

## **CUSTOM JOURNALING BOOK UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI Z**

**ANGELICA FAYOLA AYU PARAMITA**

**PAULINA TJANDRAWIBAWA**

Visual Communication Design

Fakultas Industri Kreatif Universitas Ciputra

Citraland CBD Boulevard, Surabaya

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengambil tema meningkatkan kesehatan mental dalam menulis yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya budaya literasi terutama menulis yang mulai berkurang di Indonesia saat ini. Karena perkembangan teknologi yang mulai pesat pada saat ini, masyarakat mulai meninggalkan budaya literasi. Dimana menulis memiliki banyak manfaatnya bagi kesehatan mental manusia. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan melakukan studi literatur melalui jurnal dan buku sebagai sumber pembahasan. Hasil dari penelitian membuktikan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki efek negatif bagi Kesehatan manusia. Selain itu, peluang generasi z mengalami gangguan mental sangat tinggi dan untuk mengurangi gangguan Kesehatan mental tersebut bisa dibantu dengan menulis. Dimana menulis memiliki banyak manfaatnya dari pada mengetik.

Kata Kunci: Menulis, Kesehatan Mental, Generasi Z, *Gadget*

### **ABSTRACT**

*This research takes theme of improving mental health in writing which aims to increase public awareness of the importance of literacy culture, especially writing which is start to reduce in Indonesia. Because of rapid technological development, people start abandon the literacy culture. Writing has many benefits for human mental health. The research method that used is literature studies through journals and books for the source of discussion. The results of the research are proved that gadgets have a negative effect for human health. In addition, the chance of z generation has mental health disorders are very high and writing can help to reduce that mental health disorder. That writing have many benetifs than typing.*

*Keywords:* Writing, Mental Health, Z Generation , *Gadget*

## PENDAHULUAN

Pada era modern ini perkembangan teknologi begitu berkembang sangat pesat. Berbagai macam teknologi bermunculan dan menjadi semakin canggih setiap saat. Karena munculnya teknologi yang semakin canggih, masyarakat di Indonesia pelan-pelan mulai terpengaruh oleh teknologi tersebut dan membuat budaya literasi di Indonesia mulai berkurang. Organisation for Economic Co-operation and Development pada tahun 2018 melakukan survei literasi di 70 negara, sedangkan Indonesia berada di peringkat 62 dan Indonesia berada jauh dibawah nilai rata-rata OECD. Bahkan *trend* literasi di Indonesia pada tahun 2018 kembali turun seperti tahun 2001.

Budaya literasi ini berkurang karena masyarakat Indonesia terutama pada generasi Z selalu menggunakan teknologi tersebut khususnya *gadget*. Banyak orang tua yang mulai memperbolehkan anaknya untuk mengakses gadget pada umur yang sangat muda. Walaupun hanya untuk menonton *video* ataupun bermain *game*. Sehingga penggunaan *gadget* tersebut berlanjut hingga mereka dewasa dan susah untuk dilepaskan. Mereka menggunakan *gadget* untuk keperluan sehari-hari tanpa mengetahui baik dan buruknya penggunaan *gadget* tersebut. Karena penggunaan *gadget* tersebut, masyarakat mulai perlahan meninggalkan budaya literasi khususnya menulis. Dimana dengan adanya gadget, menulis bisa digantikan dengan mudah yaitu dengan mengetik. Bahkan banyak masyarakat yang tidak tahu bahwa literasi khususnya menulis memiliki banyak sekali manfaatnya untuk kesehatan mental manusia. Dimana dalam menulis, mereka bisa mengekspresikan diri mereka kedalam sebuah tulisan.

