur dan gampang lelah walaupun aktivitas nggak terlalu banyak." (RF, Gen Z)	Generasi Z
Kehilangan minat pada aktivitas yang disukai	"Biasanya saya jadi malas melakukan kegiatan yang biasanya saya suka." (AS, Gen Z)	Generasi Z
Iritabilitas dan kesulitan konsentrasi	"Biasanya saya jadi lebih mudah marah dan sulit berkonsentrasi." (DS, Milenial)	Milenial
Kelelahan emosional dan mudah tersinggung	"Saya biasanya merasa cepat lelah secara emosional dan mudah tersinggung." (MR, Milenial)	Milenial

Penarikan diri dan kehilangan kemampuan menikmati hidup	"Biasanya saya jadi lebih banyak diam dan sulit menikmati aktivitas sehari-hari." (YP, Milenial)	Milenial
---	--	----------

Seluruh partisipan menunjukkan kemampuan introspektif untuk mengidentifikasi perubahan kondisi psikologis mereka, meski melalui modalitas berbeda. Partisipan Gen Z menunjukkan kesadaran yang lebih terarah pada dimensi emosional-sosial (sensitivitas emosional, gangguan tidur, kehilangan minat), sementara partisipan Milenial mengidentifikasi perubahan melalui manifestasi yang lebih bersifat somatik-behavioral (mudah marah, kelelahan emosional, penarikan diri). Perbedaan ini mencerminkan perbedaan kerangka kognitif (cognitive framework) yang digunakan untuk mengonstruksi pengalaman internal, bukan indikasi bahwa satu kelompok memiliki kesadaran “lebih tinggi” dari yang lain. Pola kelelahan emosional pada MR seorang pendidik yang menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga menunjukkan keterkaitan antara tekanan peran sosial ganda dan kondisi kesehatan mental.

Pola ini relevan dengan konsep emotional literacy yang terbentuk melalui proses sosialisasi berbeda: partisipan Gen Z memperoleh kerangka bahasa emosional yang lebih sistematis, kemungkinan melalui paparan wacana psikologi populer di media sosial (Social Learning Theory), sementara partisipan Milenial mengandalkan deskripsi berbasis gejala konkret dari pengalaman hidup langsung. Temuan ini relevan dengan pembahasan Botha et al. (2023) mengenai perbedaan tren kesehatan mental antargenerasi, serta temuan Heng, Hastuti, dan Kintani (2023) mengenai signifikansi dukungan sosial dalam memediasi hubungan antara kualitas hidup dan kesehatan mental pada Generasi Milenial.

Tema ini menegaskan bahwa kesadaran psikologis diri (psychological self-awareness) telah berkembang pada partisipan kedua generasi, namun diekspresikan melalui kosakata dan kerangka yang berbeda sebuah nuansa yang penting bagi perancangan materi edukasi kesehatan mental yang sesuai dengan gaya komunikasi tiap generasi.

3. Tema 3: Peran Media Sosial dalam Pembentukan Kesadaran Kesehatan Mental

Tabel 4. Peran Media Sosial dalam Pembentukan Kesadaran Kesehatan Mental

Aspek	Gen Z	Milenial	Implikasi
Platform Utama	TikTok, Instagram, YouTube, podcast	Internet, podcast, media sosial secara umum	Gen Z lebih terintegrasi dengan platform visual dan algoritmik
Manfaat yang Dirasakan	Peningkatan literasi: "Dari media sosial saya jadi tahu istilah-istilah yang sebelumnya nggak pernah saya dengar." (NA)	Membuka wawasan: "Media sosial membuat saya sadar bahwa banyak orang mengalami masalah yang sama." (YP)	Normalisasi melalui shared experience
Dampak Negatif	Perbandingan sosial:	Informasi berlebihan	Gen Z lebih rentan

yang Disadari	"Kadang juga bikin saya membandingkan diri dengan orang lain." (AS)	tanpa dampak perbandingan sosial yang eksplisit diakui	perbandingan sosial digital
Sikap Kritis terhadap Konten	"Saya juga sadar nggak semua informasi di sana benar, jadi harus pilih-pilih sumber." (NA)	"Sering menemukan informasi yang berlebihan." (RF)	Kesadaran kritis hadir pada kedua generasi

Media sosial muncul sebagai topik konsisten di seluruh wawancara. Bagi partisipan Gen Z, media sosial bukan sekadar sumber informasi, melainkan ekosistem sosial tempat pembentukan identitas dan pemahaman kesehatan mental berlangsung aktif. Aurelia, Hadi, dan Destiwati (2025) menemukan bahwa Instagram dapat berfungsi sebagai mediator antara sikap dan niat Generasi Z dalam mencari dukungan kesehatan mental; pola ini beresonansi dengan data penelitian ini, di mana partisipan Gen Z tidak hanya mengonsumsi konten secara pasif tetapi juga memanfaatkannya sebagai jembatan pemahaman, sambil tetap kritis terhadap keakuratannya (Hassoun et al., 2012). Bagi partisipan Milenial, media sosial berfungsi lebih sebagai suplemen informasi dan sarana validasi ("banyak orang mengalami masalah yang sama") daripada sebagai pembentuk kesadaran primer.

Pola ini dapat dianalisis melalui Social Comparison Theory (Warrender & Milne, 2020): partisipan Gen Z, yang berada dalam ekosistem media sosial yang visual dan performatif, melaporkan kerentanan lebih tinggi terhadap upward social comparison yang berpotensi memperburuk citra diri, sedangkan penggunaan media sosial oleh partisipan Milenial yang lebih selektif cenderung mendorong lateral social comparison yang lebih bersifat validatif. Kang (2015) mengusulkan desain media sosial yang mendukung digital well-being melalui mode "inspirasi" dan "realitas" untuk mengurangi dampak negatif ini bagi Generasi Z relevansi temuan Kang menjadi nyata ketika AS mengakui media sosial "bikin saya membandingkan diri dengan orang lain".

