

KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN

Oleh :

Fatiha Arrahmi Thahir¹

Fitri Adisti Hajarini²

Khairatunnisah Nasution³

Tasya Nazira Harahap⁴

Vivi Wulandari⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Alamat : JL. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli
Serdang, Sumatera Utara (20371)

Korespondensi penulis : fatihaarrahmitahir@gmail.com

Abstract. *Generation Z is the focus of the future and is predicted to lead the Golden Indonesia of 1945. However, many children born in 2000-2010 experience mental health problems, which can have long-lasting social and economic impacts and be detrimental to their lives in the future if not handled properly. since early stage. This research aims to determine mental health in the generation Z era. The method used is library research, collecting data by searching for sources and constructing them from various sources such as books, journals and existing research. The results of this research are that generation Z also has great potential to shape a better future. Their technological skills and interest in diverse cultures and global values bring the potential to innovate and create positive change in society. In a digital era full of challenges and opportunities, Generation Z has a very important role in shaping the future. Facing the challenges faced by this generation, such as the influence of complex technology and mental health pressures, requires support and guidance from various parties, including parents, educators and the community.*

Keywords: *Counseling Guidance, Mental health, Gen Z*

KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN

Abstrak. Generasi Z merupakan tumpuan masa depan dan digadang-gadang bakal memimpin Indonesia Emas 1945. Namun, banyak anak kelahiran tahun 2000-2010 ini mengalami masalah kesehatan mental, yang bisa berdampak sosial dan ekonomi berkepanjangan serta merugikan kehidupan mereka di masa depan jika tidak ditangani dengan baik sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental di era generasi Z. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*), pengumpulan data dengan cara mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada. Hasil dari penelitian ini adalah generasi Z juga memiliki potensi yang besar untuk membentuk masa depan yang lebih baik. Keterampilan teknologi dan ketertarikan mereka terhadap beragam budaya dan nilai-nilai global membawa potensi untuk berinovasi dan menciptakan perubahan yang positif dalam masyarakat. Dalam era digital yang penuh dengan tantangan dan peluang, Generasi Z memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk masa depan. Menghadapi tantangan yang dihadapi oleh generasi ini, seperti pengaruh teknologi yang kompleks dan tekanan kesehatan mental, membutuhkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan komunitas.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental, Gen Z.

LATAR BELAKANG

Generasi Z merupakan tumpuan masa depan dan digadang-gadang bakal memimpin Indonesia Emas 1945. Namun, banyak anak kelahiran tahun 2000-2010 ini mengalami masalah kesehatan mental, yang bisa berdampak sosial dan ekonomi berkepanjangan serta merugikan kehidupan mereka di masa depan jika tidak ditangani dengan baik sejak dini.

Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA), Generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada generasi lainnya. Dikatakan hanya ada 45% Generasi Z yang memiliki kesehatan mental baik atau sangat

baik. Selain itu, Generasi Z juga lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, bipolar, dan ADHD.

Individu yang memiliki kesehatan mental menurut Karl Menninger dalam (Dewi, 2012) adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, tenggang rasa terhadap orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Selain itu, *World Health Organization* (WHO) menambahkan mengenai istilah sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan (Amalia & Suryakencana, 2020) yang juga tertuang dalam jargonnya, "*there is no health without mental health*". Pernyataan tersebut memperkuat bahwa keadaan mental seseorang juga termasuk ke dalam aspek kesehatan yang perlu diperhatikan dan dijaga di samping pentingnya kesehatan fisik.

Di dalam ilmu psikologi, keadaan mental seseorang yang dinyatakan kurang baik tidak disebut sebagai penyakit, melainkan gangguan mental atau gangguan jiwa. Kesehatan mental dilihat sebagai sebuah kontinum. Maka dari itu tidak ada hitam dan putih dalam kesehatan mental. Seseorang tidak dapat didiagnosis secara langsung dan menyeluruh bahwa ia sedang dalam keadaan sehat atau sakit secara mental.