Maka dari itu, untuk meningkatkan kembali budaya literasi khususnya menulis di Indonesia, dibuatlah sebuah bisnis *custom journaling book*. Dimana buku tersebut dapat di *customize* sesuai dengan keinginan atau selera sendiri. Banyak orang yang tidak tahu bahwa menulis journal juga memiliki manfaat bagi manusia. Sehingga penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan *awareness* pada generasi Z bagaimana pentingnya menulis bagi kesehatan dan mengajak mereka untuk mulai kembali meningkatkan budaya literasi terutama menulis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian studi literatur. Dimana Baumeister dan Leary (dalam Snyder, 2019) menjelaskan bahwa studi literatur secara luas adalah cara yang sistematis dalam mengumpulkan data dan penelitian yang sudah ada. Sedangkan Webster dan Watson (dalam Snyder, 2019) mengatakan tinjauan literatur dapat dilakukan dengan baik sebagai metode penelitian untuk menciptakan landasan yang kuat. Studi literatur ini diambil melalui jurnal dan juga buku yang memberikan teori pendukung mengenai efek negatif dari penggunaan *gadget* dan *screen time* pada *gadget* bagi kesehatan mental manusia, penyebab depresi dan kecemasan pada generasi z saat ini dan juga membahas mengenai manfaat menulis bagi kesehatan mental.

## PEMBAHASAN

### Keterkaitan *Gadget* dengan Kesehatan Mental

Pada zaman modern ini membuat semua orang termasuk para generasi z menggunakan *gadget* untuk kebutuhannya setiap hari. Dimana semua keperluan sehari-hari sudah tersedia dengan mudahnya pada *gadget* yang kita miliki. Bahkan banyak orang yang tidak sadar bahwa penggunaan *gadgetnya* berlebihan atau bahkan mereka telah mengalami kecanduan dalam penggunaan *gadget*, dimana penggunaan *gadget* bahkan internet tidak memiliki batasan ruang dan waktu. Banyak kasus yang berhubungan dengan penggunaan *gadget* karena masih banyak orang yang belum sepenuhnya memiliki kemampuan untuk mencegah bahkan melindungi diri dari penggunaan *gadget* terutama pada para pelajar dan mahasiswa (Lestari & Dwijayanti, 2020).

Penggunaan *gadget* saat ini dilakukan hanya untuk hiburan dalam penggunaan media baru seperti Instagram, Facebook untuk *share* foto atau informasi, dan masih banyak lagi. *Screen time* yang seharusnya dilakukan dalam sehari adalah minimal 6 hingga 8 jam (Lestari & Dwijayanti, 2020). Para generasi Z saat ini menggunakan *gadget* rata-rata 60 menit hingga 12 jam dalam sehari dan setelah dilakukan penelitian, mereka yang memiliki *screen time* lebih dari 7 jam dalam sehari memiliki kecanduan dan mempunyai gejala depresi (Rosenthal et al., 2021). Dimana orang yang memiliki waktu yang lebih dalam penggunaan *gadget* atau bahkan kecanduan menyebabkan seseorang

melakukan isolasi sosial, kesepian dan tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup (Herrero et al., 2019).

Tidak hanya itu, adanya kecanduan juga bisa mempengaruhi tingkat emosi manusia. Jika kecanduan *gadget* masih dalam tingkat rendah maka tingkat kecerdasan emosi akan rendah sedangkan jika kecanduan *gadget* sudah mencapai tingkat yang tinggi maka tingkat emosi seseorang akan lebih tinggi (Kharisma Bismi Alrasheed & Aprianti, 2016). Adanya *screen time* yang tinggi ini juga bisa disebabkan karena mereka ingin keluar dari dunia nyata sehingga mereka lebih memilih untuk masuk ke dunia *virtual* yaitu *gadget* (Rosenthal et al., 2021). Maka dari itu, *gadget* membuat kita menjadi jauh pada kehidupan sosial kita dan banyak orang menjadi nyaman dengan masuk ke dalam dunia virtual tersebut melalui *gadget*. Sehingga dapat dibuktikan bahwa menggunakan *gadget* yang berlebihan juga membuat kesehatan mental manusia terganggu dimana masih banyak orang yang kurang sadar akan hal tersebut.

### **Penyebab Depresi dan Kecemasan pada Generasi Z**

Selain penggunaan *gadget* yang berlebihan pada generasi z di era modern ini, adanya gangguan kesehatan mental seperti depresi dan *anxiety* atau kecemasan juga sering dialami oleh banyak orang terutama pada generasi z. Hal tersebut bukan hanya karena penggunaan *gadget* yang berlebihan tetapi juga bisa disebabkan oleh berbagai hal dari lingkungan sekitar kita. *Anxiety* atau kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang menimbulkan rasa cemas dan takut sehingga seseorang susah untuk mengontrol perasaan cemasnya. Sedangkan depresi adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang mengganggu mood seseorang hingga merasa sedih, depresi ini juga memiliki berbagai macamnya (Nancy A. Piotrowski, 2010).

