

## **MEMBANGUN INDONESIA EMAS MELALUI GENERASI Z SEHAT MENTAL STRATEGI MEMBENTUK SUMBER DAYA MANUSIA TANGGUH**

**Rizal Indra Tjahya<sup>1)</sup>, Eva Fauziana<sup>2)</sup>, Rini Ardista<sup>3)</sup>, Octa Nilam Lukkita Aga<sup>4)</sup>,  
Atika Rahmi<sup>5)</sup>, WD Alamsyah<sup>6)</sup>, Yosi Irawati<sup>7)</sup>**

<sup>1,5,7)</sup> Program Studi Akuntansi Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi  
<sup>2,3,4,6)</sup> Program Studi Manajemen Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi  
*rizalindra@ibm.ac.id*

### **Abstract**

This Community Service activity explained the important role of generation Z as the main driving force in realising the vision of Golden Indonesia 2045. With a demographic bonus that makes Gen Z the main productive generation, mental health is a crucial foundation in forming resilient, innovative, and competitive human resources. The activity explored various strategies to improve Gen Z's mental health, ranging from inclusive education, a supportive social environment, to proactive government policies in providing access to mental health services. By building a healthy mentality, Gen Z is expected to be able to face global challenges and contribute significantly to national development, towards a more prosperous and competitive Indonesia at the international level. Forming resilient Human Resources in 2045 requires a healthy generation both physically and mentally, so that they are able to contribute to the development of this country. Attended by 100 students of SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara. This community service activities of colleges Students from Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi, develop motivational and self-development seminars as well as educational games, is expected to increase the importance of mental health awareness and motivation to achieve.

*Keywords: Gen Z, Motivation Achievement, Mental Health Awareness.*

### **Abstrak**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini memaparkan peran penting generasi Z sebagai motor penggerak utama dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. Dengan bonus demografi yang menjadikan Gen Z sebagai generasi produktif utama, kesehatan mental menjadi fondasi krusial dalam membentuk sumber daya manusia yang tangguh, inovatif, dan kompetitif. Kegiatan mengeksplorasi berbagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental Gen Z, mulai dari pendidikan yang inklusif, lingkungan sosial yang mendukung, hingga kebijakan pemerintah yang proaktif dalam menyediakan akses terhadap layanan kesehatan mental. Dengan membangun mental yang sehat, Gen Z diharapkan mampu menghadapi tantangan global dan berkontribusi secara signifikan terhadap pembangunan nasional, menuju Indonesia yang lebih sejahtera dan berdaya saing di tingkat internasional. Membentuk Sumber Daya Manusia yang tangguh di 2045 membutuhkan generasi yang sehat baik fisik maupun mental, sehingga mampu berkontribusi terhadap pembangunan negara ini. Dihadiri oleh 100 siswa-siswi SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara, Kuliah Kerja Nyata Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi lewat seminar motivasi dan pengembangan diri serta permainan edukatif, diharapkan dapat meningkatkan pentingnya kesadaran kesehatan mental dan motivasi berprestasi.

*Keywords: Gen Z, Motivasi Berprestasi, Kesadaran Kesehatan Mental.*

## PENDAHULUAN

**Indonesia Emas 2045** adalah visi besar yang dicanangkan pemerintah Indonesia untuk mencapai kemajuan signifikan di berbagai bidang pada tahun 2045, tepat saat negara ini merayakan 100 tahun kemerdekaannya. Tujuan utama dari visi ini adalah menjadikan Indonesia sebagai negara maju yang sejahtera, berdaya saing, dan memiliki kualitas hidup tinggi untuk seluruh penduduknya. Salah satu pendorong utama adalah **bonus demografi**, di mana pada tahun 2030-2040, Indonesia diproyeksikan memiliki populasi usia produktif yang besar. Ini merupakan peluang emas untuk meningkatkan pertumbuhan ekonomi, asalkan SDM memiliki kualitas yang tinggi dan dapat berkontribusi secara maksimal. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, bonus demografi bisa menjadi beban, terutama dalam hal pengangguran dan ketimpangan sosial.

Sejalan dengan visi-misi lembaga pendidikan formal SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara, yaitu membentuk Salah satu pendorong utama adalah **bonus demografi**, di mana pada tahun 2030-2040, Indonesia diproyeksikan memiliki populasi usia produktif yang besar. Ini merupakan peluang emas untuk meningkatkan pertumbuhan ekonomi, asalkan SDM memiliki kualitas yang tinggi dan dapat berkontribusi secara maksimal. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, bonus demografi bisa menjadi beban, terutama dalam hal pengangguran dan ketimpangan sosial.

