



Pengabdian Kepada Masyarakat

"Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres"

Rindu¹, Kukuh Prasetyo², Maria Ulfah³, Dinni Nur⁴, Sumiati⁵, Paula Yunita⁶, Adhela Apriliana⁷, Gita Ramadhanti⁸, Suhartina Basara⁹, Dien Falah¹⁰, Afida Rahmanita¹¹, Shirley Mellinda¹², Iyah Kesuma¹³, Astri Susanti¹⁴, Adhitya Setyonugroho¹⁵, Ariria Miftachurohman¹⁶, Yuyun Andiyana¹⁷

¹⁻¹⁷Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Maju (Uima)

Email: rindu@uima.ac.id¹

ABSTRACT

Editor: YL

Diterima: 22/02/2024

Direview: 26/02/2024

Publish: 08/03/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Latar belakang: Analisis situasi menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil survei Alvara Research Center, ada 28,3 persen responden dari Generasi Z yang mengaku cemas. Rinciannya, sebanyak 23,3 persen merasa cemas dan 5 persen lainnya sangat cemas atau depresi. Alvara melakukan survei terhadap 1529 responden di 34 provinsi seluruh Indonesia.

Tujuan: Memberikan inspirasi bagi komunitas dan masyarakat dalam mengakomodasi peran penting guru, orang tua, dan tenaga pendidik dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang cara mengatasi stress.

Metode: Survei dilakukan dengan metode *multistage random sampling* pada 20-31 Maret 2022. Intervensi yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah kesehatan tersebut adalah dengan melakukan sebuah kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat. Terdapat beberapa rencana kegiatan yang akan kami lakukan diantaranya *pre-test*, penyampaian materi yang diselingi dengan tanya jawab serta games. Sasaran kegiatan Penyuluhan promosi kesehatan pada siswa-siswi di sekolah SMK Kesehatan dr. Moestopo. Media yang digunakan pada kegiatan penyuluhan promosi kesehatan yaitu spanduk materi, powerpoint materi terkait. Kemudian untuk mengevaluasi dampak dilakukannya pengabdian ini dilakukan *post-test*.

Hasil: Promosi kesehatan berupa penyuluhan dan diskusi tanya jawab mempunyai pengaruh dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan mendapatkan informasi terbaru seputar kesehatan mental.

Kesimpulan: Sesuai dengan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan tentang kesehatan mental pada siswa siswi di SMK Kesehatan dr. Moestopo.

Kata kunci: gen z, mental health, stres

Pendahuluan

Hasil Sensus Penduduk Tahun 2020 telah dirilis Badan Pusat Statistik pada akhir Januari lalu, dan memberikan gambaran demografi Indonesia yang mengalami banyak perubahan dari hasil sensus sebelumnya di tahun 2010.¹ Sesuai prediksi dan analisis berbagai kalangan, Indonesia tengah berada pada periode yang dinamakan sebagai Bonus Demografi.² Menariknya, hasil sensus



2020 menunjukkan komposisi penduduk Indonesia yang sebagian besar berasal dari Generasi Z/Gen Z (27,94%), yaitu generasi yang lahir pada antara tahun 1997 sampai dengan 2012. Generasi Milenial yang digadang-gadang menjadi motor pergerakan masyarakat saat ini, jumlahnya berada sedikit di bawah Gen Z, yaitu sebanyak 25,87% dari total penduduk Indonesia.³ Ini artinya, keberadaan Gen Z memegang peranan penting dan memberikan pengaruh pada perkembangan Indonesia saat ini dan nanti.⁴

Di banyak analisis, para ahli menyatakan bahwa Gen Z memiliki sifat dan karakteristik yang sangat berbeda dengan generasi sebelumnya. Generasi ini dilabeli sebagai generasi yang minim batasan (*boundary-less generation*).^{5,6} Ryan Jenkins (2017) dalam artikelnya berjudul “*Four Reasons Generation Z will be the Most Different Generation*” misalnya menyatakan bahwa Gen Z memiliki harapan, preferensi, dan perspektif kerja yang berbeda serta dinilai menantang bagi organisasi.⁷ Karakter Gen Z lebih beragam, bersifat global, serta memberikan pengaruh pada budaya dan sikap masyarakat kebanyakan. Satu hal yang menonjol, Gen Z mampu memanfaatkan perubahan teknologi dalam berbagai sendi kehidupan mereka. Teknologi mereka gunakan sama alaminya layaknya mereka bernafas.⁵

Fase remaja adalah fase terjadinya perubahan baik perubahan pada fisik, hormon, sosial maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan emosi remaja yang tidak terkontrol sehingga berisiko mengalami stress.^{8,9} Masa remaja juga merupakan masa yang rentan mengalami stres atau yang dikenal dengan periode “*storm and stress*”.¹⁰ Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan yang dialami oleh remaja secara bersamaan yaitu fisik, dorongan untuk mandiri, peningkatan interaksi sosial dan teman sebaya.¹¹ Stres adalah adanya masalah yang muncul diakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis.¹² Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan depresi. Remaja yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan terhadap emosi, perilaku, motivasi serta kognitifnya.¹³ Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung.¹⁴

Berdasarkan analisis situasi yang terjadi berkaitan dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja gen-Z, didapatkan masalah yang menjadi poin penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu kurangnya pendekatan pihak ketiga dalam memberikan penyuluhan kesehatan yang fokus pada motivasi anti stres pada remaja. Adanya kerja sama antara sekolah dan pihak eksternal dalam penyediaan program penyuluhan terkait motivasi anti stres bagi remaja agar menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa.

