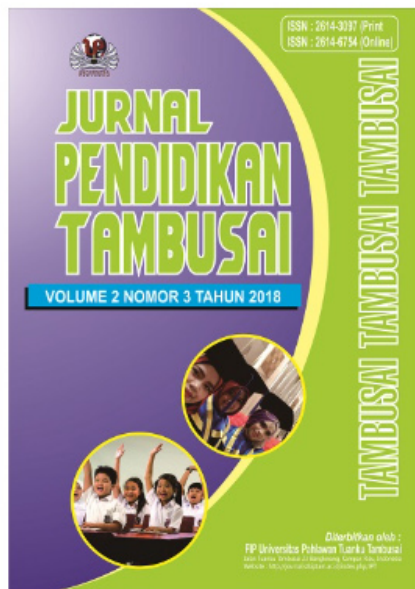


## About the Journal



Title : Jurnal Pendidikan Tambusai  
 Website : <https://jptam.org/index.php/jptam>  
 ISSN : [2614-3097](#) (online), [2614-6754](#) (print)  
 DOI Prefix : 10.31004/jptam  
 Subject : Learning, Teacher and Student in Education  
 Frequency : Indonesia (id)  
 Language : Quarterly  
 Indexed at: Garuda, BASE, OneSearch, Moraref, etc.  
 Citation : [Google Scholar](#)  
 :

[Jurnal Pendidikan Tambusai](#) is Jurnal Electronic which contains the results of research and literature studies related to the field of education, including; regulation of education, learning activities, learning strategies, teacher professionalism, students, education and education personnel, issues of educational institutions, educational environment and parenting.

[Jurnal Pendidikan Tambusai](#) is an National peer-reviewed journal dedicated to interchange for the results of high quality research in all aspect of education and teaching. The journal publishes state-of-art papers in fundamental theory, experiments and simulation, as well as applications, with a systematic proposed method, sufficient review on previous works, expanded discussion and concise conclusion. As our commitment to the advancement of education and teaching, the [Jurnal Pendidikan Tambusai](#) follows the open access policy that allows the published articles freely available online without any subscription.

Manuscript submission will be [FREE OF CHARGE SUBMISSION](#) for each article

## USER MENU

[Register](#)
[Login](#)
[Editorial Team](#)
[Peer Reviewers](#)
[Focus & Scope](#)
[Author Guidelines](#)
[Publication Ethics](#)
[Open Access Policy](#)
[Peer Review Process](#)
[Article Processing Charges](#)
[Screening Plagiarism](#)
[Journal license](#)

[HOME](#) / [ARCHIVES](#) / Vol. 9 No. 3 (2025): Desember

## Vol. 9 No. 3 (2025): Desember

PUBLISHED: 07-09-2025

### ARTICLES OF RESEARCH

#### [Pengaruh Literasi Zakat Dan Kepercayaan Terhadap Minat Membayar Zakat Melalui Baznas Pada Pedagang Pasar Tradisional di Desa Delima Kecamatan Tebing Tinggi](#)

✎ Nisa Afifah Khairiyah, Addiarrahman Addiarrahman

📄 21231-21243

[📄 DOWNLOAD PDF](#)

#### [Pengaruh UI/UX Terhadap Kepuasan Pengguna Portal E-Learning di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang](#)

Manuscript submission will be [FREE OF CHARGE SUBMISSION](#) for each article

### USER MENU

[🔍 Register](#)[👤 Login](#)[Editorial Team](#)[Peer Reviewers](#)[Focus & Scope](#)[Author Guidelines](#)[Publication Ethics](#)[Open Access Policy](#)[Peer Review Process](#)[Article Processing Charges](#)  
[Journal license](#)

### **Dari Fiksasi Menuju Kesejahteraan: Analisis Psikologis Keterhambatan Perkembangan dan Pencarian Makna Pada Generasi Z**

👤 Issai Sonny Handoyo, Andreas Andreas, Abidin M. Noor, Anny Valentina, Julius Andi Nugroho

📄 34578-34589

 **DOWNLOAD PDF**

---

### **Empowering Karo Local Wisdom Through Community-Based Tourism: A Cultural Sustainability Approach**

👤 Najwa Khalishah Darmawan, Muhammad Natsir, Gloria Salsa Br. Sembiring, Sultan Ahmad Al Fatah, Josua Lumban Gaol

📄 34590-34598

 **DOWNLOAD PDF**

---

### **Inovasi Pembuatan Produk Sabun Cuci Piring dari Limbah Minyak Jelantah dengan Kombinasi Ekstrak Daun Pandan dan Jeruk Nipis**

👤 Meilinda Suriani Harefa, Valerina Leo Sinaga, Juwita Situmeang, Stevani Marpaung, Ariztotelez Ariztotelez, Darliandri Darliandri

📄 34599-34605

 **DOWNLOAD PDF**

---

### **Pemanfaatan Limbah Organik Rumah Tangga dalam Produksi Pupuk Cair Ekoenzim Ramah Lingkungan**

👤 Meilinda Suriani Harefa, Nandita Septika Baeha, Balqis Aulia Mayvita, Mesi Tambunan, Nilfais Laia, Darliandri Darliandri

📄 34606-34613

 **DOWNLOAD PDF**

---

### **Perbandingan Daya Bersih Sabun Alami Lerak sebagai Sabun Ramah Lingkungan dengan Deterjen Sintetis untuk Mencuci Pakaian**

👤 Meilinda Suriani Harefa, Grecia Margarethe, Ester Tinor Julianty Siagian, Qania Gultom, Ahd Aidil Fazri Lintang

📄 34614-34621

 **DOWNLOAD PDF**

[HOME](#) / [ARCHIVES](#) / [VOL. 9 NO. 3 \(2025\): DESEMBER](#) / Articles of Research

## Dari Fiksasi Menuju Kesejahteraan: Analisis Psikologis Keterhambatan Perkembangan dan Pencarian Makna Pada Generasi Z

**Issai Sonny Handoyo**

DKV, Universitas Tarumanagara, Indonesia

**Andreas Andreas**

DKV, Universitas Tarumanagara, Indonesia

**Abidin M. Noor**

DKV, Universitas Tarumanagara, Indonesia

**Anny Valentina**

DKV, Universitas Tarumanagara, Indonesia

**Julius Andi Nugroho**

DKV, Universitas Tarumanagara, Indonesia

[DOWNLOAD PDF](#)

PUBLISHED

30-11-2025

HOW TO CITE

Handoyo, I. S., Andreas, A., Noor, A. M., Valentina, A., & Nugroho, J. A. (2025). Dari Fiksasi Menuju Kesejahteraan: Analisis Psikologis

### USER MENU

[Register](#)[Login](#)[Editorial Team](#)[Peer Reviewers](#)[Focus & Scope](#)[Author Guidelines](#)[Publication Ethics](#)[Open Access Policy](#)[Peer Review Process](#)[Article Processing Charges](#)[Screening Plagiarism](#)

