

Analisis Isi Konten Youtube (Bloom Media) “Membahas Masalah Mental Health Generasi Strawberry”

Rhizqi Dwiputra Ramadhan

Universitas Bina Bangsa

Arfian Suryasuciramdhhan

Universitas Bina Bangsa

Agil Hari

Universitas Bina Bangsa

Firdy Ahmad Fariji

Universitas Bina Bangsa

Refky Genta Saputra

Universitas Bina Bangsa

JL. Raya Serang – Jakarta, KM. 03 No. 1B, Pancangan, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang,
Banten 42124

Email Koresponden: Rhizqydw@gmail.com

Abstract

Gen-Z is a generation that is very spoiled by technology and the internet. The way they think and live their lives is different from previous generations. Generation Z is often referred to as the "Strawberry Generation", because they have a very soft mentality when experiencing life problems. Therefore, they are associated with the "strawberry generation" because they are like strawberries in that they break down very easily in stressful situations. To prevent the next generation from becoming the strawberry generation, parents should supervise their children, give them the freedom to study under supervision, and not spoil them too much when they are young. Once they grow up, their mentality will be formed.

Keywords: Content Analysis, Mental Health, Strawberry Generation

Abstrak

Gen-Z yaitu adalah salah satu generasi yang sangat dimanjakan oleh teknologi dan internet. Cara mreka berpikir dan menjalani kehidupan mereka berbeda dengan generasi sebelumnya. Generasi Z sering disebut sebagai “Generasi Strawberry”, karena mereka memiliki mental yang sangat lembek ketika mengalami masalah hidup. Oleh karena itu, mereka dikaitkan dengan “generasi strawberry” karena mereka seperti buah strawberry karena mereka sangat mudah hancur dalam situasi tekanan. Untuk mencegah generasi berikutnya menjadi generasi strawberry, orang tua harus mengawasi anak-anak mereka, memberi mereka kebebasan untuk belajar dengan pengawasan, dan tidak terlalu memanjakan mereka ketika mereka masih kecil. Setelah mereka dewasa, mental mereka akan terbentuk

Kata Kunci: Analisis Konten, Mental Health, Generasi Strawberry

LATAR BELAKANG

Fenomena kesehatan mental pada generasi muda atau Gen-Z telah menjadi perhatian serius dalam dekade terakhir ini. Zaman (2024) menyebutkan bahwa Gen-Z, ialah generasi muda yang lahir pada pertengahan tahun 1990an sampai awal 2010an, yang mana telah menjadi bagian integral dari masyarakat global. Gen-Z kini tengah menghadapi tantangan yang dapat mempengaruhi pandangan hidup mereka, baik dari segi perkembangan teknologi, ketidakpastian ekonomi, dan perubahan sosial. Gen-Z cenderung lebih berpotensi memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya dan

mengalami tekanan hampir dua kali lipat dibandingkan generasi tua, sehingga sulit untuk mendapatkan kesehatan mental (Jauhari & Arviani, 2023).

Kesehatan mental tidak dapat dipandang sebelah mata karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dikutip dari World Health Organization (2022) dalam Farisandy, dkk. (2023) bahwa selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling diabaikan. Kesehatan mental merupakan dasar keberhasilan dalam membangun relasi sosial, hidup produktif, kemampuan mengembangkan potensi diri, dan sikap bertanggung jawab bagi lingkungan hidup serta komunitas (Novianti, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika tersebut dan mencari solusi yang holistik guna memberikan dukungan yang efektif bagi kesejahteraan mental Gen-Z.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, khususnya pada Gen-Z yaitu berupa tersedianya tempat berdiskusi tentang isu-isu tersebut. Dalam konteks ini, Bloom Media melalui platform YouTube telah memberikan wadah bagi Gen-Z. Melalui platform YouTube tersebut, telah diunggah sebuah konten yang berjudul "ADRIANO QALBI VS GEN-Z: MEMBAHAS MASALAH MENTAL HEALTH GENERASI STRAWBERRY | Haloha Hati". Konten tersebut merupakan sebuah tanggapan terhadap kebutuhan untuk memahami fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental, khususnya pada Gen-Z.

