

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena permasalahan kesehatan mental saat ini menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan di berbagai negara. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa hampir 1 dari 7 orang di dunia mengalami masalah mental yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari serta menimbulkan penderitaan jangka panjang jika tidak ditangani. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2026) melalui Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) menemukan hampir 10% anak mengalami indikasi masalah kesehatan jiwa, dengan 4,4% menunjukkan gejala kecemasan dan 4,8% gejala depresi dari sekitar 7 juta anak yang telah menjalani skrining. Selain itu, data *Global School-based Student Health Survey* menunjukkan peningkatan percobaan bunuh diri pada anak dari 3,9% (2015) menjadi 10,7% (2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki kesejahteraan psikologis lebih beresiko melakukan perilaku bunuh diri. Selain itu, permasalahan tersebut berkaitan dengan dimensi kesejahteraan psikologis seperti hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri sehingga penting untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis sebagai faktor dalam mengurangi perasaan terbebani dan putus asa (Hojatitabar, dkk., 2025).

Saat ini, generasi muda yang berada pada tahap klasifikasi dewasa awal umumnya sering disebut sebagai *strawberry generation*. Istilah *strawberry generation* ini secara khusus ditujukan oleh generasi tua kepada generation Z (Gen Z) yang lahir pada kisaran tahun 1995-2012 (Effendy dkk. 2024). *Strawberry generation* ini berawal dari istilah yang diberikan oleh generasi tua di Taiwan pada generasi muda karena dianalogikan seperti buah strawberry yang tampak menarik dan indah dari luar, tetapi mudah hancur ketika mendapat tekanan (Effendy dkk. 2024). Generasi ini tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang pesat sehingga dikenal memiliki karakteristik kreatif, adaptif terhadap teknologi, dan mampu mengakses informasi dengan cepat. Namun, sebagian individu pada generasi ini juga dinilai lebih rentan menghadapi berbagai tekanan psikologis dan tantangan kehidupan dibandingkan dengan generasi terdahulu

(Fauzi & Tarigan, 2023). Menurut Effendy dkk. (2024), generasi strawberry sering dipersepsikan memiliki mental yang rapuh, kurang memiliki daya juang, dan ingin serba instan. Meskipun, generasi ini juga memiliki sisi positif yaitu kreatif dan cepat menguasai teknologi, teristimewa teknologi media sosial. Istilah ini menggambarkan generasi yang tampak berpotensi namun rentan terhadap mengelola tekanan yang merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis.

Meskipun demikian, istilah *strawberry generation* tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh Gen Z. Gen Z merupakan klasifikasi generasi berdasarkan tahun kelahiran, sedangkan *strawberry generation* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik tertentu yang dinilai muncul pada sebagian Gen Z. Gen Z sering disebut sebagai strawberry generation yang dianggap memiliki daya juang yang kurang. Namun, anggapan ini pada dasarnya tidak berlaku pada semua individu pada generasi ini (Effendy dkk., 2024). Menurut Kurniasari dkk. (2019) ketika individu kehilangan makna hidup, merasa tidak memiliki kontrol atas masa depan, dan mengalami keputusasaan, tindakan mengakhiri hidup kerap dianggap sebagai jalan keluar. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada usia dewasa awal yang dikenal sebagai usia yang penuh tantangan dan berbagai permasalahan perkembangan (Izzaty dalam Kurniasari, dkk., 2019). Dalam konteks tersebut, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam membentuk individu yang sehat, produktif, dan adaptif.

Kondisi permasalahan mental tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis pada *generasi strawberry*. Dampak psikologis dari pelabelan strawberry generation perlu mendapat perhatian serius karena stigma negatif yang melekat dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai potensi dirinya secara optimal (Suryana, 2025). Selain itu, generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan teknologi, media sosial, dan ekspektasi sosial yang tinggi (Kasali, 2017; dalam Effendy dkk., 2024). Kondisi tersebut berpengaruh terhadap perilaku strawberry generation melakukan perbandingan mengenai apa yang mereka lakukan dengan yang dilakukan oleh rekan-rekannya di media sosial sehingga individu yang tidak mampu menerima

dirinya sendiri apa adanya, dengan kata lain memiliki tingkat self acceptance yang rendah, berpotensi menjadi *people pleaser* (Effendy dkk., 2024).