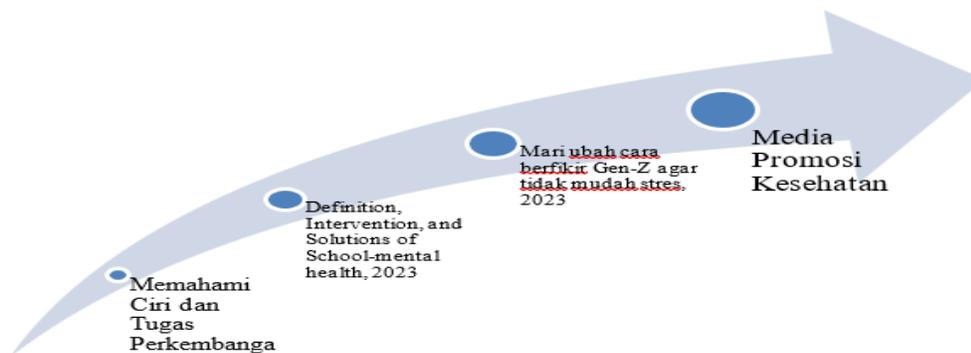
Diperlukan pendekatan komprehensif melalui edukasi kepada seluruh civitas akademika sekolah untuk membangun kesadaran sejak dini melalui program-program pendidikan yang menekankan pentingnya menghormati perbedaan, mengajarkan empati, dan mendorong resolusi konflik yang sehat. Hal ini dilakukan agar remaja saat ini tidak mengalami stres. Diperlukan juga pelatihan kepada guru, orang tua, dan tenaga pendidik tentang cara menghadapi permasalahan stres di kalangan remaja. Diharapkan dapat terjadinya peningkatan kesadaran dapat menciptakan



lingkungan yang lebih aman, inklusif, dan mendukung bagi semua individu. Untuk luaran yang akan digunakan yaitu berupa publikasi artikel Media Promosi Kesehatan. Diharapkan artikel ini dapat menjadi inspirasi bagi komunitas dan masyarakat dalam mengakomodasi peran penting guru, orang tua, dan tenaga pendidik dalam meningkatkan kesadaran siswa pendidik tentang cara mengatasi stres.

Metode

Gambar 1 Roadmap



Kegiatan ini dilaksanakan pada Januari 2024 di SMK Kesehatan dr. Moestopo. Intervensi yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah kesehatan tersebut adalah dengan melakukan sebuah kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat. Terdapat beberapa rencana kegiatan yang akan kami lakukan diantaranya *pre-test*, penyampaian materi yang diselingi dengan tanya jawab serta games. Sasaran kegiatan Penyuluhan promosi kesehatan pada siswa-siswi di sekolah SMK Kesehatan dr. Moestopo. Media yang digunakan pada kegiatan penyuluhan promosi kesehatan yaitu spanduk materi, powerpoint materi terkait. Kemudian untuk mengevaluasi dampak dilakukannya pengabdian ini dilakukan *post-test*.¹⁵

Hasil

Alternatif penyelesaian masalah yang dapat dilakukan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Mengadakan penyuluhan terkait kesehatan mental pada remaja
- Mengajak remaja untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental dengan melakukan beberapa hal yang sederhana seperti mengatakan hal-hal yang positif pada diri sendiri.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat pengetahuan peserta pengabdian masyarakat.

Tingkat Pengetahuan	Kelompok			
	Pre-Test		Post-Test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Baik	40	62,5%	61	95,3%
Cukup	15	23,4%	1	1,6%
Kurang	9	14,1%	2	3,1%
Total	64	100%	64	100%



Dari hasil *post-test*, didapatkan hasil yang cukup memuaskan. Dari para peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini hasilnya didapatkan adanya peningkatan pengetahuan. Banyak peserta yang antusias untuk mengerti tentang kesehatan mental pada remaja.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan



Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan tentang kesehatan mental pada siswa siswi di SMK Kesehatan dr. Moestopo. Promosi kesehatan berupa penyuluhan dan diskusi tanya jawab mempunyai pengaruh dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan mendapatkan informasi terbaru seputar kesehatan mental.

Daftar Pustaka

1. Indonesia S. Badan pusat statistik. BPS-Statistics Indonesia. 2018;
2. Sakti BHG. Upaya Sektor Kesehatan Masyarakat Dalam Tantangan Bonus Demografi Di Jawa Barat. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2020;1–39.
3. Badan Pusat Statistik, Badan Koordinasi Keluarga Berencanaan Nasional, Departemen Kesehatan, Macro International. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Sdki. 2013;16.
4. Francis T, Hoefel F. True Gen[®]: Generation Z and its implications for companies. McKinsey & Company. 2018;12:1–10.
5. Fitriyani P. Pendidikan karakter bagi generasi Z. Prosiding Konferensi Nasional Ke-7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (APPPTMA) Jakarta. 2018;23–5.



6. Zis SF, Effendi N, Roem ER. Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*. 2021;5(1):69–87.
7. Jenkins R. Four Reasons Generation Z will be the Most Different Generation. Dapat diakses melalui: <https://blog-ryan-jenkins-com/2017/01/26/4-reasons-generation-z-will-be-the-most-different-generation>. 2017;
8. Rahmawati MN, Rohaedi S, Sumartini S. Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. 2019;25–33.
9. Batubara JRL. Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*. 2016;12(1):21–9.
10. Satgas Remaja IDAI. Masalah kesehatan mental emosional remaja. 2013.
11. Purnomosidi F, Ernawati S, Riskiana D, Indriyani A, Fakultas PP, Humaniora S, et al. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Kesehatan Mental Pada Remaja. *Abdimas*. 2023;2(1):1–7.
12. Hawari Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*: Dadang Hawari - belbuk.com. Balai Penerbit FKUI. 2011.
13. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company; 1984.
14. Association AP. *STRESS IN AMERICA™ GENERATION Z*. 2018;(October).
15. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Edisi Revi. Jakarta; 2014.