Fenomena yang muncul dalam konten tersebut mengindikasikan bahwa tantangan yang dihadapi oleh Gen-Z berkaitan dengan penggunaan teknologi digital, media sosial, dan tekanan sosial yang dihasilkan dari lingkungan mereka dengan aspek yang diteliti dalam konten tersebut yaitu berupa dampak kecanduan digital, stres, cyberbullying, dan kurangnya interaksi sosial. Hal tersebut tentu dapat memberikan gambaran tentang kompleksitas permasalahan kesehatan mental di era digital ini. Konten dalam konten YouTube tersebut diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana isu-isu kesehatan mental dipahami dan diungkapkan oleh berbagai pihak yang terlibat dalam diskusi tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang isu-isu kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi muda, diharapkan dapat ditemukan solusi dan strategi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka di era digital yang terus berkembang.

Penelitian ini menjadi penting karena dijadikan sebagai landasan untuk memahami konteks dan urgensi dari konten yang diunggah pada platform YouTube Bloom Media tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk membahas terkait kesehatan mental pada Gen-Z dalam konten YouTube Bloom Media.

METODE PENELITIAN

Peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian kuantitatif yang merupakan pendekatan pengumpulan data natural setting. Pendekatan ini menggunakan purposive dan snowball sampling, analisis data induktif atau kualitatif, dan prosedur triangulasi (gabungan). Pemaknaan lebih diutamakan dibandingkan generalisasi dalam temuan penelitian kualitatif (Anggito & Setiawan, 2018). Menurut Hasan, dkk. (2023), hasil penelitian kualitatif lebih deskriptif dan kesimpulan dapat ditarik dengan mudah dari data yang dikumpulkan. Menurut Eri Barlian dalam Putri & Casandra (2022), tujuan dari metode penelitian kualitatif bertujuan

untuk mendapatkan pemahaman tentang hal-hal seperti perilaku, motivasi, persepsi, dan lainnya.

Penelitian menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan analisis isi ntuk menganalisis kenten di akun YouTube (Bloom Media). Martono (2010) menjelaskan bahwa analisis isi juga disebut sebagai analisis data sekunder, objek yang digunakan afalah objek yang “tidak hidup”, dan kita hanya mengolah data yang sudah ada.

Dan juga, Putri (2022) menjelaskan bahwa analisis isi adalah metode yang digunakan untuk mencapai kesimpulan dengan meneliti karakteristik pesan secara sistematis dan objektif

KAJIAN TEORI

Menurut studi teori BK Lewis, Social Media and Strategic Communication Attitudes and Perceptions among College Students, label “Media Sosial” merujuk pda teknologi digital yang dapat memungkinkan setiap orang untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi satu sama lain.

Menurut Pierper & Uden dalam Alifiya (2016), kesehatan mental didefinisikan sebagai ketika seorangketika seseorang tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, mampu mengevaluasi dirinya secara realistik, dan mampu menerima kekurangan dan kelemahan dirinya sendiri. Didefinisikan memiliki kemampuan untuk menghadapinya masalah diri sendiri. Saya puas dengan kehidupan dan kehidupan sosial saya dan hidup bahagia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pesan yang disampaikan atau pembahasan dalam konten youtube “Bloom Media” yang berjudul “ADRIANO QALBI VS GEN-Z: MEMBAHAS MASALAH MENTAL HEALTH GENERASI STRAWBERRY | Haloha Hati” berupa tampilan video podcast yang berdurasi 1:04:26 yang dilatar belakangi dari permasalahan yang muncul pada kehidupan seseorang terutama generasi gen-z

GAMBAR	MENIT	PENJELASAN
	18:28	seorang wanita didalam podcast tersebut berbicara “keluarlah digital, media sosial dimana-mana, yang awalnya gua menganggap yauda bahwa media sosial gua adalah tempat dimana gua bisa menjadi diri gua sendiri, walapun gua gatau diri gua seperti apa. Tapi, sampai pada akhirnya itu malah

	<p>ngebunuh gua juga, karna gua jadi kaya, yaa ternyata gua gabisa keluar dari zona ini. Karna handphone ini menurut gua penyakit paling bahaya, karna menurut gua salah satu misalnya, gimana cara mati cepet ya? Ya handphone. Senjata lo udah bukan pistol lagi, HANDPHONE kalo lu mau mati cepet main aja gadget lu 24ours ga pernah berhenti, diem aja di tempat , mati lu pasti. Etlis seengaknya kalo ga mati nyawa lo, lo mati pribadi lo.” dunia digital atau media sosial dapat membunuh diri sendiri, HP menjadi senjata utama pada era sekarang untuk mematikan nyawa atau kepribadian diri kita.</p>
--	---