Menurut Ryff (1989), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi dalam mengambil keputusan, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghambat pencapaian aspek-aspek tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat meningkatkan risiko *cyberbullying*, menurunkan kualitas interaksi sosial, memunculkan perasaan kesepian, depresi, rasa tidak aman, serta perilaku *phubbing* (Fatmawati, 2019; dalam Krisnadi & Adhandayani, 2022). Selain itu, individu yang mengalami kecanduan media sosial cenderung mengalami disfungsi sosial, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, dan lebih nyaman berinteraksi melalui media digital dibandingkan secara langsung (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Hal ini tentu memiliki dampak bagi kesejahteraan psikologi terutama jika ditinjau secara relasi sosial (Cahyani dkk., 2022; Effendy dkk., 2024).

Karakteristik generasi ini yang cenderung kreatif namun rentan, membuat mereka kesulitan menghadapi berbagai tantangan psikososial, termasuk tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan penggunaan media sosial yang intens, yang berdampak pada meningkatnya stres dan risiko gangguan kesehatan mental (Primack dalam Putri dkk, 2025). Kerentanan tersebut semakin diperparah oleh tekanan sosial dari lingkungan sebaya yang menuntut individu untuk terus menyesuaikan diri, yang jika tidak terpenuhi, dapat menjadi dampak utama munculnya ideasi bunuh diri (Setiawan dkk., 2024). Salah satu dampak serius dari kondisi tersebut adalah munculnya ide bunuh diri (Putri dkk., 2025). Menurut Adawiyah (2024), resiko bunuh diri dapat mengakibatkan keputusan, perasaan tidak berharga, gagal, menyalahkan diri sendiri, insomnia, berbicara lamban, perasaan tertekan, menutup diri dari lingkungan sosial, kelelahan, rencana dan pikiran bunuh diri, dan ancaman verbal atau percobaan bunuh diri.

Banyaknya permasalahan mental, khususnya kasus bunuh diri pada usia generasi *strawberry*, tercermin dari berbagai kasus nyata yang terjadi di masyarakat. Seorang pemuda berusia 24 tahun di Mojokerto diduga mengakhiri

hidupnya dengan melompat dari Jembatan Cangar (Ibrahim, 2026), sementara seorang mahasiswa berusia 20 tahun di Malang ditemukan meninggal setelah jatuh dari lantai 11 apartemen yang diduga sebagai tindakan bunuh diri (Al Faruq, 2026). Selain itu, kasus serupa juga terjadi pada remaja berusia 16 tahun di Bogor yang melompat dari Jembatan Loji (Sholihin, 2026). Berbagai peristiwa tersebut menunjukkan bahwa permasalahan mental pada *generasi strawberry* bukan sekedar fenomena, melainkan telah menjadi bukti yang nyata bahwa kurangnya kesejahteraan psikologis pada *generasi strawberry*.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan secara bertahap yang dilaksanakan pada tanggal 19 Februari untuk mengonfirmasi fenomena penelitian terhadap individu yang memiliki karakteristik sesuai dengan subjek penelitian. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 57% responden menyetujui pelabelan *strawberry generation* yang menggambarkan generasi muda sebagai sosok yang kreatif namun rentan dalam menghadapi tekanan. Responden yang menyetujui umumnya berpendapat bahwa kemudahan yang diperoleh generasi saat ini, perkembangan teknologi, serta pola asuh yang cenderung melindungi membuat sebagian generasi muda lebih mudah mengalami stres, kewalahan, kesulitan mengambil keputusan, sensitif terhadap kritik, dan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, maupun keluarga. Meskipun demikian, sebagian besar responden juga menegaskan bahwa karakteristik tersebut tidak berlaku bagi seluruh Generasi tersebut.

Selain itu, sebagian responden sisanya tidak menyetujui pelabelan tersebut karena menilai bahwa istilah *strawberry generation* terlalu menyederhanakan kondisi mereka. Menurut mereka, setiap generasi memiliki tantangan yang berbeda, sehingga kerentanan tidak hanya dialami oleh generasi ini. Terlepas dari perbedaan pandangan mengenai pelabelan *strawberry generation*, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan terhadap masa depan, *overthinking*, kelelahan emosional, kehilangan motivasi, hingga merasa kewalahan dalam menjalankan berbagai tuntutan peran. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa tekanan tersebut dipengaruhi oleh konflik keluarga, pola asuh, tuntutan sebagai anak pertama atau *sandwich generation*, serta beban akademik dan

pekerjaan yang terjadi secara bersamaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan psikologis pada generasi stroberi merupakan fenomena yang nyata dan menunjukkan pentingnya mengkaji faktor-faktor yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis, salah satunya melalui keberfungsian keluarga.