## Dari Fiksasi Menuju Kesejahteraan: Analisis Psikologis Keterhambatan Perkembangan dan Pencarian Makna Pada Generasi Z

Issai Sonny Handoyo<sup>1</sup>, Andreas<sup>2</sup>, Abidin M. Noor<sup>3</sup>, Anny Valentina<sup>4</sup>, Julius Andi Nugroho<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> DKV, Universitas Tarumanagara

e-mail: [issai.625220064@stu.untar.ac.id](mailto:issai.625220064@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [andreas@fsrd.untar.ac.id](mailto:andreas@fsrd.untar.ac.id)<sup>2</sup>,  
[abidinm@fsrd.untar.ac.id](mailto:abidinm@fsrd.untar.ac.id)<sup>3</sup>, [annyv@fsrd.untar.ac.id](mailto:annyv@fsrd.untar.ac.id)<sup>4</sup>, [juliusn@fsrd.untar.ac.id](mailto:juliusn@fsrd.untar.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Masa transisi menuju kedewasaan bagi Generasi Z sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan kesehatan mental, meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini berisiko memicu fenomena dewasa terfiksasi, suatu keadaan keterhambatan perkembangan psikologis yang ditandai oleh ketidakmatangan emosional dan penghindaran tanggung jawab. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif konstruksi dewasa terfiksasi dan merumuskan jalur menuju dewasa yang sejahtera, yang didefinisikan oleh kematangan serta kesejahteraan psikologis. Dengan mengaplikasikan pendekatan kualitatif dan sintesis teoretis, penelitian ini mengidentifikasi akar masalah melalui dua kerangka utama yaitu fiksasi perkembangan dalam teori psikoanalitik Freud dan krisis identitas versus kebingungan peran dari Erik Erikson. Analisis diperkaya dengan data wawancara bersama psikolog klinis yang mengungkap faktor pemicu kontekstual, seperti dinamika keluarga yang disfungsi dengan pola asuh terlalu protektif, luka relasional, dan tekanan ekspektasi yang berlebihan. Faktor tersebut terbukti mendorong mekanisme koping maladaptif, terutama pelarian digital sebagai bentuk penghindaran. Sebagai antitesis, konsep dewasa yang sejahtera dibedah melalui enam dimensi Kesejahteraan Psikologis dari Ryff yang mencakup penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, kemandirian, dan relasi positif. Pada akhirnya, penelitian ini mengusulkan Logoterapi Viktor Frankl sebagai intervensi terapeutik yang efektif. Dengan berfokus pada kehendak untuk bermakna, Logoterapi secara langsung mengatasi kekosongan eksistensial yang menjadi inti dari kondisi terfiksasi, serta membimbing ulang tanggung jawab dan penderitaan sebagai jalan untuk menemukan makna, sehingga memfasilitasi transformasi menuju kedewasaan yang berfungsi penuh dan sejahtera.

**Kata kunci:** *Dewasa Terfiksasi, Kesejahteraan Psikologis, Generasi Z, Fiksasi Perkembangan, Logoterapi*

### Abstract

The transition to adulthood for Generation Z is often marked by mental health challenges such as stress, anxiety, and depression, which risk creating the fixated adulthood phenomenon, a condition of developmental inhibition characterized by psychological immaturity and tendency to avoid responsibility. This research aims to comprehensively analyze the construct of fixated adulthood and outline the pathway toward flourishing adulthood, defined by psychological maturity and well-being. Using a qualitative approach and theoretical synthesis, this study identifies the root causes through two main frameworks namely developmental fixation in Freud's psychoanalytic theory and identity versus role confusion crisis from Erik Erikson. The analysis is enriched by interview data with clinical psychologists, revealing contextual triggers such as dysfunctional family dynamics with overprotective parenting, relational wounds, and pressure of excessive expectations. These factors are shown to drive maladaptive coping mechanisms, particularly digital escape as a form of avoidance. As an antithesis, the concept of flourishing adulthood is dissected through Ryff's six dimensions of Psychological Well-Being encompassing self-acceptance, personal growth, purpose in life, environmental mastery, autonomy, and positive relations. Ultimately, this research proposes Viktor Frankl's Logotherapy as an effective therapeutic intervention. By focusing on the will to meaning, Logotherapy directly addresses the existential vacuum that lies at the core of the fixated

condition, and reframes responsibility and suffering as pathways to finding meaning, thereby facilitating the transformation toward a fully functional and flourishing adulthood.

**Keywords:** *Fixated Adulthood, Psychological Well-Being, Generation Z, Developmental Fixation, Logotherapy*

## PENDAHULUAN

Transisi dari masa remaja menuju kedewasaan merepresentasikan fase kritis dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, menghadapi tantangan unik dalam navigasi transisi ini, terutama di tengah akselerasi digitalisasi dan pergeseran nilai sosial yang masif (Twenge, 2023). Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi Z tumbuh dalam ekosistem digital yang mengubah fundamental cara mereka berinteraksi, membentuk identitas, dan mengonstruksi makna hidup. Namun, kemudahan akses informasi dan konektivitas digital ini paradoksnya justru berkorelasi dengan peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda. Data kesehatan mental di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Riset terkini mengidentifikasi bahwa remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan signifikan dalam tiga keluhan utama: stres, kecemasan, dan depresi (Sandal et al., 2017). Kondisi ini tidak terjadi secara vakum, melainkan dipicu oleh konstelasi faktor risiko yang saling berkelindan, mulai dari dinamika keluarga yang disfungsi, tekanan akademik dan ekspektasi sosial yang berlebihan, hingga luka relasional dalam pertemanan (Santrock, 1998). Wawancara mendalam dengan psikolog klinis Debora Basaria, M.Psi., mengonfirmasi bahwa ketiga kondisi mental tersebut berisiko menghambat proses pematangan psikologis dan memicu fenomena yang dapat dikonseptualisasikan sebagai *fixated adulthood*—suatu keadaan keterhambatan perkembangan di mana individu secara kronologis telah memasuki usia dewasa, namun secara fungsi psikologis masih terjebak dalam pola koping maladaptif masa lalu.

Fenomena dewasa terfiksasi ini dapat dipahami melalui lensa teoretis psikoanalitik, khususnya konsep fiksasi perkembangan dari Sigmund Freud dan krisis *identity versus role confusion* dari Erik Erikson (Feist et al., 2017). Fiksasi terjadi ketika individu mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap tertentu, sehingga mereka "terpaku" pada pola perilaku dan mekanisme pertahanan yang tidak sesuai dengan usia kronologisnya. Manifestasi konkret dari kondisi ini terlihat dalam perilaku penghindaran tanggung jawab, ketidakmampuan meregulasi emosi secara matang, dan kecenderungan menggunakan pelarian digital sebagai strategi *avoidance coping* (Melodia et al., 2022). Lebih jauh, individu yang terfiksasi menunjukkan kesulitan dalam mencapai apa yang oleh Carol Ryff disebut sebagai *Psychological Well-Being* (PWB)—sebuah konstruk multidimensional yang mencakup penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, kemandirian, dan relasi positif dengan orang lain (Ryff, 2015).