Penting untuk memahami karakteristik Generasi Z karena mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi sepenuhnya terhubung dan terdokumentasi. Generasi Z adalah digital natives yang sangat mahir dan terampil dalam menggunakan teknologi. Mereka telah tumbuh dengan smartphone, internet, dan media sosial sebagai bagian yang integral dari kehidupan mereka sehari-hari. Karakteristik ini mencakup kemampuan mereka dalam mengoperasikan perangkat teknologi, berkomunikasi melalui media sosial, serta mengakses dan memproses informasi dengan cepat dan efisien. Mereka sepenuhnya terbangun oleh tanggung jawab sosial terhadap masyarakat, pengetahuan tentang hukum, peraturan dan regulasi, berpikiran cerdas, menantang, petualang, pengambil keputusan aktif, keterampilan kepemimpinan dan berbakat. Mereka pintar dalam trik dan lebih bersemangat untuk melakukan tugas-tugas yang relatif dan sulit (Singh, 2014).

Selain itu, Generasi Z juga dikenal sebagai generasi yang terhubung secara sosial dan global. Mereka aktif di media sosial dan menggunakan *platform-platform* ini sebagai alat untuk berkomunikasi, berbagi cerita, dan membangun komunitas. Kehadiran media sosial telah mengubah cara mereka berinteraksi dengan sesama, memungkinkan mereka

KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN

untuk membangun jaringan sosial yang lebih luas dan global. Disisi lainya, kesukaan untuk berkomunikasi secara verbal, perhatian terhadap orang lain, belajar dengan berfokus pada proses, juga dimiliki oleh generasi ini (Budiman & Franky, 2021).

Namun, di balik keterampilan teknologi dan koneksi sosial mereka, Generasi Z juga dihadapkan pada berbagai tantangan yang unik. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, eksposur terhadap media sosial juga membawa risiko terhadap kesehatan mental dan tekanan sosial (Twenge, 2018).

Meskipun Generasi Z tumbuh di tengah kemajuan teknologi, mereka juga dihadapkan pada tantangan kesehatan mental yang semakin meningkat. Tingkat kecemasan dan stres pada Generasi Z cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Dampak penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan gangguan tidur, serta mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Mereka seringkali merasa terjebak dalam kehidupan maya dan merasa tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial.

Faktor-faktor lain, seperti tekanan akademik, masalah hubungan sosial, dan masalah keluarga, juga dapat berkontribusi pada tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki strategi dan dukungan yang tepat dalam mengatasi tantangan ini (Twenge, 2018; Singh, 2014).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Studi kepustakaan yaitu berisi teori teori yang relevan dengan masalah-masalah penelitian. Pada bagian ini dilakukan pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, terutama dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah. Kajian pustaka berfungsi untuk membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi dalam penelitian (Sujarweni, 2014: 57)

Kajian pustaka atau studi pustaka merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Sehingga dengan menggunakan metode penelitian ini penulis dapat dengan mudah menyelesaikan masalah yang hendak diteliti (Sukardi, 2013: 33).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 36 Medan yang beralamat di Jala STM No.12 - C, Sitirejo II, Kecamatan Medan Amplas, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental yang saat ini sedang menjadi salah satu isu atau topik yang cukup ramai diperbincangkan nampaknya sudah mulai diperhatikan mengingat adanya pengaruh antara kesehatan mental terhadap kesehatan atau kondisi fisik seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya mengenai definisi kesehatan mental, WHO menentukan indikator bagi seseorang yang memiliki keadaan atau kondisi mental yang baik menjadi empat poin, yaitu 1) menyadari potensi yang dimilikinya; 2) dapat menangani stres dalam kehidupan sehari-hari; 3) dapat bekerja secara produktif; dan 4) dapat berkontribusi bagi masyarakat.