Twenge et al. (2018) telah lebih dulu membuktikan korelasi antara screen time dan gejala depresif remaja. Namun, temuan penelitian ini menambahkan nuansa penting: media sosial juga berfungsi sebagai alat demokratisasi informasi kesehatan mental yang sebelumnya hanya dapat diakses melalui tenaga profesional atau literatur akademis. Paradoks ini konsisten dengan analisis Hassoun et al. (2012) mengenai information sensibility Generasi Z, serta Nahari dan Sumardijati (2026) yang membahas fenomena self-diagnose di kalangan Generasi Z sebagai konsekuensi dari paradoks tersebut. Tema ini memperlihatkan bahwa peran media sosial bersifat ambivalen memfasilitasi literasi sekaligus perbandingan sosial yang merugikan dan bahwa perbedaan pola penggunaannya antargenerasi mencerminkan perbedaan tahap sosialisasi digital, bukan superioritas satu generasi.

4. Tema 4: Dukungan Sosial dan Lingkungan

Tabel 5. Dukungan Sosial dan Lingkungan

Sumber Dukungan	Gen Z	Milenial	Pola yang Ditemukan
Keluarga	"Keluarga saya sekarang sudah mulai paham, tapi dulu mereka menganggap stres itu hal biasa yang harus ditahan sendiri." (NA)	"Saya biasanya bicara dengan pasangan... Keluarga saya sekarang cukup memahami." (MR)	Milenial lebih mengandalkan pasangan; Gen Z masih dalam proses edukasi keluarga
Teman Sebaya	"Biasanya saya cerita ke teman dekat dulu." (NA); "Teman-teman saya cukup terbuka." (AS)	"Sebagian terbuka dan sebagian lagi masih merasa topik ini agak sensitif." (DS)	Gen Z memiliki peer group yang lebih terbuka secara mental
Norma Sosial	Menganggap bantuan profesional setara dengan berobat ke dokter umum	Masih ada pengaruh norma lama bahwa masalah mental bersifat pribadi	Pergeseran norma lebih cepat pada Gen Z

Pada partisipan Gen Z, kelompok sebaya muncul sebagai sumber dukungan sosial paling dominan; NA dan AS secara eksplisit menyebut kebiasaan bercerita kepada teman dekat sebagai strategi utama, dan RF meski cenderung introvert tetap mengaku akan “ngobrol dengan teman yang dipercaya” setelah menyendiri sejenak. Pada partisipan Milenial, sumber dukungan bergeser ke arah pasangan hidup dan keluarga inti: MR berdiskusi dengan anggota keluarga, DS mengandalkan pasangan, dan YP memilih “berdiskusi dengan orang yang saya percaya”.

Seluruh partisipan melaporkan bahwa keluarga mereka mengalami pergeseran sikap dari memandang masalah mental sebagai sesuatu yang harus “ditahan sendiri” menjadi lebih terbuka, meski kecepatan pergeseran berbeda partisipan Gen Z melaporkan keluarga “sudah mulai paham”, sementara partisipan Milenial (DS, YP) melaporkan keluarga mereka “masih belajar”. Pola pergeseran sumber dukungan dari sebaya (Gen Z) ke pasangan/keluarga inti (Milenial) konsisten dengan tahap perkembangan dewasa dan dapat dijelaskan melalui Social Support Theory (Heng et al., 2023) serta konsep normative influence: lingkungan yang menormalisasi pembahasan kesehatan mental mendorong keterbukaan individu dalam mengekspresikan kebutuhan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan Elkhatib dan Munir (2023) yang mendapati bahwa partisipan Gen Z cenderung lebih eksplisit mengekspresikan kebutuhan emosional di lingkungan sosial, serta Heng et al. (2023) mengenai transisi jaringan dukungan sosial pada fase dewasa. Tema ini menggambarkan bagaimana dukungan sosial berperan sebagai jembatan

antara kesadaran individual dan perilaku help-seeking, dengan pola pergeseran sumber dukungan yang berbeda antara kelompok partisipan yang lebih muda dan lebih dewasa.

5. Tema 5: Sikap terhadap Bantuan Profesional

Tabel 6. Sikap terhadap Bantuan Profesional

Dimensi	Gen Z	Milenial	Analisis Komparatif
Pandangan terhadap Psikolog	"Sama seperti kita ke dokter saat sakit fisik." (NA) – framingnya sudah medis dan normal	"Hal yang normal dan tidak perlu dianggap aneh." (DS) – masih perlu menegaskan 'tidak aneh'	Gen Z memandang lebih natural; Milenial masih perlu justifikasi normalisasi
Kesediaan Mencari Bantuan	Semua 3 responden Gen Z menyatakan bersedia tanpa syarat yang berarti	Semua 3 responden Milenial bersedia namun dengan kondisional ('jika memang diperlukan', 'jika tidak mampu sendiri')	Milenial cenderung menerapkan threshold lebih tinggi sebelum mencari bantuan
Hambatan yang Diakui	Menyebut stigma di masyarakat sebagai hambatan eksternal	Menyebut pengaruh pola pikir lama dan rasa malu sebagai hambatan internal dan eksternal	Hambatan pada Milenial lebih internalisasi dibanding Gen Z

Seluruh partisipan menunjukkan sikap positif terhadap konsultasi profesional perubahan bermakna dibandingkan stigmatisasi yang lazim pada dekade sebelumnya. Partisipan Gen Z menunjukkan sikap yang lebih normalized dan tanpa syarat: NA membandingkan konsultasi psikolog dengan berobat ke dokter fisik, RF menyebutnya “langkah yang berani dan positif”. Partisipan Milenial menunjukkan kesediaan yang hadir namun dengan ambang batas lebih tinggi: DS akan mencari bantuan “kalau memang diperlukan”, YP “jika memang merasa tidak mampu mengatasinya sendiri”, dan MR mendukung konsultasi psikolog lebih dari posisi advokat bagi orang lain ketimbang pilihan personal yang terencana.

Pola kondisional pada partisipan Milenial mengindikasikan bertahannya elemen “mandiri terlebih dahulu” sebelum meminta bantuan profesional, sementara pola tanpa syarat pada partisipan Gen Z mengindikasikan berkurangnya hambatan tersebut, setidaknya pada level verbal. Perbedaan ini relevan dengan konsep normative social influence dan residu norma stoicism tradisional yang lebih kuat memengaruhi sosialisasi awal partisipan Milenial.