Di sisi lain, pendekatan Logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl menawarkan kerangka terapeutik yang relevan untuk mengatasi kondisi dewasa terfiksasi ini. Logoterapi berpijak pada premis bahwa dorongan fundamental manusia adalah *will to meaning*—kehendak untuk menemukan makna dalam kehidupan (Schulenberg et al., 2008). Frankl menegaskan bahwa bahkan dalam penderitaan sekalipun, individu dapat menemukan makna yang transformatif, dan justru melalui pemaknaan inilah seseorang dapat keluar dari *existential vacuum*—kekosongan eksistensial yang menjadi akar dari banyak masalah psikologis kontemporer (Wong, 2020). Dalam konteks dewasa terfiksasi, Logoterapi menawarkan jalur pemulihan dengan membingkai ulang tanggung jawab dan penderitaan sebagai medium untuk menemukan makna, sehingga memfasilitasi transformasi menuju kedewasaan yang sejahtera. Mengingat Generasi Z adalah *digital native* yang sangat reseptif terhadap media visual, komik digital berpotensi menjadi medium efektif untuk memfasilitasi proses refleksi diri dan internalisasi nilai-nilai logoterapi dalam perjalanan menuju kesejahteraan psikologis (Silmy & Indonesia, 2025).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini merumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana konstruksi fenomena dewasa terfiksasi pada Generasi Z dapat dipahami melalui kerangka teoretis fiksasi perkembangan dan krisis identitas, serta bagaimana

jalur menuju dewasa yang sejahtera dapat difasilitasi melalui pendekatan Logoterapi? Rumusan masalah ini mencakup tiga dimensi krusial: pertama, identifikasi faktor-faktor kontekstual yang memicu keterhambatan perkembangan psikologis pada dewasa muda; kedua, analisis mekanisme koping maladaptif yang mempertahankan kondisi terfiksasi; dan ketiga, eksplorasi intervensi terapeutik berbasis pencarian makna yang dapat mentransformasi individu dari kondisi terfiksasi menuju kesejahteraan psikologis yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif konstruksi "dewasa terfiksasi" pada Generasi Z dan merumuskan jalur menuju "dewasa yang sejahtera" melalui sintesis teoretis dan data empiris. Secara spesifik, penelitian ini berupaya mengidentifikasi akar masalah keterhambatan perkembangan melalui kerangka fiksasi perkembangan Freud dan krisis identitas Erikson, mengungkap faktor-faktor pemicu kontekstual melalui wawancara dengan psikolog klinis, serta mengusulkan Logoterapi Viktor Frankl sebagai intervensi terapeutik yang efektif dalam mengatasi kekosongan eksistensial yang menjadi inti dari kondisi terfiksasi. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan membedah konsep "dewasa yang sejahtera" melalui enam dimensi Kesejahteraan Psikologis dari Ryff, sehingga memberikan landasan operasional yang jelas bagi proses transformasi psikologis.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya pemahaman tentang fenomena keterhambatan perkembangan pada dewasa muda kontemporer, khususnya Generasi Z, melalui integrasi perspektif psikoanalitik, psikologi perkembangan, dan psikologi eksistensial-humanistik. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi landasan untuk merancang intervensi terapeutik yang relevan dan efektif, khususnya melalui medium komik digital sebagai sarana *guided self-reflection* yang aksesible dan relatable bagi populasi target. Bagi praktisi kesehatan mental, penelitian ini menyediakan kerangka diagnostik untuk mengidentifikasi tanda-tanda dewasa terfiksasi serta panduan intervensi berbasis logoterapi yang dapat disesuaikan dengan konteks kultural Indonesia. Lebih luas lagi, penelitian ini berkontribusi pada upaya promosi kesehatan mental generasi muda dengan menawarkan perspektif alternatif yang tidak hanya fokus pada reduksi gejala, tetapi pada kultivasi makna dan kesejahteraan psikologis yang holistik.

## METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan *mixed-method* dengan desain sekuensial eksplanatoris yang mengintegrasikan *library research* dan *in-depth interview* untuk membangun pemahaman komprehensif mengenai fenomena dewasa terfiksasi dan jalur menuju kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Pemilihan pendekatan campuran ini didasari pada premis bahwa kompleksitas fenomena psikologis kontemporer memerlukan triangulasi data dari berbagai sumber untuk menghasilkan analisis yang mendalam dan kontekstual (Creswell & Creswell, 2017). Kombinasi antara eksplorasi teoretis melalui kajian pustaka dan penggalan data empiris melalui wawancara memungkinkan peneliti untuk tidak hanya memahami konstruksi konseptual dewasa terfiksasi, tetapi juga mengidentifikasi manifestasi konkretnya dalam praktik klinis dan pengalaman subjektif individu.

Tahap pertama penelitian melibatkan *library research* yang sistematis untuk membangun kerangka teoretis dan mengidentifikasi *state of the art* dalam literatur terkait fiksasi perkembangan, kesejahteraan psikologis, dan logoterapi. Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik bereputasi seperti Google Scholar, PubMed, dan JSTOR dengan kata kunci "developmental fixation", "psychological well-being", "Generation Z mental health", "logotherapy", dan "identity crisis". Kriteria inklusi ditetapkan untuk literatur yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015-2025, dengan prioritas pada jurnal bereputasi dan buku teks terkini dari penulis otoritatif di bidang psikologi perkembangan, psikoanalisis, dan psikologi eksistensial-humanistik. Analisis konten dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola, konvergensi, dan kesenjangan dalam literatur yang kemudian disintesis menjadi kerangka konseptual penelitian (Snyder, 2019). Pendekatan sintesis naratif dipilih karena memungkinkan fleksibilitas dalam mengintegrasikan berbagai perspektif teoretis yang heterogen namun saling melengkapi.

Tahap kedua melibatkan *in-depth interview* semi-terstruktur dengan psikolog klinis yang memiliki spesialisasi dalam penanganan anak, remaja, dan keluarga. Pemilihan narasumber

dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria minimal sepuluh tahun pengalaman praktik klinis dan keterlibatan aktif dalam penanganan kasus kesehatan mental remaja dan dewasa muda. Wawancara dilakukan dengan Debora Basaria, M.Psi., Psikolog, yang telah berpraktik sejak 2007 dan mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, serta berafiliasi dengan berbagai biro konsultasi psikologi. Protokol wawancara dirancang untuk mengeksplorasi tiga dimensi utama: prevalensi dan karakteristik masalah kesehatan mental pada remaja, faktor-faktor pemicu keterhambatan perkembangan, dan strategi intervensi yang efektif dalam praktik klinis. Durasi wawancara berkisar antara 90-120 menit dengan menggunakan perekaman audio yang kemudian ditranskrip secara verbatim untuk analisis mendalam (Kallio et al., 2016).

Data kualitatif dari transkrip wawancara dianalisis menggunakan *thematic analysis* dengan pendekatan induktif-deduktif, di mana tema-tema awal diidentifikasi secara *bottom-up* dari data mentah, kemudian dikonfrontasikan dengan kerangka teoretis yang telah dibangun dari *library research* (Braun & Clarke, 2012). Proses *coding* dilakukan secara bertahap, dimulai dengan *open coding* untuk mengidentifikasi unit-unit makna, dilanjutkan dengan *axial coding* untuk mengelompokkan kode-kode yang memiliki keterkaitan konseptual, dan diakhiri dengan *selective coding* untuk mengintegrasikan kategori-kategori tersebut ke dalam narasi koheren yang menjawab pertanyaan penelitian. Validitas dan reliabilitas data dijaga melalui *member checking*, di mana temuan sementara dikonfirmasi kembali kepada narasumber, serta *peer debriefing* dengan dosen pembimbing untuk memastikan interpretasi yang objektif dan tidak bias. Integrasi data kualitatif dari wawancara dengan hasil sintesis teoretis dari *library research* dilakukan melalui proses triangulasi untuk mengidentifikasi konvergensi dan divergensi antara teori dan praktik. Pendekatan integratif ini memungkinkan penelitian untuk tidak hanya mendeskripsikan fenomena dewasa terfiksasi secara konseptual, tetapi juga mengungkap mekanisme kausal dan konteks sosio-kultural yang melatarbelakanginya, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan aplikatif untuk pengembangan intervensi berbasis bukti (Melendez et al., 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Kesehatan Mental Generasi Z

