

Pentingnya *deeptalk* dalam membangun kesehatan mental dan keterbukaan emosional gen Z

Mike Afrianti

Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: Mike.afrianti.10@gmail.com

Kata Kunci:

Deeptalk, kesehatan mental, keterbukaan emosional, komunikasi interpersonal, generasi z.

Keywords:

Deeptalk, mental health, emotional openness, interpersonal communication, generation z.

ABSTRAK

Generasi Z disebut sebagai generasi yang tumbuh di era digital dengan kemampuan mendapatkan informasi dengan cepat, namun seringkali menghadapi kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara mendalam.(Arnett, n.d.) Percakapan yang mengedepankan kejujuran, empati, dan koneksi emosional dapat membantu individu mengatasi tekanan mental dan meningkatkan hubungan interpersonal. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana *deep talk* membantu kesehatan mental dan keterbukaan emosional Gen Z. Hal ini dilakukan dengan membaca literatur dan melihat fenomena sosial di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *deep talk* memiliki kemampuan untuk membuat lingkungan yang aman di mana orang dapat berbagi perasaan mereka, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan empati satu sama lain. Oleh karena itu, sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental Gen Z, penting untuk mempromosikan budaya komunikasi yang lebih terbuka dan mendalam.

ABSTRACT

Generation Z is referred to as a generation that grew up in the digital era with the ability to get information quickly, but often has difficulty expressing their feelings deeply. Conversations that emphasize honesty, empathy, and emotional connection can help individuals cope with mental stress and improve interpersonal relationships. The purpose of this study was to see how *deep talk* helps the mental health and emotional openness of Gen Z. This was done by reading literature and looking at social phenomena among students and adolescents. The results of the study showed that *deep talk* has the ability to create a safe environment where people can share their feelings, reduce anxiety, and increase empathy for each other. Therefore, as part of efforts to maintain Gen Z's mental health, it is important to promote a culture of more open and deep communication.

Pendahuluan

Latar Belakang

Generasi Z saat ini hidup di tengah kemajuan teknologi yang sangat cepat dan dikelilingi oleh media sosial yang mendominasi aktivitas sehari-hari. Meski terlihat selalu terhubung, kenyataannya banyak dari mereka merasa sendiri, tertekan, dan sulit berbicara jujur tentang apa yang mereka rasakan. Tantangan seperti stres, kecemasan, dan tekanan sosial sering kali dialami tanpa adanya ruang yang nyaman untuk mencurahkan isi hati. Dalam situasi ini, munculnya kebutuhan akan *deeptalk* menjadi sangat penting. *Deeptalk* adalah percakapan yang berlangsung secara mendalam dan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

jujur, membahas hal-hal yang lebih dari sekadar basa-basi. Dengan *deeptalk*, seseorang bisa lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Bagi Gen Z, ini bisa menjadi cara untuk mengenali diri sendiri, memperkuat hubungan sosial, dan menjaga kesehatan mental di tengah tekanan hidup yang mereka alami.

Pembahasan

Makna *deeptalk* bagi gen z

Di zaman sekarang yang serba cepat dan serba digital, banyak orang terutama anak muda merasa perlu untuk terhubung secara lebih mendalam. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan ini adalah melalui *deeptalk*, yaitu percakapan yang penuh makna, jujur, dan menyentuh sisi emosional seseorang. (Rahmawati & Soleh, 2024) Untuk generasi Z, jenis komunikasi seperti ini sangat penting karena bisa membantu mereka menjaga kestabilan perasaan dan kesehatan mental.

Gen Z sendiri adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka tumbuh dalam dunia yang sangat akrab dengan internet, media sosial, dan perubahan sosial yang cepat. Meski mereka terlihat melek teknologi dan memiliki akses luas ke informasi, mereka juga menghadapi tekanan mental, sulitnya bersikap terbuka, dan tantangan dalam membangun hubungan sosial yang asli. Karena itu, memahami pentingnya *deeptalk* bisa menjadi langkah awal dalam membangun generasi muda yang lebih sehat secara mental dan emosional.

Pengertian *deeptalk*

Deeptalk bisa diartikan sebagai pembicaraan yang tidak sekadar basa-basi. Percakapan ini menggali lebih dalam ke dalam perasaan, pikiran, pengalaman hidup, bahkan hal-hal yang biasanya tidak mudah dibicarakan. (Astutik, 2024) Topiknya bisa seputar impian, ketakutan, atau luka masa lalu. Biasanya *deeptalk* muncul saat seseorang merasa nyaman dan aman dengan lawan bicaranya, meski terkadang muncul tanpa direncanakan. Yang membedakan *deeptalk* dari obrolan ringan biasa adalah kedalaman dan kejujuran yang ada di dalamnya. Tujuannya bukan hanya saling berbagi cerita, tapi benar-benar membangun ikatan emosional yang kuat.