Resiko adanya depresi ini juga bisa disebabkan karena adanya perbedaan demografis, budaya, dan sosial ekonomi seseorang bahkan bisa jadi karena faktor keluarga dan juga pendidikan (Kiouss et al., 2019; Ratnasari & Suleeman, 2017). Gangguan kesehatan mental pada generasi Z seperti depresi dan *anxiety* atau kecemasan juga bisa menimbulkan keinginan bunuh diri ataupun melakukan kekerasan pada diri sendiri (Semmiller & Grace, 2019). Setiap orang juga memiliki tingkat emosi yang berbeda-beda, bahkan laki-laki dan perempuan juga memiliki tingkat yang berbeda. Laki-laki memiliki tingkat emosi yang lebih rendah dari pada perempuan, dimana perempuan lebih mempunyai emosi yang kuat hingga lebih lama larut dalam emosinya

(Ratnasari & Suleeman, 2017; Semmiller & Grace, 2019). Pada perempuan, emosi negatif dapat didapat karena adanya peristiwa interpersonal. Sedangkan pada laki-laki, emosi negatif tersebut paling banyak didapatkan karena peristiwa diabaikan oleh orang terdekat. Selain karena peristiwa interpersonal, Sebagian besar mereka juga mendapat emosi negatif karena terkait pendidikan atau pencapaian prestasi mereka (Ratnasari & Suleeman, 2017). Dan tampaknya, gangguan kesehatan mental ini terutama depresi lebih menonjol pada perempuan daripada laki-laki bahkan lebih dari dua kali lipat tingkat depresinya (Semmiller & Grace, 2019).

Bahkan generasi z saat ini adalah salah satu generasi yang disebut dengan “*A worried generation*” atau generasi yang khawatir. Dimana hal kecil yang sudah pernah dilakukan oleh generasi z bisa dengan mudahnya menimbulkan adanya stress atau kecemasan (Semmiller & Grace, 2019). Maka dari itu, cara untuk mengurangi gangguan kesehatan mental selain karena penggunaan gadget yang berlebihan harus lebih dikurangi dan dimanfaat dengan baik, menulis juga memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental.

### **Manfaat Menulis bagi Kesehatan Mental**

Adanya gangguan kesehatan mental tersebut juga bisa dikurangi dengan cara menulis. Banyak orang tidak tahu bahwa menulis memiliki banyak manfaat daripada kita mengetik pada *gadget* kita. Walaupun mengetik adalah hal yang mudah dan paling efektif dilakukan, tetapi menulis juga salah satu cara bagi kita untuk bisa mulai meningkatkan budaya literasi di Indonesia serta menjadi salah satu cara untuk *healing* dari masa-masa atau kejadian buruk yang pernah kita alami sebelumnya. Dimana telah dibahas bahwa penggunaan gadget berlebihan juga akan membuat kesehatan mental kita menjadi terganggu.

Banyak orang berpikir bahwa menulis mempengaruhi identitas pribadi dan hanya untuk hobi atau aktivitas santai seseorang dan tidak semua orang suka untuk menulis (Haertl & Ero-Phillips, 2019). Salah satunya adalah dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif adalah pengalaman emosional yang dapat diungkapkan dalam tulisan yang belum pernah diungkapkan pada orang lain tanpa adanya audiens (Fitria et al., 2016; Sandbäck Forsell et al., 2020).

Gangguan kesehatan mental bisa dikurangi tidak hanya melalui dukuangan sosial tetapi menulis melalui *daily journaling* bisa membantu seseorang untuk melakukan eksplorasi diri (Kaufman & Kaufman, 2009). Melalui menulis, seseorang bisa menuangkan