Berdasarkan wawancara mendalam dengan Debora Basaria, M.Psi., Psikolog, diperoleh gambaran komprehensif mengenai kondisi kesehatan mental yang paling sering dialami oleh remaja dan dewasa muda di Indonesia. Ibu Debora menyatakan: "*kondisi kesehatan mental apa sih yang ibaratnya gitu ya dialami remaja pada umumnya mungkin saya nggak masuk kepada depresi, mungkin saya akan bilang source pertama itu adalah stres, stres karena mereka istilahnya bertambah dewasa, terus yang berikutnya bisa cemas yang ke-3 depresi gitu so overthinking dan adjustment saya nggak masuk itu karena istilahnya dari literatur kebanyakan itu yang bisa terjadi yang istilahnya three top gitu.*"

Pernyataan ini mengonfirmasi bahwa tiga kondisi dominan yang mengemuka adalah stres, kecemasan, dan depresi. Ketiga isu ini membentuk hierarki masalah kesehatan mental yang saling berkelindan dan memiliki implikasi serius terhadap proses pematangan psikologis remaja. Stres muncul sebagai respons pertama terhadap tuntutan perkembangan, yang apabila tidak dikelola dengan baik akan berkembang menjadi kecemasan patologis, dan pada titik terparah dapat berujung pada depresi klinis. Kondisi ini sejalan dengan teori *diathesis-stress model* yang menjelaskan bahwa kerentanan psikologis individu berinteraksi dengan stressor lingkungan untuk memicu gangguan mental.

### Faktor-Faktor Pemicu Keterhambatan Perkembangan

Penelitian ini mengidentifikasi konstelasi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah kesehatan mental dan keterhambatan perkembangan pada Generasi Z. Faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan menjadi tiga domain utama sebagaimana disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Faktor-Faktor Pemicu Keterhambatan Perkembangan pada Generasi Z**

Domain	Subfaktor	Manifestasi Konkret
Dinamika Keluarga	Pola asuh <i>overprotective</i>	Ketergantungan berlebihan, kurang kemandirian, takut mengambil keputusan

	Ekspektasi berlebihan	Tekanan prestasi, perfeksionisme, <i>fear of failure</i>
	Relasi tidak aman emosional	Kecemasan <i>attachment</i> , kesulitan membentuk <i>trust</i>
<b>Luka Relasional</b>	Pengkhianatan pertemanan	Kehilangan kepercayaan, kesulitan <i>intimacy</i>
	Pengalaman ditinggalkan	<i>Abandonment issue</i> , takut kehilangan
<b>Faktor Internal</b>	Perundungan ( <i>bullying</i> )	Harga diri rendah, <i>social anxiety</i>
	<i>Overthinking</i> /ruminasi	Kelelahan mental, kesulitan <i>decision making</i>
	Perfeksionisme maladaptif	Prokrastinasi, <i>self-sabotage</i>
	Identitas diri rapuh	Kebingungan peran, krisis eksistensial

Ibu Debora menjelaskan bagaimana dinamika keluarga yang tidak sehat dapat membentuk pola fiksasi: *"Contoh sebenarnya seorang anak dari kecil dianggap adalah kamu itu tuh nggak mandiri sama sekali nggak mandiri gitu akhirnya dia mengadopsi bahwa saya memang nggak mandiri akhirnya dalam perilakunya atau bahkan sampai kata katanya tuh menyese kayak anak kecil terus orang jadi kesel lo kok kayak anak kecil banget sih childish banget sih lo usia lo udah berapa nah si individu ini terfiksasi padahal harusnya dia lebih dewasa jadi temannya jadi kesel ngobrol sama dia ini."* Pernyataan ini mengilustrasikan bagaimana label negatif yang diberikan secara konsisten sejak masa kecil dapat terinternalisasi dan membentuk *self-fulfilling prophecy*, di mana individu secara tidak sadar mewujudkan ekspektasi negatif tersebut meskipun telah memasuki usia dewasa.

### Manifestasi Dewasa Terfiksasi

Fenomena dewasa terfiksasi dimanifestasikan melalui berbagai perilaku dan pola pikir yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan kronologis individu. Ibu Debora menjelaskan konsep fiksasi dengan pernyataan: *"Tiga kondisi ini bisa menghambat menjadi dewasa bisa jadi kayak dia menjadi kekanak-kanakan bisa dan mereka tuh belum ditulis betul dewasa yang bukan gagal tapi dewasa yang terfiksasi kita bilang. Dewasa yang terfiksasi, dewasa yang infantil."* Fiksasi dipahami sebagai mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) di mana individu "terjebak" pada tahap perkembangan tertentu karena mengalami trauma atau konflik yang tidak terselesaikan pada fase tersebut. Ibu Debora lebih lanjut menjelaskan: *"dampak yang bisa terjadi dari ketika seseorang mengalami ISU ISU itu dalam proses menjadi dewasanya pasti di situ ada istilahnya sesuatu yang tidak matang atau misalnya yang malah membuat individu menjadi immature/ kekanak-kanakan atau mengalami fiksasi pada satu periode tertentu."*

Manifestasi konkret dari dewasa terfiksasi mencakup perilaku penghindaran tanggung jawab, di mana Ibu Debora mencontohkan: *"tidak menindaklanjuti iya apa yang sedang terjadi jadi runaway flight itu fiksasi, melarikan melarikan diri / Denial, tidak mau dihadapi dengan tanggung jawab besar, tampilannya macam - macam tampilannya macam-macam, tapi satu dia terfiksasi pada satu periode usia tertentu yang disitu dia mempunyai luka banget."* Mekanisme koping maladaptif yang paling umum adalah pelarian digital, di mana individu menggunakan gawai, *gaming*, dan media sosial secara berlebihan sebagai bentuk *escapism* dari realitas yang menuntut. Pola tidur yang terganggu juga menjadi indikator, sebagaimana dikemukakan dalam wawancara bahwa banyak dewasa muda mengalami siklus bangun siang, tidak produktif, terjaga hingga subuh, yang kemudian berulang kembali.