Generasi Z hidup di era digital yang sangat berkembang pesat, di mana teknologi dan media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun komunikasi digital sangat mudah diakses, sayangnya hal ini tidak selalu dibarengi dengan kemampuan untuk membangun interaksi yang mendalam secara emosional. Banyak dari mereka lebih memilih menyampaikan perasaan melalui chat atau media sosial dibandingkan berbicara langsung. Akibatnya, kemampuan dalam mengelola emosi dan keterbukaan terhadap permasalahan pribadi menjadi kurang terasah. Di sinilah peran *deeptalk* menjadi penting. Sebagai bentuk komunikasi yang terbuka, jujur, dan penuh empati, *deeptalk* memberikan ruang bagi seseorang untuk mencurahkan isi hati—baik itu kekhawatiran, ketakutan, maupun harapan—tanpa rasa takut akan penilaian. Kehadiran pendengar yang mampu menyimak dengan empati dan perhatian penuh sangat membantu proses ini. Percakapan seperti ini memberikan efek lega secara emosional, menurunkan beban mental, dan memperkuat hubungan antarpersonal. (Ruh & Planı, 2023)

Hasil dari kajian literatur dan pengamatan sosial menunjukkan bahwa Gen Z yang terbiasa melakukan *deeptalk* memiliki tingkat stres yang lebih rendah, mampu mengekspresikan emosi dengan lebih terbuka, serta menjalin hubungan sosial yang lebih positif. Mereka pun lebih peka terhadap emosi pribadi dan orang lain, serta memiliki empati yang tinggi. Selain itu, *deeptalk* juga berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan rasa aman dalam bersosialisasi. Namun, masih banyak individu Gen Z yang enggan memulai percakapan mendalam karena takut dianggap lemah atau khawatir membebani lawan bicara. Oleh karena itu, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman secara emosional baik dalam keluarga, lingkungan pertemanan, maupun institusi pendidikan. Pembelajaran mengenai kecerdasan emosional dan keterampilan komunikasi yang empati sangat dibutuhkan agar praktik *deeptalk* dapat diterapkan dengan lebih luas.

Dengan menerapkan *deeptalk*, Gen Z tidak hanya merawat kesehatan mentalnya secara pribadi, tetapi juga turut menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung dan terbuka. (Zuhroh, n.d.) Ini adalah langkah besar menuju terbentuknya generasi yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan komunikasi emosional yang sehat.

Ciri-ciri *deeptalk*

1. Topik Bersifat Pribadi

Membahas hal-hal yang tidak umum dibicarakan, seperti pengalaman emosional, perasaan yang terpendam, atau nilai-nilai hidup.

2. Terbuka dan Jujur

Dalam *deeptalk*, setiap orang bicara dari hati dan tidak menyembunyikan apa yang sebenarnya dirasakan.

3. Rasa Aman Saat Berbicara

Biasanya hanya terjadi ketika dua orang merasa nyaman dan saling percaya.

4. Menciptakan Hubungan Lebih Erat

Deeptalk membuat hubungan menjadi lebih dalam dan bermakna karena dilandasi oleh pengertian dan empati.

5. Bisa Terjadi Tanpa Disengaja

Terkadang muncul secara alami karena suasana mendukung, meski bisa juga dilakukan dengan kesadaran untuk saling curhat secara serius.

Mengapa *Deeptalk* Dibutuhkan Gen Z?

Meskipun hidup di era yang terkoneksi secara digital, banyak anggota Gen Z yang merasa kesepian dan tidak memiliki hubungan emosional yang kuat. Media sosial sering kali membuat mereka menunjukkan sisi terbaik saja, bukan kondisi emosional yang sebenarnya. Akibatnya, banyak dari mereka yang merasa tidak bisa menjadi diri sendiri. Di sinilah *deeptalk* menjadi sangat berharga. Anak muda dari generasi ini sering kali merindukan ruang di mana mereka bisa berbicara tanpa harus berpura-pura. Mereka ingin didengar tanpa takut dikritik. Dan meskipun mereka lebih terbuka terhadap isu

kesehatan mental, tidak semua dari mereka tahu bagaimana cara mengungkapkan isi hati.

Deeptalk memberi mereka jalan untuk bisa bicara lebih dalam, merasa diterima, dan mulai memahami diri sendiri lebih baik. Bukan hanya itu, jenis komunikasi ini juga mempererat hubungan dengan orang lain karena dibangun atas dasar kejujuran dan saling pengertian. Generasi Z, yang hidup dalam lingkungan digital serba cepat, menghadapi tantangan sosial dan emosional yang tidak ringan. Meski mereka dikelilingi oleh teknologi canggih yang mempermudah komunikasi, banyak dari mereka justru merasakan kekosongan emosional dan keterasingan dalam relasi sosial mereka. Media sosial, yang menjadi sarana utama untuk berinteraksi, lebih banyak digunakan untuk menampilkan citra yang sempurna daripada menggambarkan kondisi sebenarnya.