Pola hambatan ini relevan dengan Stunden et al. (2020) yang menemukan stigma, rasa malu, dan kurangnya pengetahuan layanan sebagai hambatan utama help-seeking pada kelompok usia muda, serta Dias et al. (2018) mengenai korelasi rendahnya literasi dan tingginya stigma yang beresonansi dengan pola partisipan Milenial. Graham, Julian, dan Meadows (2010) menekankan pentingnya peningkatan kapasitas tenaga kesehatan mental; dalam konteks temuan ini, YP secara eksplisit menyuarakan kebutuhan aksesibilitas layanan

yang lebih terjangkau. Tema ini menegaskan bahwa proses destigmatisasi tampak berlangsung pada partisipan kedua generasi, meski dengan tingkat kondisionalitas yang berbeda, dan menyoroti bahwa peningkatan kesediaan mencari bantuan (sisi permintaan) perlu diimbangi peningkatan aksesibilitas layanan (sisi penawaran).

6. Tema 6: Perbedaan Kesadaran Kesehatan Mental Antargenerasi

Tabel 7. Analisis Komparatif Kesadaran Kesehatan Mental Gen Z vs **Milenial**

Aspek	Generasi Z	Generasi Milenial
Literasi Kesehatan Mental	Tinggi; mampu menyebut konsep spesifik (regulasi emosi, stabilitas emosional, fungsi sehari-hari); terpapar terminologi psikologi melalui media sosial sejak dini	Sedang; pemahaman lebih praktis dan pragmatis; berkembang seiring pengalaman hidup dan tuntutan kerja
Keterbukaan Berbicara tentang Kesehatan Mental	Tinggi; mengakui norma peer group yang terbuka; media sosial sebagai pendorong destigmatisasi	Sedang; terbuka dalam lingkaran terbatas; sebagian teman masih merasa sensitif membicarakannya
Peran Media Sosial	Sangat sentral; sumber utama informasi dan pembentuk kesadaran; namun juga memicu perbandingan sosial	Cukup penting; lebih sebagai suplemen informasi daripada pembentuk identitas kesehatan mental
Help-Seeking Behavior	Proaktif; memandang bantuan profesional sebagai hak, bukan kelemahan	Reaktif; cenderung menunggu kondisi memburuk sebelum mencari bantuan profesional
Stigma yang Dialami/Diekspresikan	Stigma lebih bersifat eksternal (dari masyarakat dan generasi tua); secara personal sudah rendah	Stigma masih bersifat internal dan eksternal; pengaruh norma sosial lama masih terasa
Strategi Koping	Beragam dan ekspresif: journaling, cerita ke sahabat, istirahat dari media sosial, self-care aktif	Problem-focused coping: mencari penyebab masalah, bicara dengan pasangan/orang kepercayaan, olahraga

Kajian komparatif memperlihatkan pola perbedaan yang konsisten di berbagai dimensi. Namun perlu ditekankan bahwa tabel ini menggambarkan pola pada enam partisipan penelitian ini, bukan karakteristik mutlak seluruh Generasi Z atau seluruh Milenial. Satu temuan penting: partisipan kedua kelompok sama-sama menyadari keberadaan perbedaan antargenerasi ini. DS (Milenial) secara terbuka mengakui bahwa “generasi yang lebih tua cenderung memandang permasalahan mental sebagai kelemahan pribadi”, sembari memosisikan dirinya sebagai bagian dari generasi yang tengah mengalami transisi perspektif.

Perbedaan yang ditemukan pada partisipan penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi faktor kohort, tahap perkembangan, pengalaman hidup, akses informasi, norma sosial, dan lingkungan digital yang berbeda — bukan oleh superioritas satu generasi atas generasi lainnya. Interpretasi ini penting untuk menghindari generational stereotyping. Social

Learning Theory, Social Comparison Theory, dan Social Support Theory secara bersama menyediakan kerangka untuk memahami mengapa partisipan Gen Z dan Milenial dalam penelitian ini mengembangkan karakteristik kesadaran yang berbeda meski keduanya menunjukkan arah perkembangan yang positif.

Pola ini konsisten dengan perspektif holistik Dwidienawati, Pradipto, Indrawati, dan Gandasari (2025) mengenai faktor internal-eksternal yang memengaruhi kesejahteraan Generasi Z, yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dibentuk oleh interaksi kompleks faktor individual dan kontekstual, bukan atribut generasi yang tunggal. Tema ini menjadi penutup yang mengintegrasikan seluruh tema sebelumnya, menegaskan bahwa perbedaan kesadaran kesehatan mental antargenerasi bersifat kontekstual dan multifaktorial.

B. Pembahasan

1. Temuan Utama dan Penjelasan Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat kesadaran kesehatan mental yang relatif lebih tinggi dibandingkan Generasi Milenial, yang terlihat dari literasi kesehatan mental yang lebih luas, keterbukaan dalam membicarakan kondisi psikologis, orientasi help-seeking yang lebih proaktif, serta tingkat stigma personal yang cenderung lebih rendah. Meskipun demikian, temuan penelitian tidak menunjukkan bahwa Generasi Z secara mutlak lebih baik daripada Generasi Milenial. Kedua generasi sama-sama menunjukkan adanya perubahan positif dalam memandang kesehatan mental. Generasi Milenial, misalnya, memperlihatkan pergeseran dari pola lama yang lebih tertutup menuju sikap yang semakin terbuka terhadap pembicaraan mengenai kesehatan mental dan bantuan profesional.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme dalam psikologi sosial. Pertama, Social Learning Theory membantu menjelaskan bagaimana lingkungan sosial dan digital berperan dalam membentuk literasi kesehatan mental. Generasi Z memperoleh informasi kesehatan mental secara intensif melalui kreator konten, psikolog di media sosial, konten edukatif, serta podcast. Paparan terhadap model sosial tersebut memungkinkan terjadinya vicarious learning, yaitu proses ketika individu memperoleh pengetahuan melalui observasi terhadap pengalaman, perilaku, dan penjelasan orang lain tanpa harus mengalami kondisi tersebut secara langsung. Hal ini dapat menjelaskan mengapa Generasi Z dalam penelitian ini mampu menggunakan istilah psikologis yang lebih spesifik dan mengartikulasikan pengalaman emosional secara lebih terdiferensiasi.