### Konsep Dewasa yang Sejahtera

Sebagai antitesis dari dewasa terfiksasi, penelitian ini mengeksplorasi konstruksi "dewasa yang sejahtera" melalui kerangka *Psychological Well-Being* (PWB). Ibu Debora menjelaskan bahwa istilah "dewasa yang utuh" yang awalnya diusulkan kurang tepat secara terminologi psikologis: *"kamu pengen bikin komik sebagai media untuk mereka menuliskan perjalanan mereka menjadi pribadi dewasa yang utuh. Ya, kata 'utuh' ini memang sesuatu yang nggak pas. Betul ya,*

*kita tahu konsep-konsep psikologi biasanya menjadi pribadi yang memiliki well-being, gitu, atau yang merasa well-being. Mungkin itu akan lebih tepat dibandingkan 'utuh', karena well-being itu termasuk banyak aspek, mulai dari aspek fisik, aspek psikologis, aspek keuangan, aspek kepribadian."*

Konsep *well-being* mencakup dua perspektif teoretis utama yang dijelaskan oleh narasumber: *"nah wellbeing itu ada dua. Subjektif well-being itu pengaitan dia pribadi tentang makna hidupnya, tentang dirinya semuanya dari ujung kaki sampai ujung rambut termasuk juga atribut-atribut psikologis yang dia punya kepribadian dan seterusnya. dan ada yang namanya psychological well being. Yang mengusung teori subjektif diener dan juga ada mengenai psychological wellbeing itu ada Rryff."* Yang krusial dari konsep kesejahteraan ini adalah pemahaman bahwa individu dapat mencapai *well-being* meskipun masih memiliki luka batin yang belum sepenuhnya sembuh. Ibu Debora menjelaskan: *"karena kalau dia punya masalah inner child dari kecil belum tentu kelar pada masa dewasa mudanya. Dapat terbawa lanjut sampai dewasa tengah dan dewasa akhir alias lansia. Tidak semua orang memiliki pengalaman hidup yang positif. Tapi kalau kita bilang bagaimana menjadi individu yang sejahtera meskipun dia mungkin masih menyimpan luka-luka batin atau masih ada perasaan tidak nyaman, dia masih tetap berfungsi."*

Esensi dari dewasa yang sejahtera adalah kemampuan untuk tetap berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan sambil secara bertahap memproses luka emosional. Ini bukan tentang mencapai kesempurnaan atau menghapus seluruh pengalaman traumatis, melainkan tentang mengembangkan kapasitas untuk hidup bermakna dan produktif di tengah ketidaksempurnaan tersebut. Proses ini memerlukan keseimbangan antara penyembuhan *inner child* dengan melanjutkan tugas-tugas perkembangan di masa kini, sehingga individu tidak terjebak dalam penundaan hidup sambil menunggu kesembuhan total yang mungkin tidak pernah tercapai sepenuhnya.

## **Pembahasan**

### **Analisis Keterhambatan Perkembangan pada Generasi Z**

Keterhambatan perkembangan pada Generasi Z tidak dapat dipahami sebagai fenomena yang terisolasi, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor eksternal dan internal yang saling berkelindan. Hasil wawancara dengan Ibu Debora Basaria mengonfirmasi bahwa stres, kecemasan, dan depresi menjadi tiga kondisi dominan yang dialami remaja dan dewasa muda. Ketiga kondisi ini membentuk hierarki masalah kesehatan mental yang apabila tidak dikelola dengan baik akan memicu keterhambatan dalam proses pematangan psikologis. Faktor eksternal yang paling signifikan mencakup dinamika keluarga disfungsional, khususnya pola asuh *overprotective* yang membentuk ketergantungan berlebihan dan menghambat kemandirian. Temuan wawancara menunjukkan bagaimana label negatif yang diberikan sejak masa kecil terinternalisasi dan membentuk *self-fulfilling prophecy*, di mana individu mengadopsi identitas "tidak mandiri" hingga dewasa dan menampilkan perilaku kekanak-kanakan yang tidak sesuai usia kronologisnya.

Peran lingkungan digital dalam pembentukan identitas Generasi Z menciptakan paradoks tersendiri yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Generasi Z tumbuh sebagai *digital natives* yang memiliki konektivitas tanpa batas, namun justru mengalami peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental. Lingkungan digital ini memicu fenomena *fear of missing out* yang didorong oleh kebutuhan memenuhi *social self-esteem*. *Fear of missing out* merupakan ketakutan dan kekhawatiran dari individu akan melewatkan sesuatu yang menyenangkan dan perasaan untuk tetap terhubung dengan orang lain, yang didorong oleh keinginan memenuhi kebutuhan *self-esteem* khususnya *social self-esteem* (Mandas & Silfiah, 2022). Karakteristik Generasi Z seperti *under-influence*, *being always connected*, dan *digital intuitiveness* menjadi dasar pembentuk kondisi ini, di mana semakin rendah *social self-esteem* individu maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami *fear of missing out*. Media sosial yang seharusnya menjadi alat koneksi justru menciptakan distopia tersendiri. Penggunaan media sosial berlebihan terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, menyebabkan kecemasan,

stres, depresi dan kesepian pada remaja, dengan 53% remaja teridentifikasi kesehatan mental dalam kategori sedang (Thusrina, 2023).

Perbedaan fenomena dewasa terfiksasi pada Generasi Z dibandingkan generasi sebelumnya terletak pada konteks digital yang membentuk mekanisme koping maladaptif mereka. Generasi sebelumnya mungkin mengalami fiksasi perkembangan, namun bentuk pelariannya berbeda. Perangkat smartphone telah berubah menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi Generasi Z, di mana masa depan mereka hampir bergantung dengan kemajuan internet (Putra et al., 2022). Generasi Z memiliki akses mudah terhadap pelarian digital melalui gawai, *gaming*, dan media sosial yang digunakan sebagai bentuk *escapism* dari realitas yang menuntut. Pola ini diperkuat oleh karakteristik mereka yang *being always connected*, sehingga pelarian digital menjadi mekanisme *avoidance coping* yang terus-menerus tersedia dan mudah diakses. Lebih jauh, tuntutan untuk menjadi *content creator* dan mengikuti tren digital menciptakan tekanan tambahan yang tidak dialami generasi sebelumnya, di mana Generasi Z tidak hanya menjadi konsumen konten tetapi juga dituntut memproduksi konten yang menarik dan viral untuk mendapatkan pengakuan sosial.

### Mekanisme Fiksasi Perkembangan

Hubungan antara trauma masa kecil dan fiksasi dewasa dapat dipahami melalui kerangka psikoanalitik Freud yang menjelaskan bahwa fiksasi terjadi ketika individu mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap tertentu. Ibu Debora menjelaskan bahwa individu menjadi "terjebak" pada pola perilaku dan mekanisme pertahanan yang tidak sesuai dengan usia kronologisnya. Temuan wawancara mengungkap bahwa dinamika keluarga yang tidak sehat, seperti pola asuh *overprotective* dan ekspektasi berlebihan, menciptakan luka batin yang tidak terselesaikan. Anak yang terus-menerus diberi label negatif seperti "tidak mandiri" akan menginternalisasi identitas tersebut hingga dewasa. Proses internalisasi ini bukan terjadi secara sadar, melainkan melalui repetisi pesan negatif yang akhirnya membentuk konsep diri yang rigid. Trauma relasional seperti pengkhianatan pertemanan, pengalaman ditinggalkan, dan perundungan juga menciptakan luka batin yang apabila tidak diproses dengan baik akan menjadi titik fiksasi dalam perkembangan psikologis individu.

*Defense mechanism* sebagai respons terhadap luka batin menjadi mekanisme protektif yang paradoksnya justru menghambat pematangan psikologis. Ibu Debora menjelaskan bahwa manifestasi konkret dari dewasa terfiksasi terlihat dalam perilaku penghindaran tanggung jawab, yang ia gambarkan sebagai "*runaway flight*" atau "*denial*". Individu yang terfiksasi tidak menindaklanjuti apa yang sedang terjadi dan memilih melarikan diri dari tanggung jawab. Penghindaran ini bukan sekadar kemalasan atau ketidakmauan, melainkan mekanisme pertahanan diri yang terbentuk dari luka pada periode usia tertentu. Ketidakmampuan meregulasi emosi secara matang juga menjadi indikator fiksasi, di mana individu menampilkan respons emosional yang tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi. Kondisi ini diperparah oleh tantangan dalam pembentukan pertemanan, terutama dalam konteks pandemi di mana interaksi mahasiswa mayoritas dilaksanakan secara daring, membuat pembentukan pertemanan semakin menantang dan mempengaruhi *social self-efficacy* serta *self-disclosure* individu (Kartikarini & Purwanti, 2022). Lebih jauh, kecenderungan menggunakan pelarian digital sebagai strategi *avoidance coping* menjadi bentuk *defense mechanism* kontemporer yang khas pada Generasi Z.