Dalam situasi seperti ini, kebutuhan akan ruang aman untuk berbicara secara jujur dan mendalam menjadi sangat penting. *Deeptalk* hadir sebagai jawaban atas kebutuhan tersebut. Melalui percakapan yang intens dan penuh empati, Gen Z dapat mengungkapkan beban emosional yang selama ini dipendam, membicarakan hal-hal pribadi yang sulit disampaikan di ruang publik, serta merasa didengar tanpa dihakimi. Ini menjadi jalan bagi mereka untuk menemukan kenyamanan emosional, merasa diterima, dan memperkuat rasa koneksi antarmanusia. Selain meredakan tekanan batin, *deeptalk* juga membantu membangun ketahanan mental, memperkuat relasi interpersonal, dan meningkatkan pemahaman diri.

Dalam percakapan yang tulus, seseorang belajar untuk mendengar dan dipahami secara mendalam, yang secara tidak langsung menumbuhkan empati dan kepekaan terhadap kondisi orang lain. Hal ini menjadi sangat penting di tengah era digital yang cenderung mengedepankan kecepatan dan kesan visual, tetapi kerap mengabaikan aspek emosional dan keintiman dalam berkomunikasi. *Deeptalk* tidak hanya menjadi sarana untuk melepaskan penat batin, tetapi juga menjadi fondasi untuk menciptakan hubungan yang sehat dan manusiawi. Maka dari itu, membiasakan diri membuka percakapan mendalam, terutama di kalangan Gen Z, dapat menjadi langkah awal menuju generasi yang lebih terbuka, peduli, dan stabil secara emosional.

A. Manfaat *deeptalk* untuk gen z

1. Meringankan beban mental

Dengan berbicara secara terbuka, seseorang bisa mengurangi tekanan yang dirasakan, sehingga lebih tenang secara emosional.(Aziz, n.d.)

2. Hubungan sosial lebih berkualitas

Hubungan yang dibentuk dari *deeptalk* lebih kuat karena dilandasi dengan kepercayaan dan kejujuran.(Aziz et al., n.d.)

3. Tidak lagi merasa sendiri

Mendengar bahwa orang lain juga mengalami hal sulit bisa memberikan rasa lega dan kebersamaan.

4. Memicu proses introspeksi

Deeptalk sering membuat seseorang berpikir lebih dalam tentang dirinya sendiri dan perjalanan hidupnya.

5. Belajar mendengarkan dan memahami

Saat seseorang mendengar cerita orang lain secara sungguh-sungguh, empati pun tumbuh, dan sikap mudah menghakimi akan berkurang.

B. Kendala gen z dalam *deeptalk*

Meskipun Generasi Z tumbuh dalam dunia yang serba terbuka dan modern, tidak semua dari mereka merasa mudah untuk menjalin percakapan mendalam seperti *deeptalk*. Ada banyak alasan yang menjadi hambatan, baik dari faktor internal maupun pengaruh lingkungan sekitar. Salah satu penghalang utama adalah rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Dalam budaya yang kerap menganggap ungkapan perasaan sebagai tanda kelemahan, banyak dari mereka jadi ragu untuk terbuka. Mereka khawatir dianggap berlebihan, terlalu emosional, atau bahkan tidak stabil. Akibatnya, perasaan yang seharusnya bisa dibagikan justru dipendam, menciptakan beban emosional yang semakin menumpuk.

Pengalaman buruk juga sering menjadi alasan kenapa mereka menutup diri. Ketika seseorang pernah merasa kecewa karena cerita pribadinya disebar, dijadikan bahan ejekan, atau tidak ditanggapi dengan empati, hal ini bisa menimbulkan trauma sosial. Mereka pun menjadi lebih tertutup agar tidak mengalami kekecewaan yang sama. Sayangnya, tidak semua orang di sekitar mereka mampu menjadi pendengar yang baik. Alih-alih mendengarkan dengan perhatian, sebagian justru memotong cerita, memberi nasihat tanpa diminta, atau bahkan mengganti topik tanpa peduli isi hati lawan bicara.

Di sisi lain, kebiasaan berinteraksi lewat media sosial juga membuat komunikasi emosional jadi semakin dangkal. Banyak Gen Z lebih terbiasa menyampaikan perasaan lewat teks singkat, emoji, atau unggahan yang telah dipoles agar terlihat menarik. (Aziz et al., 2021) Gaya komunikasi seperti ini membuat mereka kesulitan menunjukkan diri mereka yang sesungguhnya. Mereka cenderung menyembunyikan rasa cemas atau sedih, dan malah melarikan diri dengan terus menggulir layar ponsel. Dalam jangka panjang, ini membuat kemampuan untuk membangun obrolan mendalam menjadi tumpul karena tidak sering digunakan.

Tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial pun memperparah keadaan. Banyak dari mereka merasa wajib menunjukkan citra yang bahagia dan produktif setiap saat, karena itulah yang dianggap normal. Ketika semua orang tampak baik-baik saja, muncul ketakutan untuk jujur soal rasa sakit atau kerapuhan diri. Mereka khawatir kejujuran itu justru akan membuat mereka tampak berbeda atau tidak cukup kuat. Hal ini menciptakan kesenjangan besar antara kenyataan dan citra yang ditampilkan di dunia maya.

Selain itu, pendidikan tentang pengelolaan emosi masih sangat minim, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Banyak dari mereka tidak pernah diajari

bagaimana cara memahami perasaan sendiri, apalagi menyampaikannya dengan sehat. Ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka untuk terbuka, mereka malah merasa canggung dan bingung harus mulai dari mana. Akhirnya, mereka memilih diam, walaupun dalam hati ingin sekali didengar.

Kesibukan sehari-hari pun menjadi faktor tambahan yang tak kalah besar. Aktivitas yang padat, tugas sekolah, tekanan pekerjaan, dan rasa lelah membuat mereka tidak punya waktu atau energi untuk membangun koneksi emosional secara serius. *Deeptalk* yang membutuhkan suasana tenang, kepercayaan, dan kedekatan emosional, terasa tidak memungkinkan di tengah gaya hidup yang serba cepat. (Raslie & Ting, n.d.)

Karena semua faktor ini, tidak heran jika banyak Gen Z merasa sendirian meskipun mereka punya banyak koneksi digital. Mereka butuh ruang untuk bercerita dan merasa diterima, namun lingkungan tidak selalu menyediakan hal itu. Maka dari itu, perlu adanya dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas untuk menciptakan ruang aman yang mendukung terbentuknya komunikasi yang jujur dan bermakna. Membangun kebiasaan *deeptalk* bukan hanya penting untuk kesehatan mental individu, tapi juga untuk menciptakan generasi muda yang lebih empatik, kuat secara emosional, dan tulus dalam berhubungan dengan sesama.

Kesimpulan dan Saran

Percakapan mendalam atau *deeptalk* memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental serta keterbukaan emosional pada generasi Z. Di tengah arus komunikasi digital yang serba cepat dan dangkal, hadirnya ruang untuk berbagi secara jujur, empati, dan mendalam menjadi sangat krusial. *Deeptalk* membantu individu dalam mengenali dan mengungkapkan emosi dengan lebih sehat, membangun kedekatan dalam hubungan sosial, serta menciptakan rasa aman secara psikologis. Oleh karena itu, *deeptalk* dapat menjadi pendekatan sederhana namun sangat efektif dalam menjaga kesejahteraan mental Gen Z.

Untuk memperluas manfaat dari praktik *deeptalk*, dibutuhkan dukungan dari berbagai elemen dalam kehidupan sosial. Diantaranya:

1. Peran keluarga sangat penting sebagai tempat pertama yang memberikan rasa aman untuk berbagi, tanpa adanya rasa takut akan penilaian.
2. Lembaga pendidikan dan organisasi kepemudaan, termasuk organisasi mahasiswa, sebaiknya menyediakan pelatihan mengenai empati dan keterampilan komunikasi emosional sebagai bagian dari pengembangan karakter.
3. Kalangan Gen Z sendiri juga perlu saling menguatkan, dengan menciptakan ruang untuk berbagi perasaan secara terbuka dan tulus, karena dukungan dari teman sebaya sering kali menjadi yang paling efektif.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (n.d.). *Emerging Adulthood*. 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Astutik, F. (2024). *Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental*. 4(April). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>
- Aziz, R. (n.d.). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). *Measurement and profiling models of student mental health in islamic higher education*. 1(2).
- Aziz, R., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (n.d.). *Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model*.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). *Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi ibn zakaria al-razi ibn zakaria al- razi's concept of the soul, mental health and psychotherapy*. 21(1).
- Raslie, H., & Ting, S. (n.d.). *Gen Y and Gen Z Communication Style*. 1–18.
- Ruh, Ö., & Planı, E. (2023). *Profiling and action plan strategies for teachers ' mental health*. 5(2), 121–128. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.2.04>
- Zuhroh, N. (N.d.). *EFFECT OF SOCIAL AND CULTURAL ENVIRONMENT MOTIVATION TO STUDENT LEARNING STUDENTS MAN 2 BATU ON SOCIOLOGY LESSON EYE By Ni'matuz Zuhroh*. 37–50.