Bagi generasi Z yang kehidupannya dipenuhi dengan aktivitas digital dan teknologi, tak dapat dipungkiri bahwa mereka juga memiliki tekanan-tekanan dalam hidupnya terlebih di masa pandemi seperti sekarang ini. Dilansir dari Kompas.id berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2018, anak muda berusia 15 sampai 21 tahun yang termasuk sebagai golongan generasi Z, memiliki kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi lainnya. Dalam Tribunjateng.com usia perkuliahan juga dikatakan sebagai usia yang rentan akan fenomena depresi yang mengakibatkan bunuh diri. Satupersen.net dalam ranah global menurut *National Alliance on Mental Illness* memperkirakan bahwa hampir 1 dari 5 orang dewasa mengalami masalah kesehatan mental di Amerika Serikat.

Keadaan pandemi yang cenderung menimbulkan stres ini biasanya menandakan bahwa tubuh sedang berada dalam kondisi waspada terhadap segala kemungkinan atau disebut dengan istilah *fight or flight*. Karena mode waspada inilah biasanya tubuh lebih mudah merasa lelah, sakit kepala dan tegang di berbagai situasi.

KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN

Seseorang dengan keadaan mental yang kurang baik biasanya kesulitan untuk mengontrol atau mengendalikan diri dan pikirannya sendiri. Mereka cenderung kesulitan dalam berpikir jernih dan melihat segala sesuatu berdasarkan sudut pandang yang positif.

Pentingnya menjaga kesehatan mental akan membuat seseorang menjadi tidak ragu dalam menjalankan kehidupan, mengambil keputusan, berbuat baik, bahkan hidupnya akan sejahtera atau biasa disebut sebagai *well being* serta mencapai aktualisasi diri. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat menjadi pondasi dirinya untuk lebih maju, tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik. Dalam kehidupan bersosial, kesehatan juga turut memegang peranan penting. Seseorang dengan gangguan mental cenderung mengalami permasalahan dengan relasi, perawatan diri, seks, kepekaan terhadap sesama dan lain-lain.

Ada banyak pula responden yang mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dari dua hingga 3 aplikasi atau situs sekaligus. Beberapa responden juga menuliskan jawaban lain dari lingkungan sekitar, *website*, *Google*, dan berita menjadi media mereka untuk mempelajari atau mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental.

Para generasi Z menormalisasi apa yang tengah mereka rasakan tanpa perlu mencari tahu apa penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya dan dampak apa yang ditimbulkan pada jangka panjang. Secara sederhana, mereka hanya menganggap kondisi ini sebagai angin lalu saja. Padahal kondisi-kondisi tersebut jika dibiarkan akan sangat berbahaya dan mempengaruhi kesehatan fisik terutama kemampuan dalam menjalankan segala aktivitas kehidupan sehari-hari.

Kurangnya edukasi atau pengetahuan mengenai kesehatan mental berikut indikator-indikator yang perlu diperhatikan dan diwaspadai melalui kegiatan literasi kesehatan dapat menjadi salah satu faktor pula dari rendahnya kesadaran kesehatan mental pada generasi Z.

isu kesehatan mental masihlah dianggap tabu oleh masyarakat. seseorang yang mengunjungi psikiater maupun psikolog dianggap “gila” atau “sakit jiwa” sehingga membuat korban merasa malu, tertekan, menjadikan hal tersebut sebagai aib yang

dipendam seorang diri. Sarana kesehatan mental juga rupanya belum tersebar secara luas dan merata di seluruh wilayah Indonesia. Lalu mengingat pula bahwa pengetahuan kesehatan mental memang tidak secara tersirat diajarkan sejak usia dini maupun di sekolah-sekolah maka dapat dipahami betul hal ini menjadi salah satu dasar akan rendahnya kesadaran mental pada masyarakat khususnya generasi Z.

Berdasarkan analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sejauh ini rupanya masyarakat khususnya generasi Z sudah banyak mengetahui mengenai apa itu kesehatan mental dan bahkan seringkali mereka rasakan sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Penting sekali Pemerintah dan Keluarga serta orang sekitar untuk memahami bahwa masalah kesehatan mental adalah masalah serius dan kompleks yang memerlukan dukungan dan perhatian dari masyarakat, keluarga, sekolah, dan sistem kesehatan. Pendidikan tentang kesehatan mental, akses ke layanan kesehatan mental, dan dukungan sosial yang kuat adalah kunci untuk membantu Generasi Z mengatasi masalah ini. Penanggulangan masalah kesehatan mental Generasi Z merupakan tanggung jawab bersama masyarakat, keluarga, lembaga pendidikan, dan pemerintah. Pemerintah memiliki peran penting dalam memastikan kesejahteraan mental Generasi Z.