Berbeda dengan Generasi Z, proses sosialisasi awal Generasi Milenial berlangsung pada masa ketika media sosial belum menjadi sumber informasi sehari-hari seperti saat ini. Pemahaman mengenai kesehatan mental lebih banyak terbentuk melalui pengalaman langsung, keluarga, teman, pendidikan, dan sumber informasi konvensional. Perbedaan tersebut tidak menunjukkan bahwa Generasi Milenial memiliki kemampuan memahami kesehatan mental yang lebih rendah secara absolut, tetapi menunjukkan adanya perbedaan lingkungan belajar sosial yang membentuk cara kedua generasi memperoleh dan mengembangkan pengetahuan mengenai kesehatan mental.

Kedua, Social Comparison Theory dapat menjelaskan sisi lain dari pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Media sosial tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga menghadirkan lingkungan yang memungkinkan individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Partisipan Generasi Z mengakui bahwa media sosial terkadang membuat mereka membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya mekanisme upward social comparison, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan memiliki kondisi kehidupan yang lebih baik. Perbandingan semacam ini berpotensi memengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, media sosial memiliki fungsi yang bersifat paradoks. Di satu sisi, media sosial memperluas akses terhadap informasi dan membantu meningkatkan literasi kesehatan mental. Di sisi lain, media sosial dapat memunculkan tekanan psikologis melalui perbandingan sosial. Oleh karena itu, tingginya akses informasi tidak selalu menghasilkan dampak positif apabila tidak disertai kemampuan untuk mengevaluasi informasi secara kritis. Dalam konteks ini, critical information literacy menjadi penting agar individu dapat membedakan antara informasi edukatif, pengalaman personal, dan informasi yang berpotensi mendorong self-diagnosis.

Ketiga, normative social influence dapat digunakan untuk menjelaskan perbedaan keterbukaan antara Generasi Z dan Generasi Milenial. Partisipan Generasi Z menggambarkan kelompok teman sebaya mereka sebagai lingkungan yang relatif lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental. Ketika pembicaraan mengenai stres, kecemasan, tekanan psikologis, dan kebutuhan mendapatkan bantuan menjadi sesuatu yang umum dalam kelompok, terbentuk norma sosial yang membuat individu merasa lebih aman untuk mengekspresikan kerentanan. Dengan demikian, keterbukaan terhadap kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh keputusan pribadi, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap penerimaan kelompok sosialnya.

Sebaliknya, Generasi Milenial masih menunjukkan pengaruh norma sosial lama yang menempatkan masalah psikologis sebagai persoalan pribadi yang idealnya dapat diatasi secara mandiri. Pola tersebut terlihat dari kecenderungan untuk mencari bantuan profesional hanya ketika individu merasa sudah tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri. Kondisi ini menunjukkan adanya sisa norma stoicism, yaitu kecenderungan untuk menahan persoalan dan mempertahankan kemandirian sebelum meminta bantuan. Akibatnya, ambang batas untuk melakukan help-seeking menjadi relatif lebih tinggi pada sebagian partisipan Generasi Milenial.

Keempat, social support berperan sebagai penghubung antara kesadaran kesehatan mental dan perilaku help-seeking. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung lebih banyak mengandalkan teman sebaya sebagai sumber dukungan, sedangkan Generasi Milenial lebih banyak mengaitkan dukungan dengan pasangan dan keluarga inti. Perbedaan tersebut dapat dipahami berdasarkan konteks perkembangan sosial masing-masing generasi. Pada Generasi Z, kelompok sebaya memiliki peran penting dalam memberikan validasi dan rasa aman dalam mengekspresikan pengalaman psikologis. Sementara itu, pada

Generasi Milenial, pasangan dan keluarga inti dapat menjadi sumber dukungan yang semakin penting seiring dengan perubahan struktur relasi sosial pada tahap kehidupan dewasa.

Dalam konteks tersebut, social support berfungsi sebagai jembatan antara pengetahuan dan tindakan. Seseorang dapat memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental, tetapi keputusan untuk mencari bantuan tetap dipengaruhi oleh apakah individu memiliki orang yang dianggap aman, dipercaya, dan tidak menghakimi. Oleh karena itu, hubungan antara dukungan sosial dan help-seeking dapat dipahami melalui rangkaian: social support → rasa aman interpersonal → keterbukaan → keputusan mencari bantuan.

2. Peran Media Sosial sebagai Pembentuk Kesadaran

Data penelitian menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai salah satu agen sosialisasi penting dalam pembentukan kesadaran kesehatan mental pada Generasi Z, sedangkan pada Generasi Milenial media sosial cenderung berfungsi sebagai sumber informasi tambahan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa fungsi media sosial tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering seseorang menggunakan teknologi, tetapi juga bagaimana teknologi tersebut terintegrasi dalam proses sosialisasi dan pembentukan pengetahuan psikologis.

Pada Generasi Z, media sosial menjadi ruang untuk memperoleh informasi, mengamati pengalaman orang lain, mengenali istilah psikologis, dan membangun pemahaman mengenai kesehatan mental. Proses tersebut dapat dipahami melalui Social Learning Theory, karena individu memperoleh pembelajaran dengan mengamati model sosial yang tersedia dalam lingkungan digital. Dengan demikian, hubungan antara media sosial dan literasi kesehatan mental dapat dirumuskan sebagai paparan media sosial → observasi terhadap model sosial → vicarious learning → peningkatan literasi kesehatan mental.