### Analisis Potensi

SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara saat ini telah memiliki fasilitas belajar seperti perpustakaan, laboratorium, aula serta mushola yang luas dan lapangan olah raga serta area

kantin. Lembaga pendidikan formal ini berperan strategis dalam meningkatkan sumber daya manusia berakhlak mulia, cerdas dan percaya diri menghadapi tantangan masa depan. Namun di sisi lain, sekolah ini membutuhkan program ekstra kurikuler yang dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa serta program yang mendukung kesehatan mental para siswa, agar Gen Z yang ada pada lingkungan sekolah dapat menjaga diri mereka dan lingkungan.



Gambar 1. Kepala Sekolah SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara dan Panitia

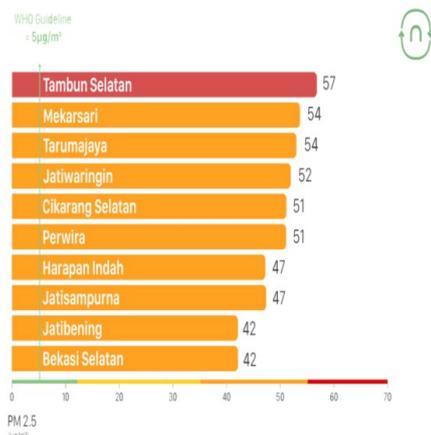
SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara juga perlu menjadi lembaga pendidikan yang responsive terhadap perkembangan dan kebutuhan masa kini, termasuk di dalamnya memberikan bekal tak hanya pendidikan formal kepada siswa, namun juga memberi wadah bagi siswa untuk bisa menggali potensi, bakat dan keterampilan lewat rasa percaya diri yang cukup. Selain itu, dibutuhkan pemahaman mengenai pentingnya fisik dan psikis yang sehat untuk menghadapi tantangan masa depan.



Gambar 2. Peserta Seminar

### Analisis Kebutuhan

Tabel di bawah ini menunjukkan bahwa tingkat kerentanan penduduk Kota Bekasi (2022) ada di Kecamatan Tambun Selatan – Kota Bekasi yaitu sebesar 57, artinya 11 kali lebih dari standar kesehatan mental yang dicanangkan oleh WHO ([www.nafas.co.id](http://www.nafas.co.id)). Untuk itu, SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara dan Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi memiliki tanggung jawab sosial untuk mengatasi masalah tersebut.



**Gambar 3. Tingkat Kerentanan Penduduk Kota Bekasi 2022**

Sumber data: [nafas.co.id](http://nafas.co.id) (2022)

Tabel berikut ini merupakan hasil penelitian dari Kemendikbud & Ristek (2021) bahwa pasca merebaknya pandemi Covid-19, tingkat depresi para remaja di Indonesia sekitar 29%, dan jumlah tersebut sudah terindikasi gangguan mental. Gangguan mental dalam hal ini lebih kepada mengalami kesulitan mental dan emosional serta masih kurang mendapatkan kesejahteraan secara psikologis. Kesulitan mental yang dialami remaja Indonesia terutama pada hal pengelolaan emosi, gangguan perilaku, hubungan dengan sebaya yang tidak

harmonis, hingga perilaku anti sosial ([www.kompas.co.id](http://www.kompas.co.id))



**Gambar 4. Persentase Siswa (Gen Z) yang mengalami Kesulitan Mental**

Sumber Data: [www.kompas.co.id](http://www.kompas.co.id)

Dari analisis potensi serta analisis kebutuhan di atas, kelompok kami menganalisis beberapa kebutuhan mendasar dari masyarakat kota Bekasi pada umumnya, serta siswa-siswi SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara pada khususnya antara lain: (a) program yang konsisten untuk meningkatkan kesadaran mental di kalangan Gen Z; (b) pendekatan yang sistematis untuk mencegah Gen Z terpapar gangguan mental, (c) permainan edukatif yang membuat mereka berperilaku lebih gembira, ceria dan memotivasi mereka untuk berpikir dan bertindak positif.

### TINJAUAN PUSTAKA

#### Generasi Z

Generasi Z, atau Gen Z, merujuk pada kelompok orang yang lahir kira-kira antara tahun 1997 hingga awal 2010-an. Mereka adalah generasi yang tumbuh di era digital, di mana internet, media sosial, dan teknologi canggih

menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Akbar et al., 2024). Gen Z cenderung sangat paham teknologi, sering terhubung melalui platform online, dan memiliki perspektif global karena akses informasi yang sangat luas (Sabila et al., 2024). Mereka juga dikenal sebagai generasi yang lebih terbuka terhadap keragaman dan inklusivitas, serta lebih peduli terhadap isu-isu sosial dan lingkungan (Lintang & Ainun, 2024)

Gen Z memiliki karakteristik positif antara lain (a) kemampuan mereka beradaptasi terhadap teknologi, karena mereka tumbuh dan besar di era digital, (b) memiliki kreativitas dan inovasi yang baik, karena terbiasa menggunakan perangkat digital dengan cepat, (c) memiliki kesadaran sosial yang cukup tinggi, karena mereka terkoneksi global via internet, sehingga memahami isu-isu internasional dengan lebih mendalam (Yuhanas & Subroto, 2024).