Fenomena permasalahan kesehatan mental pada *generasi strawberry* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah keluarga (Shafira, 2025). Generasi *strawberry* ini cenderung dibentuk oleh sistem atau pola asuh yang diajarkan orang tua ke anak. Orang tua cenderung memanjakan anak, *overprotective*, serta pemberian apresiasi dan hadiah yang berlebihan kepada anak sehingga pola asuh yang seperti ini menjadikan anak sebagai bagian dari generasi *strawberry* (Effendy dkk., 2024). Dalam kajian sistem keluarga, keberfungsian keluarga merujuk pada kualitas interaksi serta kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan anggotanya, termasuk dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik, dan menjaga kesejahteraan melalui komunikasi yang efektif, ikatan emosional, serta fleksibilitas (Halim & Nur, 2025). Namun, fungsi keluarga dapat terganggu, terutama ketika menghadapi anggota keluarga dengan masalah mental, sehingga terjadi perubahan peran dan peningkatan beban pengasuhan yang berdampak pada kualitas interaksi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa beban perawatan yang tinggi berkaitan dengan rendahnya keberfungsian keluarga serta meningkatnya kecemasan, depresi, dan persepsi kesehatan yang buruk (Iseselo dkk., 2016). Sebaliknya, keberfungsian keluarga yang baik dapat meningkatkan penerimaan diri dan membantu individu menghadapi permasalahan hidup (Ridwan dkk., 2023), serta mendukung pengembangan potensi diri secara optimal (Uci & Savira, 2019). Berdasarkan hal tersebut, diduga bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada generasi *strawberry*.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara keberfungsian keluarga dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Lailatul Azizah (2017) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keberfungsian keluarga dan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan melibatkan 232 responden berusia 15-21 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dan

kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin baik keberfungsian keluarga maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian lain oleh Ridwan dkk. (2023) yang melibatkan 433 dewasa awal di Kota Makassar juga menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri, yang menunjukkan bahwa keluarga berperan dalam membantu individu menerima dirinya. Selain itu, penelitian Rusjuniandra (2016) mengenai remaja yang diasuh oleh ibu tunggal akibat perceraian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin efektif keberfungsian keluarga, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhinya.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, diketahui bahwa penelitian mengenai keberfungsian keluarga dan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan pada berbagai kelompok subjek. Namun demikian, masih terdapat *research gap*, yaitu belum ditemukannya penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh antara keberfungsian keluarga dan kesejahteraan psikologis pada kelompok generasi strawberry. Sejalan dengan hasil wawancara pendahuluan di atas menunjukkan bahwa generasi strawberry menghadapi tantangan psikologis yang kompleks dan beragam, sehingga diperlukan faktor yang dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis mereka, salah satunya melalui keberfungsian keluarga yang optimal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Strawberry*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan pada bagian latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Data nasional menunjukkan adanya peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan percobaan bunuh diri pada generasi muda usia 14-29 tahun dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai tekanan psikososial, seperti tuntutan akademik, ekspektasi sosial, dan paparan media sosial yang intens, dapat memicu stres, kecemasan terhadap masa depan, *overthinking*,

serta perasaan putus asa yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

2. Sebagian individu yang termasuk dalam *strawberry generation* tidak menyukai pelabelan tersebut karena dianggap memberikan stereotip sebagai generasi yang kreatif tetapi rapuh dalam menghadapi tekanan. Pelabelan ini berpotensi memengaruhi konsep diri, menurunkan kepercayaan diri, serta berdampak pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis individu.
3. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara keberfungsian keluarga dan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok subjek, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada kelompok generasi *strawberry* masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada bagian identifikasi masalah, bahwa permasalahan dalam penelitian ini difokuskan untuk mengetahui “Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Generasi *Strawberry*”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Generasi *Strawberry*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Generasi *Strawberry*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi keluarga dan psikologi perkembangan, dengan menambah bukti empiris mengenai pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu penelitian ini dapat memperluas kajian mengenai kesejahteraan psikologis pada generasi strawberry serta mendukung teori yang menjelaskan pentingnya peran keluarga dalam pembentukan dan perkembangan kesejahteraan psikologis individu.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi *Strawberry* Generation

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya keberfungsian keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk membangun komunikasi yang baik, hubungan yang harmonis, serta dukungan antar anggota keluarga untuk meningkatkan kualitas kehidupan psikologis.

b. Bagi Masyarakat Umum

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran informasi pentingnya peran keluarga dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kesejahteraan psikologis, sehingga keluarga dapat menciptakan lingkungan yang suportif, hangat, dan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan kehidupan.

c. Bagi Profesional

Pada penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi psikolog, konselor, pendidik, dan praktisi kesehatan mental lainnya dalam merancang program intervensi, psikoedukasi, dan layanan yang mendukung penguatan fungsi keluarga dan kesejahteraan psikologis.