Namun, proses tersebut tidak selalu memberikan dampak positif. Media sosial juga menjadi ruang terjadinya social comparison. Ketika individu terus-menerus melihat pencapaian, penampilan, hubungan sosial, atau gaya hidup orang lain, muncul peluang untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri berdasarkan standar yang ditampilkan secara digital. Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa partisipan Generasi Z terkadang membandingkan dirinya dengan orang lain memperlihatkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber literasi sekaligus sumber tekanan psikologis.

Oleh karena itu, media sosial dapat dipahami sebagai lingkungan sosial yang memiliki dua fungsi sekaligus, yaitu demokratisasi informasi kesehatan mental dan potensi peningkatan tekanan psikologis melalui perbandingan sosial. Kondisi tersebut memperlihatkan pentingnya literasi informasi yang kritis agar individu tidak hanya mampu mengakses informasi, tetapi juga mampu menilai kredibilitas dan relevansinya terhadap kondisi pribadi.

3. Dinamika Stigma dan Pergeseran Norma Sosial

Penelitian ini menunjukkan bahwa stigma terhadap kesehatan mental telah mengalami perubahan pada kedua generasi, meskipun intensitasnya berbeda. Generasi Z cenderung menunjukkan stigma personal yang lebih rendah dan lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental. Meskipun demikian, mereka masih menyadari bahwa stigma tetap ada di lingkungan sosial yang lebih luas, khususnya dari kelompok generasi yang lebih tua. Sebaliknya, Generasi Milenial masih menunjukkan jejak stigma yang lebih internal melalui

kecenderungan menganggap bantuan profesional sebagai sesuatu yang diperlukan ketika seseorang sudah tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri.

Perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui hubungan antara mental health literacy dan stigma. Semakin luas pengetahuan mengenai kesehatan mental, semakin besar kemungkinan individu memahami bahwa masalah psikologis merupakan bagian dari pengalaman manusia yang dapat ditangani, bukan semata-mata kelemahan pribadi. Peningkatan literasi kemudian dapat mengurangi stigma, sedangkan berkurangnya stigma memungkinkan individu lebih terbuka dalam membicarakan kondisi psikologisnya. Dengan demikian, terdapat proses yang bersifat siklik, yaitu literasi meningkat → stigma menurun → keterbukaan meningkat → akses informasi dan dukungan meningkat → literasi semakin berkembang.

Temuan ini menunjukkan bahwa destigmatisasi tidak hanya terjadi pada tingkat individual, tetapi juga melalui perubahan norma sosial. Ketika lingkungan sosial semakin menerima pembicaraan mengenai kesehatan mental, individu memperoleh ruang yang lebih aman untuk mengungkapkan pengalaman psikologisnya. Sebaliknya, apabila norma kelompok masih menganggap kerentanan sebagai kelemahan, individu cenderung lebih berhati-hati dalam melakukan pengungkapan dan mencari bantuan.

4. Sosialisasi, Cohort Effects, dan Konteks Generasional

Perbedaan kesadaran kesehatan mental antara Generasi Z dan Generasi Milenial juga perlu dipahami melalui perspektif cohort effects. Setiap generasi tumbuh dalam kondisi historis, sosial, budaya, dan teknologi yang berbeda sehingga proses sosialisasi yang mereka alami juga tidak sama. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan ketika isu kesehatan mental semakin sering dibicarakan di ruang publik dan media digital. Kondisi tersebut memberikan peluang yang lebih besar bagi mereka untuk memperoleh informasi, melihat pengalaman orang lain, serta berinteraksi dengan kelompok sosial yang lebih terbuka terhadap isu psikologis.

Sebaliknya, sebagian proses sosialisasi awal Generasi Milenial berlangsung ketika pembahasan mengenai kesehatan mental belum sepopuler saat ini. Oleh karena itu, norma mengenai kemandirian, menjaga persoalan pribadi, dan menyelesaikan masalah secara mandiri masih dapat ditemukan dalam pengalaman sosial mereka. Hal tersebut membantu menjelaskan mengapa Generasi Milenial dalam penelitian ini tetap menunjukkan sikap positif terhadap bantuan profesional, tetapi memiliki ambang batas yang lebih tinggi sebelum memutuskan untuk mencari bantuan.

Dengan demikian, perbedaan antargenerasi tidak seharusnya dimaknai sebagai bukti bahwa Generasi Z lebih baik daripada Generasi Milenial. Perbedaan tersebut lebih tepat dipahami sebagai hasil interaksi antara konteks sosialisasi, tahap perkembangan, pengalaman hidup, serta paparan terhadap ekosistem informasi yang berbeda. Generasi Z memiliki keuntungan berupa akses terhadap informasi kesehatan mental yang lebih luas melalui media digital, sedangkan Generasi Milenial memiliki pengalaman hidup yang lebih panjang yang dapat membentuk bentuk pengetahuan dan kebijaksanaan praktis yang berbeda. Temuan penelitian juga menegaskan bahwa kesadaran antargenerasi bersifat kontekstual dan bukan hierarki superioritas antar-generasi.

5. Social Identity Theory sebagai Perspektif yang Tidak Menjadi Kerangka Utama

Social Identity Theory tidak digunakan sebagai kerangka utama dalam penelitian ini karena data wawancara tidak memberikan bukti eksplisit yang cukup kuat mengenai pembentukan identitas sosial berdasarkan kelompok generasi. Tidak ditemukan pola yang konsisten mengenai in-group favoritism, identifikasi yang kuat terhadap kelompok generasi, ataupun perbandingan antarkelompok yang secara eksplisit dilakukan oleh partisipan.

Oleh karena itu, penggunaan Social Identity Theory tidak dipaksakan dalam interpretasi hasil. Sebaliknya, Social Learning Theory, Social Comparison Theory, normative social influence, dan Social Support Theory lebih sesuai dengan pola yang benar-benar muncul dari data wawancara. Hal ini menunjukkan bahwa teori dalam penelitian kualitatif perlu digunakan secara reflektif dan berdasarkan kesesuaian dengan data empiris, bukan sekadar untuk memenuhi kebutuhan penggunaan teori tertentu.