Pada salah satu contoh gambar diatas pada menit 18:28 seorang wanita didalam podcast tersebut berbicara “keluarlah digital, media sosial dimana-mana, yang awalnya gua menganggap yauda bahwa media sosial gua adalah tempat dimana gua bisa menjadi diri gua sendiri, walapun gua gatau diri gua seperti apa. Tapi, sampai pada akhirnya itu malah ngebunuh gua juga, karna gua jadi kaya, yaa ternyata gua gabisa keluar dari zona ini. Karna handphone ini menurut gua penyakit paling bahaya, karna menurut gua salah satu misalnya, gimana cara mati cepet ya? Ya handphone. Senjata lo udah bukan pistol lagi, HANDPHONE kalo lu mau mati cepet main aja gadget lu 24ours ga pernah berhenti, diem aja di tempat , mati lu pasti. Etlis seengaknya kalo ga mati nyawa lo, lo mati pribadi lo.” dunia digital atau media sosial dapat membunuh diri sendiri, HP menjadi senjata utama pada era sekarang untuk mematikan nyawa atau kepribadian diri kita.

Dalam bukunya dan dalam salah satu kesempatan kuliah online yang dia berikan melalui stream youtube beliau, Prof. Rhenald Kasali menyatakan bahwa generasi Strawberry adalah generasi muda yang memiliki banyak ide tetapi mudah menyerah dan mudah sakit hati. Sumbernya adalah situs web sosial media. Banyak ide kreatif yang diciptakan oleh anak-anak muda, dan mereka juga memiliki banyak hubungan dengan ekspresi suasana hati yang resah.

Sebagai seorang pendidik, Prof. Renald Kasali berusaha mempelajari fenomena ini agar tidak menjadi seperti fenomena flexing, seperti gila kaya bodoh, dan sebagainya. Menurut Prof. Renald Kasali, ada setidaknya 4 (empat) alasan mengapa fenomena seperti ini dapat terjadi:

1. Self diagnosis terlalu dini tanpa melibatkan pihak lain.

Anak muda sangat mudah sekali mendapatkan banyak informasi yang beredar di sosial media, padahal belum tentu informasi itu benar dan dengan mudah nya menerima informasi tersebut tanpa mencari tahu kebenaran nya. Lalu mereka mengansumsikan bahwa informasi itu relate atau berhubungan dengan hidup nya. Dan dengan mudah nya mereka menganggap bahwa dirinya mengalami stress atau bahkan anxiety lalu mengatakan : “Ah gue butuh healing”. Padahal kata healing yang sebenarnya yaitu mengobati tetapi generasi zaman sekarang menganggap bahwa healing adalah mengobati. Padahal, kata yang lebih tepat digunakan bagi sebagian besar orang sebetulnya adalah “refresing”. Tetapi karena sekarang ini media sosial sangat banyak sekali informasi yang bisa dianggap kosa kata baru maka kita merasa bisa menyelesaikan masalah kita sendiri. Self diagnosis ini tidak cuma terjadi pada generasi muda tetapi generasi sebelumnya juga bisa mengalami nya. Contoh kecil nya yaitu ketika kita merasakan keluhan pada tubuh terapi kita tidak memeriksanya tetapi hanya sekedar informasi di internet, maka hanya menjadi kan diri kita overthinking dan overdiagnosis karena belum tahu kejelasan nya dan langsung mendiagnosa tanpa memeriksanya kepada ahli. Kondisi yang dialami oleh generasi muda di usia sekitar 25 tahun yaitu quarter life krisis. Quarter life krisis ini adalah dimana kehidupan seseorang yang sedang menjalankan perjuangan dan terbilang susah. Tetapi anak muda jaman sekarang lebih gampang cemas dikarenakan tekanan dari lingkungan nya seperti melihat teman yang seusia nya sudah menikah, punya karir yang cukup baik sudah memiliki kendaraan bagus dan yang lainnya. Pada zaman sekarang ini pencapaian tersebut gampang sekali dipamerkan dengan embel embel self reward dan banyak sekali generasi muda yang membuat dirinya overthinking karena dirinya belum mendapatkan pencapaian yang di inginkan.