Siklus perpetuasi perilaku maladaptif terjadi karena mekanisme fiksasi menciptakan pola yang *self-reinforcing* dan sulit diputus tanpa intervensi terapeutik. Individu yang terfiksasi cenderung mengulangi pola perilaku yang sama meskipun tidak efektif, karena pola tersebut memberikan kenyamanan semu dalam jangka pendek. Pelarian digital, misalnya, memberikan *temporary relief* dari kecemasan dan tekanan, namun justru memperburuk kondisi dalam jangka panjang karena menghindari konfrontasi dengan masalah sebenarnya. Pola tidur yang terganggu—bangun siang, tidak produktif, terjaga hingga subuh—menjadi bagian dari siklus ini yang kemudian berulang kembali. Fenomena *self-disclosure* dalam berbagi setiap momen hidup di media sosial juga menjadi bagian dari siklus ini, di mana semakin tinggi *self-esteem* individu maka akan semakin tinggi pula *self-disclosure* pada Generasi Z pengguna instagram (Walenta et al., 2022). Namun paradoksnya, pencarian validasi eksternal melalui media sosial justru memperkuat

ketergantungan pada pengakuan orang lain dan menghambat pembentukan identitas yang otentik. Siklus perpetuasi ini juga diperkuat oleh lingkungan digital yang terus menyediakan stimulus untuk pelarian, sehingga individu semakin sulit keluar dari pola maladaptif tersebut.

### **Kekosongan Eksistensial (*Existential Vacuum*) sebagai Akar Masalah**

Kehilangan makna hidup pada dewasa muda menjadi inti dari kondisi terfiksasi yang dialami Generasi Z. Viktor Frankl menegaskan bahwa dorongan fundamental manusia adalah *will to meaning*—kehendak untuk menemukan makna dalam kehidupan. Namun, Generasi Z yang tumbuh dalam ekosistem digital menghadapi tantangan unik dalam pencarian makna ini. Kemudahan akses informasi dan konektivitas digital paradoksnya justru menciptakan fragmentasi perhatian dan kesulitan dalam mengonstruksi narasi hidup yang koheren dan bermakna. Ibu Debora menjelaskan bahwa banyak dewasa muda mengalami kesulitan dalam menemukan tujuan hidup yang jelas, terjebak dalam rutinitas yang terasa hampa meskipun secara eksternal terlihat produktif. Kondisi ini mencerminkan apa yang Frankl sebut sebagai *existential vacuum*—kekosongan eksistensial yang menjadi akar dari banyak masalah psikologis kontemporer. Kekosongan ini tidak selalu terasa sebagai penderitaan akut, melainkan sebagai perasaan hampa, bosan, dan tidak memiliki arah yang jelas dalam hidup.

Dampak kekosongan eksistensial terhadap kesehatan mental sangat signifikan dan multidimensional. Ketika individu tidak menemukan makna dalam kehidupannya, mereka menjadi rentan terhadap berbagai bentuk gangguan psikologis. Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa stres, kecemasan, dan depresi yang dialami Generasi Z tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal seperti tekanan akademik atau ekspektasi sosial, tetapi juga oleh kekosongan eksistensial yang lebih fundamental. Individu yang mengalami *existential vacuum* cenderung mengisi kekosongan tersebut dengan aktivitas yang memberikan kepuasan instan namun tidak bermakna dalam jangka panjang. Kesejahteraan psikologis yang mencakup dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) menjadi sulit dicapai ketika individu tidak memiliki fondasi makna yang kuat. Terdapat hubungan positif secara signifikan dengan taraf sedang antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien korelasi sebesar 0,486, yang menegaskan bahwa terdapat keterkaitan antara spiritualitas dengan peningkatan kesejahteraan psikologis Generasi Z di era modern (Hanif & Widiyasari, 2024).

Korelasi antara kehilangan makna dan perilaku eskapisme terlihat jelas dalam manifestasi dewasa terfiksasi. Pelarian digital yang menjadi mekanisme *avoidance coping* dominan pada Generasi Z sebenarnya adalah upaya tidak sadar untuk mengisi kekosongan eksistensial dengan stimulus eksternal yang terus-menerus. Individu yang tidak menemukan makna internal dalam kehidupannya akan mencari pengisian dari luar, baik melalui konsumsi konten digital, *gaming*, media sosial, atau bahkan perilaku kompulsif lainnya. Kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, kekaguman, ataupun penilaian positif dari orang lain akan membuat perempuan Generasi Z melakukan pembelian kompulsif, yang dipicu oleh hubungan antara narsisisme dan harga diri terhadap perilaku kompulsif (Junaidi Wirawan et al., 2022). Perilaku eskapisme ini bukan sekadar hobi atau kesenangan, melainkan kompensasi dari kekosongan makna yang tidak terisi. Ibu Debora menjelaskan bahwa individu yang terfiksasi menampilkan pola "*runaway flight*"—melarikan diri dari realitas yang menuntut karena tidak memiliki fondasi makna yang kuat untuk menghadapi tanggung jawab tersebut. Tanpa intervensi yang mengatasi kekosongan eksistensial ini, perilaku eskapisme akan terus berulang dan mempertahankan kondisi terfiksasi.

### **Logoterapi sebagai Jalur Transformasi**

Prinsip "*will to meaning*" dalam mengatasi fiksasi menawarkan perspektif terapeutik yang fundamental berbeda dari pendekatan konvensional. Logoterapi berpijak pada premis bahwa kehendak untuk menemukan makna adalah motivasi primer manusia, bukan sekadar kebutuhan sekunder atau sublimasi dari dorongan biologis. Dalam konteks dewasa terfiksasi, kondisi keterhambatan perkembangan sebenarnya berakar pada kegagalan menemukan makna dalam transisi menuju kedewasaan. Individu yang terfiksasi tidak hanya menghindari tanggung jawab karena takut atau tidak mampu, tetapi lebih fundamental lagi, mereka tidak melihat makna dalam tanggung jawab tersebut. Logoterapi membingkai ulang proses pematangan psikologis bukan

sebagai sekadar pencapaian kompetensi atau kemandirian fungsional, melainkan sebagai perjalanan menemukan dan mewujudkan makna personal yang unik. Frankl menegaskan bahwa bahkan dalam penderitaan sekalipun, individu dapat menemukan makna yang transformatif, dan justru melalui pemaknaan inilah seseorang dapat keluar dari *existential vacuum* yang menjadi inti dari kondisi terfiksasi.