6. Implikasi bagi Psikologi Sosial

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kesadaran kesehatan mental bukan semata-mata fenomena individual, tetapi merupakan produk dari proses sosial yang kompleks. Sosialisasi, pembelajaran observasional, perbandingan sosial, pengaruh normatif, dinamika kelompok sebaya, dukungan sosial, serta lingkungan digital secara bersama-sama membentuk bagaimana individu memahami, membicarakan, dan merespons masalah kesehatan mental.

Berdasarkan temuan penelitian, hubungan antareleman tersebut dapat dipahami melalui alur: konteks generasional dan sosialisasi → paparan media sosial → social learning

→ mental health literacy → social comparison → persepsi diri dan kesejahteraan → normative social influence → keterbukaan → social support → help-seeking. Alur tersebut menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan mental tidak berhenti pada kemampuan mengetahui informasi, tetapi berkembang menjadi proses sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain dan lingkungan tempat individu berada.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa promosi kesehatan mental perlu mempertimbangkan konteks sosial masing-masing generasi. Pada Generasi Z, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan peningkatan literasi kesehatan mental, tetapi perlu disertai penguatan critical information literacy agar akses informasi tidak berkembang menjadi self-diagnosis atau social comparison yang merugikan. Sementara itu, pada Generasi Milenial, intervensi dapat lebih diarahkan pada normalisasi help-seeking, pengurangan stigma internal, serta penguatan dukungan dari teman sebaya, pasangan, dan keluarga sebagai jembatan menuju bantuan profesional.

Dengan demikian, perspektif psikologi sosial memberikan kerangka yang lebih komprehensif untuk memahami perbedaan kesadaran kesehatan mental antara Generasi Z dan Generasi Milenial. Perbedaan tersebut bukan sekadar perbedaan tingkat pengetahuan, melainkan refleksi dari perbedaan pengalaman sosialisasi, lingkungan informasi, norma kelompok, dukungan sosial, dan konteks historis-teknologis yang membentuk masing-masing generasi.

7. Temuan Ilmiah Penelitian

Berdasarkan analisis tematik refleksif yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan enam temuan ilmiah utama yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

Temuan 1: Generasi Z Memiliki Literasi Kesehatan Mental yang Lebih Tinggi

Generasi Z menunjukkan kapasitas untuk mengidentifikasi, mendefinisikan, serta mengoperasionalkan konsep-konsep kesehatan mental dengan tingkat kedalaman dan struktur yang lebih baik dibandingkan Generasi Milenial. Hal ini dibuktikan melalui penggunaan terminologi psikologis yang lebih spesifik dalam definisi mereka serta kemampuan untuk mengartikulasikan pengalaman emosional dalam bahasa yang lebih terdiferensiasi. Temuan ini sesuai dengan kerangka konsep mental health literacy yang dikembangkan oleh (Dias et al., 2018) dan hasil penelitian (Zain & Farida, 2025) melalui systematic literature review yang mengonfirmasi bahwa literasi kesehatan mental Generasi Z terus mengalami peningkatan seiring dengan perluasan akses terhadap informasi digital.

Temuan 2: Media Sosial Menjadi Sumber Utama Informasi Kesehatan Mental pada Kedua Generasi

Seluruh partisipan dari kedua generasi menyebutkan platform media sosial dan internet sebagai salah satu sumber utama informasi kesehatan mental mereka, meskipun dengan pola penggunaan yang berbeda. Generasi Z menggunakan media sosial sebagai agen literasi dan pembentukan identitas psikologis secara aktif, sementara Generasi Milenial menggunakannya lebih sebagai suplemen informasi. Temuan ini mengkonfirmasi relevansi penelitian (Park et al., 2024) tentang digital methods dalam kesehatan mental Generasi Z, serta menegaskan urgensi pendekatan yang dikembangkan (Kang, 2015) untuk (penciptaan pengalaman media sosial yang lebih mendukung well-being).

Temuan 3: Generasi Milenial Masih Dipengaruhi Norma Sosial Lama dalam Merespons Masalah Mental

Meskipun Generasi Milenial menunjukkan peningkatan kesadaran yang nyata dibandingkan pola yang dilaporkan dari masa lalu mereka, terdapat residual dari norma sosial lama yang masih memengaruhi cara mereka merespons masalah mental. Norma tersebut yang menganggap masalah mental sebagai persoalan pribadi yang harus diatasi secara mandiri memanifestasikan diri dalam ambang batas yang lebih tinggi untuk mencari bantuan profesional, selektivitas yang lebih ketat dalam memilih orang kepercayaan, dan kecenderungan mendefinisikan kesehatan mental dalam kerangka fungsional daripada emosional. Temuan ini dikonfirmasi oleh (Elkhatib & Munir, 2023) yang menemukan perbedaan dalam cara pengungkapan kebutuhan mental antara Milenial dan Gen Z.

Temuan 4: Kedua Generasi Menunjukkan Sikap Positif terhadap Bantuan Profesional

Meskipun terdapat perbedaan dalam persyaratan kondisionalitasnya, semua partisipan dari kedua generasi menyatakan sikap yang positif terhadap konsultasi dengan psikolog atau

konselor. Ini merupakan indikasi yang menggembirakan dari berlangsungnya proses destigmatisasi yang berhasil di tingkat individual, meskipun stigmatisasi sosial yang lebih luas masih diakui keberadaannya. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Graham et al., 2010) yang menekankan pentingnya respons yang lebih baik dari sistem kesehatan mental, dan memperlihatkan bahwa sisi permintaan (demand side kesediaan individu) sudah berkembang positif sehingga perlu diimbangi dengan sisi penawaran (supply side aksesibilitas layanan) yang memadai.

Temuan 5: Jaringan Peer Support Gen Z Lebih Terbuka secara Mental dibanding Milenial

Partisipan Generasi Z secara konsisten melaporkan bahwa lingkungan teman sebaya mereka lebih terbuka dalam mendiskusikan isu kesehatan mental, menciptakan norma kelompok yang mendukung ekspresi emosional dan perilaku help-seeking. Sebaliknya, partisipan Generasi Milenial melaporkan bahwa hanya sebagian teman mereka yang terbuka, dengan sebagian lainnya masih merasa topik ini sensitif. Perbedaan norma kelompok ini memiliki implikasi yang signifikan karena normative social influence merupakan prediktor kuat dari perilaku kesehatan mental individu, termasuk keputusan untuk mencari bantuan (Sirey, 2013).