2. Cara orangtua mendidik anak dalam kondisi yang lebih sejahtera dibandingkan generasi nya.

Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang makmur harus dihargai, tetapi kehidupan mereka juga berpengaruh. Dalam keluarga yang aman, orang tua biasanya berikan apa yang mereka minta dan biasanya memberikan apa yang diinginkan anak-anaknya secara langsung. Dengan cara ini, anak-anak tidak akan kesulitan menerima situasi ketika orang tua mereka tidak bahagia lagi. Yang berikutnya adalah fakta bahwa orangtua tidak terbiasa memberi hukuman kepada anak mereka atau memberikan konsekuensi jika mereka melakukan sesuatu yang salah.

3. Narasi-narasi orangtua yang kurang berpengetahuan.

Kebanyakan orang tua di generasi sebelumnya tidak mengatakan bahwa anaknya mudah berubah mood. Orang tua yang mengatakan anaknya tidak bahagia mulai meningkat akhir-akhir ini. Akibat penyebutan moody adalah bahwa ketika anak-anak tumbuh dewasa, mereka akan dengan mudah menyebut dirinya mood.

4. Gen Z yang tidak berani menghadapi masalah dan kesulitan

Generasi zaman sekarang dikenal dengan generasi pemberani tetapi banyak sekali anak muda yang tidak berani menghadapi kesulitan padahal jika mereka menghadapi dan mencari cara untuk menyelesaikan nya tidak akan merasa banyak permasalahan dalam kehidupan nya.

Menurut (Nina Febri Lestari,2024) Era digital telah mengubah secara drastis setiap bidang kehidupan manusia, termasuk hubungan sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, tidak heran jika segala sesuatunya bisa dilakukan dengan lebih praktis, cerdas, dan mudah. Istilah "era digital" mengacu pada suatu zaman atau periode di mana semua tugas penting dapat diselesaikan sepenuhnya secara digital dan di mana kondisi perkembangan yang sangat maju telah terjadi.

Era digital berkembang dengan kecepatan yang tidak dapat dibendung oleh manusia. Hal ini terjadi akibat seringnya tuntutan dan permintaan masyarakat agar berbagai tugas dapat diselesaikan dengan lebih efektif dan realistik.

Masa remaja juga dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan era digital. Masa remaja dikenal sebagai masa yang sensitif, khususnya ditinjau dari komponen psikologis dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental di era digital. Interaksi kita telah mengalami transformasi signifikan di era digital. Sebaliknya, teknologi menawarkan keuntungan yang melampaui kebutuhan, seperti akses informasi yang lebih mudah dan jangkauan ke seluruh dunia. Penggunaan yang tidak sehat atau berlebihan dalam teknologi ini akan berdampak buruk untuk kesehatan mental remaja. Berikut ini akan dijelaskan mengenai pentingnya kesehatan mental di era digital untuk generasi muda:

1. Stress akibat perangkat digital

Munculnya perangkat digital dan media sosial seringkali menambah tekanan pada kehidupan remaja. Arus informasi yang cepat, keinginan untuk terhubung secara online, dan perbandingan sosial dapat menyebabkan stres.

2. Kecanduan media digital

Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kecanduan teknologi, seperti game online, media sosial, dan smartphone. Penggunaan berlebihan dapat mengganggu pola tidur, menurunkan produktivitas, menyebabkan isolasi sosial, dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

3. Bullying online

Fenomena cyberbullying, yang dapat membahayakan kesehatan mental, telah muncul di era internet. Anonimitas yang ditawarkan oleh media sosial dan platform online dapat menyebabkan intimidasi dan pelecehan verbal maupun emosional.

4. Keterlibatan sosial yang kurang

Menghabiskan terlalu banyak waktu di dunia maya dapat menyebabkan kesepian dan masalah kesehatan mental.

5. Banyaknya informasi

Remaja yang hidup di era internet seringkali terpapar sejumlah besar data setiap hari. Memproses informasi terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mental dan kesulitan mengatur prioritas.

Cara menjaga kesehatan mental di era teknologi digital

1. Mebatasi waktu

Luangkan waktu untuk melakukan kegiatan menyenangkan di dunia nyata dan memperkuat koneksi sosial, dan tetapkan batasan waktu yang jelas untuk menggunakan teknologi digital dan berkomunikasi secara online.