semua emosinya seperti hal negatif yang pernah dirasakan dan dengan dituangkan dalam tulisan, seseorang bisa merasakan pengurangan pengekangan dan bisa menjadi lebih bijak dalam pengalaman buruk yang pernah dialami tersebut (Fitria et al., 2016). Bahkan tidak hanya dengan menulis, menulis juga dapat digabungkan dengan *art* atau menggambar. Dengan aktivitas tersebut juga bisa digunakan untuk meningkatkan kesehatan psikologi manusia dan pengurangan stress (Pizarro, 2004). Aktivitas menulis dengan menggambar bisa dilakukan semua orang dan dengan menggambar, semua emosi yang kita punya bisa langsung dituangkan dalam aktivitas tersebut untuk membantu dalam eksplorasi diri dan mengurangi gangguan kesehatan mental. Selain untuk kesehatan mental, menulis juga memiliki manfaat untuk kita memahami identitas kita masing-masing dan juga memahami diri sendiri hingga orang lain (Haertl & Ero-Phillips, 2019; Kaufman & Kaufman, 2009). Salah satu cara untuk membantu seseorang dengan trauma dan juga depresi adalah dengan menulis, dimana dipercaya bisa membantu seseorang untuk *healing* dan dapat merasakan berkurangnya perasaan tidak menyenangkan atau negatif tersebut (James W. Pennebaker & Joshua M. Smyth, 2016; Kaufman & Kaufman, 2009).

Salah satu contoh dari menulis ekspresif tersebut adalah dengan cara membuat list “Apa hal yang membuat kita senang?”. Dimana seseorang bisa berkreativitas dan berimajinasi sehingga dapat mengembangkan potensinya dan menaikan mood seseorang menjadi lebih baik lagi (Geraghty, 2009). Dan masih banyak lagi cara menulis ekspresif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental kita. Dengan adanya template atau judul untuk journaling book tersebut dapat lebih mengarahkan seseorang dengan apa yang akan ditulis nantinya.

## PENUTUP

Melalui penelitian literatur ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan setiap harinya bisa mempengaruhi kesehatan mental manusia. Dan untuk mengurangi *screen time* dan penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa memanfaatkan menulis terutama menulis ekspresif yang bisa membantu seseorang dalam meningkatkan kesehatan mental. Sehingga dengan adanya inovasi bisnis *custom journaling book* ini bisa membantu masyarakat terutama pada generasi z untuk menyadari bahwa menulis memiliki banyak manfaat daripada menggunakan *gadget* untuk mengetik yang dimana

*gadget* juga memiliki dampak negatifnya jika kita menggunakannya terlalu berlebihan setiap hari. Dan dengan adanya *custom journaling book* ini juga bisa lebih meningkatkan keinginan masyarakat untuk menulis secara langsung dalam buku dan bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi penggunaan *gadget* dan *screen time* serta menjadi salah satu cara untuk lebih mengenal diri sendiri dan juga mengurangi gangguan kesehatan mental seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A'la, N. (2016). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 125–139. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>

Geraghty, M. (2009). *The Five-Minute Writer*. How to Content.

Haertl, K. L., & Ero-Phillips, A. M. (2019). The healing properties of writing for persons with mental health conditions. *Arts and Health*, 11(1), 15–25. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1413400>

Herrero, J., Urueña, A., Torres, A., & Hidalgo, A. (2019). Smartphone addiction: psychosocial correlates, risky attitudes, and smartphone harm. *Journal of Risk Research*, 22(1), 81–92. <https://doi.org/10.1080/13669877.2017.1351472>

James W. Pennebaker, P., & Joshua M. Smyth, P. (2016). *Opening up by Writing Down* (Third Edit). The Guilford Press.

Kaufman, S. B., & Kaufman, J. C. (2009). *The Psychology of Creative Writing*. Cambridge University Press.

Kharisma Bismi Alrasheed, & Aprianti, M. (2016). Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa Smp Di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142.

Kious, B. M., Bakian, A., Zhao, J., Mickey, B., Guille, C., Renshaw, P., & Sen, S. (2019). Altitude and risk of depression and anxiety: findings from the intern health study. *International Review of Psychiatry*, 31(7–8), 637–645. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1586324>

Lestari, C. A., & Dwijayanti, R. I. (2020). Kecakapan Literasi Media di Kalangan Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 48–62. <https://doi.org/10.31315/jik.v18i1.2781>

Nancy A. Piotrowski, P. D. (2010). Sources: Salem Health: Psychology & Mental Health. In *Salem Press*. Salem Press.

Pizarro, J. (2004). The efficacy of art and writing therapy: Increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Therapy*, 21(1), 5–12. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129327>

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.