Temuan 6: Kesadaran Antargenerasi Bersifat Kontekstual, Bukan Absolut

Perbedaan kesadaran antara Generasi Z dan Generasi Milenial tidak bersifat absolut dan tidak dapat ditafsirkan sebagai superioritas salah satu generasi. Perbedaan tersebut lebih tepat dipahami sebagai produk dari perbedaan konteks socialization, tahap perkembangan, dan eksposur terhadap ekosistem informasi yang berbeda. Generasi Milenial yang kini berada pada fase dewasa dengan pengalaman hidup yang lebih kaya menunjukkan jenis kebijaksanaan praktis yang berbeda bukan lebih rendah dibandingkan Generasi Z yang memiliki akses lebih baik ke informasi formal tentang kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan perspektif holistik yang dikembangkan (Dwidienawati et al., 2025) mengenai faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi well-being Generasi Z.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi pola perbedaan sekaligus persamaan penting dalam kesadaran kesehatan mental antara partisipan Generasi Z dan Generasi Milenial melalui perspektif psikologi sosial. Berdasarkan hasil wawancara semi-terstruktur dan analisis Reflexive Thematic Analysis terhadap enam partisipan, ditemukan bahwa kesadaran kesehatan mental pada kedua kelompok tidak hanya berkaitan dengan pemahaman individu, tetapi juga terbentuk melalui proses sosial, seperti pembelajaran sosial melalui media digital, perbandingan sosial, pengaruh norma kelompok, dan dukungan sosial.

Menjawab RQ1, partisipan Generasi Z dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan memaknai kesadaran kesehatan mental melalui penggunaan terminologi psikologis yang relatif lebih beragam, keterbukaan dalam membicarakan kondisi psikologis, dukungan kelompok sebaya yang lebih terbuka, serta orientasi yang lebih proaktif dalam mencari bantuan. Pola tersebut tampak berkaitan dengan intensitas paparan terhadap informasi

dan model sosial mengenai kesehatan mental di media digital, serta lingkungan sosial yang semakin terbuka terhadap pembahasan mengenai kesehatan mental.

Menjawab RQ2, partisipan Generasi Milenial memaknai kesadaran kesehatan mental melalui kerangka yang cenderung lebih pragmatis dan fungsional. Dukungan dari pasangan dan keluarga inti menjadi sumber dukungan yang penting, sementara keputusan untuk mencari bantuan profesional cenderung lebih kondisional dan dipengaruhi oleh tingkat keparahan masalah serta kebutuhan yang dirasakan. Pola tersebut menunjukkan bahwa sebagian norma sosial yang menekankan kemandirian dan kemampuan menghadapi persoalan secara pribadi masih memiliki pengaruh dalam pengalaman partisipan Milenial.

Menjawab RQ3, proses sosial berupa social learning melalui media digital, social comparison, norma kelompok, dan social support secara bersama-sama membantu menjelaskan pola perbedaan kesadaran kesehatan mental yang ditemukan pada kedua kelompok. Media sosial menyediakan model, informasi, dan pengalaman sosial yang dapat diamati dan dipelajari, sedangkan kelompok sebaya dan keluarga memberikan penguatan sosial terhadap cara individu memahami serta merespons persoalan kesehatan mental. Meskipun terdapat perbedaan dalam cara kedua kelompok memaknai dan merespons kesehatan mental, keduanya menunjukkan kecenderungan positif berupa meningkatnya penerimaan terhadap pembahasan kesehatan mental dan bantuan profesional.

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kesadaran kesehatan mental merupakan konstruk yang tidak hanya terbentuk melalui proses individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial tempat individu berinteraksi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Social Learning Theory, Social Comparison Theory, Social Support Theory, dan normative social influence dapat digunakan secara komplementer untuk menjelaskan bagaimana individu memperoleh pengetahuan, membentuk pemaknaan, membandingkan pengalaman psikologis, serta mengembangkan sikap terhadap kesehatan mental dan pencarian bantuan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi sosial mengenai mental health literacy dengan menempatkan proses sosial sebagai bagian penting dalam pembentukan kesadaran kesehatan mental lintas generasi.

Implikasi praktis penelitian ini menunjukkan perlunya strategi promosi kesehatan mental yang mempertimbangkan karakteristik sosial dan pengalaman masing-masing kelompok generasi. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan literasi media kritis dalam edukasi kesehatan mental agar individu mampu memanfaatkan informasi dari media sosial secara lebih selektif dan menghindari perbandingan sosial yang berpotensi merugikan. Tempat kerja dapat menyediakan ruang diskusi dan dukungan kesehatan mental yang proaktif untuk mengurangi kecenderungan individu menunda pencarian bantuan hingga kondisi menjadi lebih berat. Keluarga perlu memperkuat komunikasi terbuka antar-generasi mengenai kesehatan mental karena keluarga masih menjadi salah satu sumber dukungan penting sekaligus ruang yang memerlukan edukasi berkelanjutan. Komunitas juga dapat memperkuat peran kelompok sebaya sebagai agen destigmatisasi dan sumber dukungan sosial. Sementara itu, penyedia layanan kesehatan mental perlu meningkatkan aksesibilitas dan keterjangkauan layanan agar meningkatnya kesiediaan individu untuk mencari bantuan dapat diimbangi dengan ketersediaan