Teknik logoterapi yang dapat diaplikasikan mencakup tiga pendekatan utama: *dereflection*, *paradoxical intention*, dan *Socratic dialogue*. *Dereflection* membantu individu yang terfiksasi untuk mengalihkan fokus berlebihan pada diri sendiri dan masalahnya menuju sesuatu yang lebih besar dan bermakna di luar dirinya. Generasi Z yang cenderung mengalami *hyper self-awareness* akibat paparan media sosial dapat dibantu untuk keluar dari siklus ruminasi dan *overthinking* melalui teknik ini. *Paradoxical intention* membantu individu menghadapi ketakutan dan kecemasannya dengan cara yang kontraintuitif—justru dengan mengantisipasi atau bahkan mengharapkan hal yang ditakuti terjadi. Teknik ini efektif untuk mengatasi *fear of failure* dan perfeksionisme maladaptif yang sering menghambat Generasi Z dalam mengambil tanggung jawab dewasa. *Socratic dialogue* memfasilitasi proses penemuan makna melalui pertanyaan-pertanyaan reflektif yang membimbing individu menemukan jawabannya sendiri, bukan didikte oleh terapis. Pendekatan dialogis ini sangat sesuai dengan karakteristik Generasi Z yang menghargai otonomi dan autentisitas dalam proses pencarian identitas.

Membingkai ulang penderitaan sebagai jalan menemukan makna dan kultivasi tanggung jawab personal merupakan inti dari transformasi logoterapi. Ibu Debora menjelaskan bahwa individu dapat mencapai kesejahteraan meskipun masih menyimpan luka-luka batin yang belum sepenuhnya sembuh, karena kesejahteraan bukan tentang tidak adanya masalah, melainkan tentang kemampuan tetap berfungsi dan menemukan makna di tengah ketidaksempurnaan. Logoterapi mengajarkan bahwa penderitaan yang tidak dapat dihindari—seperti luka masa kecil atau trauma relasional—dapat ditransformasi menjadi pencapaian personal ketika individu menemukan makna di dalamnya. Tanggung jawab personal dikultivasi bukan melalui paksaan eksternal atau *guilt-tripping*, melainkan melalui pemahaman bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab unik untuk mewujudkan makna yang hanya dia yang bisa wujudkan. Frankl menekankan bahwa kebebasan sejati bukan bebas dari tanggung jawab, melainkan kebebasan untuk memilih sikap terhadap situasi yang tidak dapat diubah. Bagi Generasi Z yang terfiksasi, pemahaman ini membuka jalan keluar dari pola *avoidance coping* menuju *meaning-centered coping* yang lebih adaptif dan transformatif menuju kesejahteraan psikologis.

### Dari Fiksasi Menuju Kesejahteraan

Proses transformasi psikologis bertahap dari kondisi terfiksasi menuju kesejahteraan memerlukan pemahaman bahwa perubahan tidak terjadi secara linear atau instan. Ibu Debora menekankan bahwa kesembuhan dari fiksasi adalah proses yang memerlukan waktu, di mana individu secara bertahap memproses luka emosional sambil tetap melanjutkan tugas-tugas perkembangan di masa kini. Transformasi ini bukan tentang menghapus seluruh pengalaman traumatis atau mencapai kesempurnaan psikologis, melainkan tentang mengembangkan kapasitas untuk hidup bermakna dan produktif di tengah ketidaksempurnaan tersebut. Tahap awal transformasi melibatkan kesadaran (*awareness*) tentang pola fiksasi dan mekanisme *defense* yang selama ini digunakan. Generasi Z perlu dibantu untuk mengenali bagaimana pelarian digital, penghindaran tanggung jawab, dan pola koping maladaptif lainnya sebenarnya mempertahankan kondisi terfiksasi mereka. Tahap selanjutnya adalah penerimaan (*acceptance*) bahwa luka masa lalu memang terjadi dan memiliki dampak, namun tidak harus mendefinisikan seluruh identitas dan masa depan mereka.

Integrasi logoterapi dengan dimensi PWB Ryff memberikan kerangka operasional yang jelas bagi proses transformasi. Enam dimensi Kesejahteraan Psikologis dari Ryff—penerimaan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), dan relasi positif (*positive relations with others*)—masing-masing dapat difasilitasi melalui prinsip-prinsip logoterapi. Dimensi tujuan hidup secara langsung terkait dengan *will to meaning*, di mana individu dibimbing untuk menemukan makna unik dalam kehidupannya. Pertumbuhan pribadi difasilitasi melalui

pemahaman bahwa setiap tantangan dan penderitaan dapat menjadi kesempatan untuk berkembang ketika dimaknai dengan tepat. Penerimaan diri tidak berarti pasrah pada kondisi terfiksasi, melainkan menerima kenyataan masa lalu sambil mengambil tanggung jawab untuk masa depan. Kesejahteraan psikologis Generasi Z dalam menghadapi kesiapan dunia kerja berada dalam kategori baik, dengan dimensi kesejahteraan psikologis mendapatkan respon positif dari Generasi Z, namun mereka perlu menjaga psikologis positif dalam mengembangkan potensi diri (Arista & Priyana, 2023).

Strategi praktis mencapai kesejahteraan psikologis dan peran refleksi diri dalam proses penyembuhan menjadi komponen aplikatif dari kerangka teoretis yang telah dibangun. Refleksi diri (*self-reflection*) merupakan keterampilan yang perlu dikultivasi secara aktif, terutama bagi Generasi Z yang terbiasa dengan stimulus eksternal yang terus-menerus dari lingkungan digital. Strategi praktis mencakup *digital detox* berkala untuk menciptakan ruang bagi refleksi yang lebih mendalam, bukan sekadar konsumsi informasi pasif. Individu perlu dilatih untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan reflektif seperti "Apa makna dari tantangan yang saya hadapi?", "Bagaimana pengalaman ini membentuk saya?", dan "Tanggung jawab unik apa yang hanya saya yang bisa wujudkan?". Pencatatan jurnal reflektif dapat menjadi medium untuk mengeksplorasi makna personal dan melacak proses transformasi. Fotografi terapeutik juga dapat menjadi suplemen untuk meningkatkan efikasi diri pada Generasi Z, meskipun penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan perancangan fotografi terapeutik untuk mengetahui lebih jelas efek *healing* dan peningkatan efikasi diri (Junaidi Wirawan et al., 2022). Lebih jauh, spiritualitas memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z, sehingga eksplorasi dimensi spiritual—baik melalui praktik religius maupun pencarian makna eksistensial—dapat menjadi strategi pelengkap dalam proses transformasi.

### Implikasi untuk Intervensi Berbasis Media Digital

Relevansi komik digital sebagai medium refleksi bagi Generasi Z terletak pada karakteristik mereka sebagai *digital natives* yang sangat reseptif terhadap media visual dan naratif. Komik digital memiliki potensi unik untuk memfasilitasi proses identifikasi dan refleksi diri melalui karakter dan narasi yang *relatable* dengan pengalaman subjektif mereka. Medium visual memungkinkan representasi kompleksitas emosional dan konflik internal dengan cara yang lebih mudah dipahami dibandingkan teks murni, terutama bagi generasi yang terbiasa dengan komunikasi visual di media sosial. Lebih jauh, format serial komik memungkinkan presentasi perjalanan transformasi secara bertahap, mencerminkan proses penyembuhan yang juga tidak instan. Komik digital dapat menjadi medium *guided self-reflection* yang aksesibel dan tidak mengancam, di mana pembaca dapat mengeksplorasi isu-isu psikologis kompleks seperti fiksasi, trauma, dan pencarian makna dalam konteks naratif yang aman. Efektivitas komik digital sebagai media edukasi kesehatan mental remaja telah terbukti dalam penelitian, mengindikasikan bahwa intervensi berbasis komik digital memiliki dasar empiris yang kuat (Kristanti & Eva, 2022).