2. Tetapkan Batasan untuk Media Sosial

Periksa dan batasi penggunaan media sosial Anda agar Anda tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di sana atau terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat. Pilihlah waktu yang tepat untuk menggunakannya dan pastikan Anda tidak mengabaikan aktivitas penting lainnya.

3. Temukan dukungan sosial

Jaga hubungan yang sehat dengan orang-orang yang Anda temui di dunia nyata. Untuk mendapatkan rasa didengar dan didukung, ajak untuk bertemu secara langsung, berbicara secara terbuka, dan berbagi pengalaman.

4. Ciptakan Keseimbangan

Tetap istirahat, tidur dengan cukup, dan menjalani gaya hidup yang seimbang secara fisik, emosional, dan sosial. Perhatikan kebutuhan kita sendiri dan berikan prioritas pada kesehatan mental kita.

5. Dapatkan Bantuan Ahli

Jangan takut untuk meminta bantuan profesional dari staf seperti konselor, psikolog, atau psikiater jika Anda masih mengalami stres, kecemasan, atau kesulitan menjaga kesehatan mental. Mereka mampu memberikan semangat, nasihat, dan solusi terhadap permasalahan yang kita alami.

Menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas pada zaman digital sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan sembari menjalani kehidupan yang semakin terhubung dengan internet. Harapannya, para Dempoer untuk lebih menjaga kesehatan mental di era ini dengan menerapkan beberapa pendekatan di atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pentingnya kesehatan mental, terutama pada generasi muda, tidak bisa dipandang sebelah mata. Fenomena yang muncul dalam konten ini mengindikasikan bahwa tantangan

yang dihadapi oleh Gen-Z berkaitan dengan penggunaan teknologi digital, media sosial, serta tekanan sosial yang dihasilkan dari lingkungan mereka. Terlebih lagi Generasi strawberry yang dikenal sebagai generasi yang kreatif dan inovatif tetapi dengan dimudahkan nya pekerjaan mereka yang menggunakan perangkat atau internet semakin terpengaruh terhadap dan pola pikir mereka sehingga banyak sekali Gen-Z yang merasakan stress dan mengalami gangguan kejiwaan karena terpengaruh internet maka dari itu Gen-Z dalam situasi sekarang ini sesekali harus melakukan aktivitas yang tidak membebankan pikiran dan keluar dari zona nyaman yang berpeluang merugikan diri sendiri

REFERENCE

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher).
- Azwir, P. S., & Nurbaiti, N. (2022). *Analisis Pengaruh Media Sosial Sebagai Media Promosi* PT. Media Swara Prima, Rantau Rapat. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 2(2), 3233-3243.
- Bhakti dan Safitri (2017) *PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGHADAPI GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN*
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental*. Diseminasi: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 81-90.
- Hasan, M., Harahap, T. K., Hasibuan, S., Rodliyah, I., Thalhah, S. Z., Rakhman, C. U., ... & Arisah, N. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Surakarta: Penerbit Tahta Media.
- Jauhari, M. K. P., & Arviani, H. (2023). *Analisis Resepsi Gen Z Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Film Dokumenter “Selena Gomez: My Mind & Me”*. Innovative: *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 5351-5365.
- Kasali, Renald. 2018. *Strawberry Generation, Mengubah Generasi Rapuh menjadi Generasi Tangguh*.
- Lestari, Nina Febria.2024. “Menjaga Kesehatan Mental Di Era Digital”,<https://st-albertus.sch.id/menjaga-kesehatan-mental-di-era-digital/>, diakses 02 Juni 2024 pukul 20:45.
- Martono, N. (2010). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder (sampel halaman gratis)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Nandy.

Novianti, D. (2023). *Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen*. JURNAL KADEXI, 5(1), 137-162.

Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(10), 4307-4316.

Putri, N. I. (2022). Pesan Edukasi Positive Disipline Parenting Pada Akun Instagram @goodenoughparenting.id. Jurnal Ilmiyah Teknik Informatika dan Komunikasi, 72.

Salsabila, Z. (2023). Kesehatan Mental Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok@ hey. tessss. Nathiqiyah, 6(2), 40-49.

Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, 4(1), 54-62.