layanan yang memadai. Pembuat kebijakan juga perlu mempertimbangkan pendekatan promosi kesehatan mental yang sensitif terhadap perbedaan konteks generasi tanpa mengabaikan keragaman individu di dalam masing-masing kelompok. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam memahami temuan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas, yaitu enam orang, tidak memungkinkan generalisasi statistik terhadap populasi Generasi Z dan Generasi Milenial secara keseluruhan. Kedua, penelitian dilakukan dalam konteks sosial dan geografis yang spesifik sehingga transferability temuan ke konteks sosio-budaya lain perlu dipertimbangkan secara hati-hati. Ketiga, karakteristik partisipan yang terdiri atas tiga mahasiswa dan tiga pekerja belum merepresentasikan keseluruhan variasi pendidikan, pekerjaan, kondisi sosial-ekonomi, maupun pengalaman hidup pada masing-masing generasi. Keempat, data diperoleh melalui wawancara self-report sehingga respons partisipan berpotensi dipengaruhi oleh social desirability dan persepsi subjektif terhadap pengalaman mereka. Kelima, perbedaan yang ditemukan antara kedua kelompok generasi juga beririsan dengan perbedaan tahap perkembangan dan konteks kehidupan, seperti status sebagai mahasiswa dan pekerja serta perbedaan tanggung jawab sosial maupun keluarga. Oleh karena itu, sebagian pola yang ditemukan dapat mencerminkan perbedaan tahap kehidupan dan bukan semata-mata karakteristik generasi.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan lebih beragam dalam aspek pendidikan, pekerjaan, kondisi sosial-ekonomi, serta latar belakang sosial dan budaya. Penelitian juga dapat memperluas konteks geografis dengan melibatkan partisipan dari wilayah perkotaan maupun non-perkotaan untuk melihat transferability temuan pada konteks yang berbeda. Penggunaan desain mixed-methods dapat dipertimbangkan untuk mengombinasikan kedalaman eksplorasi kualitatif dengan pengujian pola secara kuantitatif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi secara lebih spesifik peran platform media sosial tertentu dalam pembentukan mental health literacy, social comparison, dan perilaku help-seeking. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan Generasi X atau Generasi Alpha sebagai kelompok pembanding untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai dinamika kesadaran kesehatan mental lintas generasi. Terakhir, penelitian kualitatif berikutnya disarankan menerapkan dan melaporkan prosedur trustworthiness secara lebih eksplisit, seperti information power, member checking, dan audit trail, untuk memperkuat kredibilitas serta transparansi proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big picture mental health of Generation Z in the world. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1–20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>
- Aurelia, E., Hadi, G., & Destiwati, R. (2025). Attitude and intention to seek mental health support among Generation Z: Evaluating Instagram's role as a mediator. *Channel: Jurnal Komunikasi*, 13(1), 88–99. <https://doi.org/10.12928/channel.v13i1.1339>
- Botha, F., Morris, R. W., Butterworth, P., & Glozier, N. (2023). Generational differences in mental health trends in the twenty-first century. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(49), 1–8. <https://doi.org/10.1073/pnas.2303781120>

- Budiman, A. A., Faradisa, E., Kusumawati, M. W., & Megananda, N. K. (2025). Exploring the key factors shaping mental health in Gen Z: A scoping review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 13, 566–574. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i05.p04>
- Busetto, L., Wick, W., & Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*, 2, Article 14. <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke’s approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Camarillo, J. M. R., Betonio, K. M. M., Ortega, P. G. F., & Culajara, C. L. B. (2025). A quantitative comparison of mental health stigma across Generation Z, Millennials, and Generation X in Davao del Sur. *Sinergi International Journal of Psychology*, 3(3), 148–163.
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: Adaptation and psychometric properties of the Mental Health Literacy Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1318. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071318>
- Dwidienawati, D., Pradipto, Y., Indrawati, L., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. *BMC Public Health*, 25, Article 1234. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5>
- Elkhatib, & Munir, A. (2023). Battle of the minds: Millennials vs. Generation Z, a qualitative study on the importance of mental health awareness in a white-collar workplace. (Publication No. 30664273) [Doctoral dissertation]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Graham, A. L., Julian, J., & Meadows, G. (2010). Improving responses to depression and related disorders: Evaluation of an innovative, general mental health care workers training program. *International Journal of Mental Health Systems*, 4, 1–13.
- Hassoun, A., Beacock, I., Consolvo, S., Goldberg, B., & Russell, D. M. (2023). Practicing information sensibility: How Gen Z engages with online information. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI ’23)*. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581328>
- Heng, P. H., Hastuti, R., & Kintani, S. (2023). Relationship between quality of life and mental health mediated by social support in Millennials. *Indonesian Journal of Arts, Social Science and Humanities (IJASSH)*, 1(3), 45–55. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i3.28257>
- Kang, S. (2015). Toward a healthier social media experience: Designing “inspiration” and “reality” modes to enhance digital well-being for Generation Z. 7–10. *arXiv*. [doi.org](https://doi.org/10.1101/011111)
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298–304. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>

- Nahari, M. J. R., & Sumardjijati. (2026). Persepsi Gen Z terhadap pesan kesehatan mental di media sosial: Analisis deskriptif atas fenomena self-diagnose di kalangan Generasi Z. *Jurnal JTik (Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi)*, 10(2), 785–791. <https://doi.org/10.35870/jtik.v10i2.5832>
- Park, S. Y., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital methods for the spiritual and mental health of Generation Z: Scoping review. *JMIR Mental Health*, 11, e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengetahuan Generasi Z tentang literasi kesehatan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(1), 57–72.
- Sirey, J. A. (2013). The impact of psychosocial factors on experience of illness and mental health service use. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 16(9), 703–705. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e318182550b>
- Stunden, C., Zasada, J., VanHeerwaarden, N., Hollenberg, E., Abi-Jaoude, A., Chaim, G., Cleverley, K., Henderson, J., Johnson, A., Levinson, A., Lo, B., Robb, J., Voineskos, A., Wiljer, D., & Street, E. (2020). Help-seeking behaviors of transition-aged youth for mental health concerns: Qualitative study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(10), e18514. <https://doi.org/10.2196/18514>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Warrender, D., & Milne, R. (2020). Social media, social comparison and mental health. *Nursing Times*, 116(3), 58–61.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- Zain, N. K., & Farida, I. A. (2025). Mental health literacy among Generation Z: A systematic literature review. *Proceedings Conference Psychology and Flourishing Humanity*, 2(1), 59–71. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/pfh/article/view/3522>