Prinsip desain intervensi untuk Generasi Z perlu mempertimbangkan karakteristik kognitif dan preferensi mereka. Pertama, konten harus autentik dan menghindari *tone* yang menggurui atau *patronizing*, karena Generasi Z sangat sensitif terhadap ketidakautentikan. Kedua, narasi perlu menampilkan dilema moral dan psikologis yang kompleks tanpa memberikan jawaban simplistik, memberi ruang bagi pembaca untuk sampai pada *insight* mereka sendiri sesuai prinsip *Socratic dialogue* dalam logoterapi. Ketiga, karakter protagonis perlu dirancang dengan kedalaman psikologis yang memungkinkan identifikasi, termasuk menampilkan kerentanan dan proses *struggle* yang realistis, bukan sekadar pencapaian heroik. Keempat, integrasi elemen interaktif seperti *prompt* refleksi di akhir setiap episode dapat memfasilitasi aplikasi personal dari *insight* yang diperoleh. Kelima, estetika visual perlu *contemporary* dan sesuai dengan selera Generasi Z, namun tetap fungsional dalam menyampaikan nuansa emosional cerita. Pemahaman prospek digital marketing untuk generasi muda dalam berwirausaha sangat penting, di mana mereka dapat mengoptimalkan potensi online, memperluas kesempatan karier, mengembangkan kreativitas dan inovasi sebagai wujud pemahaman digitalisasi (Alimuddin & Poddala, 2023). Prinsip-prinsip ini memastikan bahwa intervensi tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga efektif secara terapeutik dalam memfasilitasi transformasi dari fiksasi menuju kesejahteraan.

Potensi dan keterbatasan media visual dalam terapi perlu dipahami secara realistis untuk mengoptimalkan efektivitas intervensi. Potensi utama adalah aksesibilitas dan kemampuan menjangkau populasi luas tanpa stigma yang sering melekat pada terapi konvensional. Komik digital dapat dikonsumsi secara privat, memberikan rasa aman bagi individu yang mungkin enggan mencari bantuan profesional. Medium visual juga efektif dalam menormalisasi *struggle* kesehatan mental dengan menampilkan karakter yang mengalami kondisi serupa, mengurangi perasaan *isolated* yang sering dialami individu terfiksasi. Namun, keterbatasannya juga signifikan: komik digital tidak dapat menggantikan terapi profesional untuk kasus yang kompleks atau *severe*. Medium ini lebih tepat sebagai *psychoeducation* dan *self-help tool* yang melengkapi, bukan menggantikan, intervensi klinis. Lebih jauh, efektivitas komik digital sangat bergantung pada kesiapan dan motivasi pembaca untuk berefleksi dan menerapkan *insight* yang diperoleh. Tanpa proses refleksi aktif, konsumsi komik hanya akan menjadi *entertainment* pasif tanpa dampak terapeutik. Oleh karena itu, desain intervensi perlu mencakup mekanisme untuk mendorong refleksi aktif, seperti *journaling prompts* atau diskusi komunitas online, untuk memaksimalkan potensi transformatif dari medium komik digital ini.

## SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengungkap kompleksitas fenomena dewasa terfiksasi pada Generasi Z sebagai hasil interaksi antara dinamika keluarga disfungsi, luka relasional, dan tekanan ekspektasi yang berlebihan. Keterhambatan perkembangan psikologis ini dimanifestasikan melalui ketidakmatangan emosional, penghindaran tanggung jawab, dan pelarian digital sebagai mekanisme koping maladaptif yang mempertahankan kondisi terfiksasi. Melalui kerangka teoretis fiksasi perkembangan Freud dan krisis identitas Erikson, ditemukan bahwa akar masalah terletak pada kegagalan menyelesaikan tugas perkembangan yang kemudian memicu kekosongan eksistensial. Logoterapi Viktor Frankl menawarkan jalur transformasi yang efektif dengan memfokuskan pada kehendak untuk bermakna sebagai antitesis dari kondisi terfiksasi. Pendekatan ini membingkai ulang tanggung jawab dan penderitaan sebagai medium penemuan makna, sehingga memfasilitasi perjalanan menuju kesejahteraan psikologis yang digambarkan melalui enam dimensi PWB Ryff. Integrasi logoterapi dengan dimensi kesejahteraan psikologis memberikan kerangka operasional yang jelas bagi proses transformasi bertahap, di mana individu dapat mencapai keberfungsian optimal meskipun masih memproses luka emosional. Komik digital menunjukkan potensi sebagai medium refleksi yang aksesibel dan relatable bagi Generasi Z dalam memfasilitasi internalisasi nilai-nilai logoterapi dan proses pencarian makna menuju kedewasaan yang sejahtera.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, M., & Poddala, P. (2023). Prospek Digital Marketing Untuk Generasi Muda Dalam Berwirausaha. *Journal of Career Development*, 1(1), 54–70.
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 1–8. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/178/406>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol 2: Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological.*, 2, 57–71. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=335ZDwAAQBAJ>
- Feist, J., Gregory J. Feist, D., & Roberts, T. A. (2017). *Theories of Personality*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=Uxn5sgEACAAJ>
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139–146.

- Junaidi Wirawan, Acep Iwan Saidi, & Astrid Kusumowidagdo. (2022). Efikasi Diri Pada Generasi Z Di Surabaya Dalam Perspektif Fotografi Terapeutik. *Jurnal Seni Dan Reka Rancang: Jurnal Ilmiah Magister Desain*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.25105/jsrr.v5i1.15273>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Kartikarini, R. K., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 20–40. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.6142>
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/78>
- Melendez, S., Carbone, K., & Searle, M. (2022). The Mixed Methods Research Workbook: Activities for Designing Implementing, and Publishing Projects by Michael Feters. *Canadian Journal of Program Evaluation*, 36. <https://doi.org/10.3138/cjpe.73686>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2022). The Role of Avoidance Coping and Escape Motives in Problematic Online Gaming: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 996–1022. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Putra, H. R., Meriza, I., & Adrianda, I. (2022). *Optimalisasi Media Sosial Pada Generasi Z Melalui*. 1(2), 114–119.
- Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sandal, R., Goel, N., Sharma, M., Bakshi, R., Singh, N., & Kumar, D. (2017). Prevalence of depression, anxiety and stress among school going adolescent in Chandigarh. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 405. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.219988>
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence*. McGraw-Hill. <https://books.google.co.id/books?id=KZIEAQAIAAJ>
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for Clinical Practice. *Psychotherapy*, 45(4), 447–463. <https://doi.org/10.1037/a0014331>
- Silmy, A. M., & Indonesia, U. K. (2025). *Efektivitas Media Digital dalam Meningkatkan Kesadaran dan Perilaku Efektivitas Media Digital dalam Meningkatkan Kesadaran dan Perilaku Kesehatan Mental*. July.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(July), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Thusrina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America's Future*. Atria Books. <https://books.google.co.id/books?id=zsVOEAAAQBAJ>
- Walenta, W., Elgeka, H. W. S., & Tjahjoanggoro, A. J. (2022). Narsisisme dan Harga Diri Perempuan Generasi Z terhadap Pembelian Kompulsif. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 18. <https://doi.org/10.22146/gamajop.66627>
- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 32(7–8), 565–578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>