Generasi Z juga perlu berperan aktif dalam mengatasi tantangan lingkungan dan ikut berpartisipasi dalam berbagai inisiatif dan gerakan untuk pelestarian lingkungan. Dengan mengoptimalkan keterampilan teknologi dan keterbukaan terhadap beragam budaya dan nilai-nilai global, mereka memiliki potensi besar untuk menciptakan perubahan yang positif dalam masyarakat dan membawa harapan untuk masa depan yang lebih baik.

Wawasan dan pemahaman yang mendalam tentang Generasi Z, tantangan yang dihadapi, dan potensi besar yang dimiliki oleh generasi ini menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan potensi generasi ini. Dengan pemahaman yang mendalam ini, kita dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang lebih baik untuk membantu Generasi Z menghadapi tantangan dan mencapai potensi penuh mereka dalam era digital.

Pemahaman mengenai pentingnya kesehatan perlu diperhatikan pula terkait kejelasan dan keakuratan informasi. Terlebih karena pengetahuan yang didapatkan akan diaplikasikan dalam kehidupan. Seseorang yang sedang melakukan kegiatan literasi kesehatan tentu mengharapkan jawaban akan kondisi kesehatan yang dialaminya,

KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN

mencari solusi permasalahan tersebut atau bahkan sesederhana hanya untuk mendapatkan pengetahuan tambahan mengenai bidang kesehatan. Maka dari itu, informasi yang keliru akan berdampak sangat fatal. Terlebih bagi masyarakat yang memiliki kemampuan literasi yang rendah akan kesulitan membedakan fakta maupun mitos kesehatan yang ia baca dalam suatu sumber. Minimnya pengetahuan kesehatan bisa menjadi salah satu penyebab utama adanya hal tersebut. Seperti misalnya, mengenai isu kesehatan mental, banyak orang yang saat ini mengalami kecemasan maupun kegelisahan secara berlebihan, stres, depresi dan gangguan lainnya yang mengakibatkan mereka melakukan self diagnose. Self diagnose ini dapat menimbulkan upaya yang kemungkinan salah dan berbahaya demi mengatasi permasalahan yang dialami. Di sisi lain, untuk memvalidasi keadaan kesehatan mental seseorang diperlukan penanganan para ahli yang dalam hal ini adalah psikolog dan psikiater.

Kemampuan literasi kesehatan tidak hanya sebatas membaca dan memahami mengenai isu kesehatan, namun juga kepandaian serta kemampuan seseorang dalam memilah bacaan berdasarkan sumber yang ilmiah dan terpercaya.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini adalah generasi Z juga memiliki potensi yang besar untuk membentuk masa depan yang lebih baik. Keterampilan teknologi dan ketertarikan mereka terhadap beragam budaya dan nilai-nilai global membawa potensi untuk berinovasi dan menciptakan perubahan yang positif dalam masyarakat. Dalam era digital yang penuh dengan tantangan dan peluang, Generasi Z memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk masa depan. Menghadapi tantangan yang dihadapi oleh generasi ini, seperti pengaruh teknologi yang kompleks dan tekanan kesehatan mental, membutuhkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, E. F. (2020). *Tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental untuk atlet Muay Thai (UKM) Universitas Suryakencana. Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2)
- Budiman, T., & Franky, F. (2021). *The Relationship Pattern of Internet Usage Frequency, Generation Z Characteristics, and Teaching Method in the Millennium Era. International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 15(18)
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang : UPT UNDIP Press
- Singh, A. (2014). *Challenges and Issues of Generation Z. IOSR Journal of Business and Management*, 16(7)
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodeologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarata : PT Bumi Aksara