Gen Z juga memiliki minat berwirausaha yang kuat dan tertarik menciptakan bisnis baru atau sumber pendapatan alternatif lewat platform digital, ditambah dengan kemampuan multitasking dalam mengelola informasi dari berbagai sumber, dan lebih fleksibel serta adaptif menghadapi perubahan. Karena kemahiran adaptasi dengan perangkat digital (Jaya et al., 2024). Gen Z juga lebih mandiri dalam pengambilan keputusan dan menghadapi masalah. Mereka terbiasa mencari informasi sendiri dari berbagai sumber. Kedekatan dengan digital juga membuat Gen Z lebih terbuka terhadap keberagaman budaya dan pandangan hidup (Fiati et al., 2024). Karakteristik positif ini menjadikan Gen Z memberi pengaruh positif terhadap perkembangan dunia, terutama dalam hal inovasi teknologi, gerakan sosial dan keberlanjutan.

### **Motivasi Berprestasi**

Teori motivasi yang terkenal dikembangkan oleh ilmuwan psikolog David Mc Lelland, yang berpendapat bahwa motivasi prestasi dipengaruhi oleh kebutuhan seseorang untuk unggul, berkompetisi dan menunjukkan keunggulan dalam tugas yang bernilai. Individu dengan motivasi yang tinggi cenderung lebih berhasil dalam bidang akademik dan profesional karena didorong oleh keinginan untuk menjadi yang terbaik (Shofiyani et al., 2023).

Motivasi berprestasi adalah dorongan atau kemauan seseorang dalam mencapai keberhasilan yang lebih besar atau lebih tinggi dari yang dimiliki saat ini, dalam berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, pengembangan bisnis atau lainnya (Menon & Suresh, 2021). Karakteristik manusia dengan motivasi berprestasi antara lain, (a) memiliki tujuan dan standar hidup yang tinggi, (b) menyukai tantangan, antara lain menyukai tugas yang menantang tapi tetap dapat mereka capai, (c) Mandiri dalam berpikir, bersikap dan bertindak, (d) memiliki orientasi yang tinggi terhadap penyelesaian kerja dan menunjukkan usaha maksimal untuk menghasilkan kinerja yang berprestasi (Menon & Suresh, 2021).

Motivasi berprestasi sangat penting dalam pengembangan diri dan pencapaian kesuksesan, karena orang yang memiliki motivasi ini cenderung terus berusaha memperbaiki kemampuan mereka, mengejar hasil yang lebih baik, dan bertahan dalam menghadapi tantangan.

### **Kesadaran Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup bagaimana seseorang

berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari (Nathaniel Halim et al., 2024). Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk (a) mengelola stres dengan efektif, (b) menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, (c) Membuat keputusan yang tepat, (d) Mengatasi masalah secara konstruktif. Dan, (d) berkontribusi secara positif dalam komunitas dan lingkungan sosialnya. Gangguan kesehatan mental dapat berupa kondisi seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan lainnya (Fauziana et al., 2023).

Kesadaran kesehatan mental merujuk pada pemahaman dan pengakuan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta pengenalan terhadap berbagai kondisi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Kesadaran ini mencakup: (Putro et al., 2024):

1. Pengenalan Gejala, antara lain mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental seperti stres berlebihan, kecemasan, depresi, atau perubahan perilaku yang signifikan.

2. Menghilangkan Stigma, dengan menyadari bahwa masalah kesehatan mental adalah hal yang umum dan tidak perlu dianggap tabu atau memalukan. Ini melibatkan upaya untuk mengurangi stigma sosial yang sering kali menghalangi orang untuk mencari bantuan.

3. Pentingnya Dukungan, memahami bahwa mendapatkan dukungan, baik melalui profesional kesehatan mental atau dukungan dari keluarga dan teman, adalah langkah penting dalam menjaga atau memulihkan kesehatan mental.

4. Upaya Preventif, dengan cara mendorong perilaku yang

mendukung kesejahteraan mental seperti meditasi, manajemen stres, tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan menjaga keseimbangan hidup.

Mempertahankan kesehatan mental yang baik melibatkan menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, dan sosial, serta mengenali dan mencari bantuan jika diperlukan (Prasetyo et al., 2024). Dengan meningkatnya kesadaran kesehatan mental, Gen Z diharapkan lebih peka terhadap isu-isu ini dan lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental mereka sendiri maupun orang-orang di sekitar mereka (Prabowo et al., 2024).



Gambar 5. Pembicara dan Moderator Seminar

## METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini antara lain dijabarkan pada proses di bawah ini:



Gambar 6. Metode Pelaksanaan

Adapun tahapan dalam kegiatan ini antara lain (Fauziana et al., 2023).

### 1. Observasi Lapangan

Pada tahap ini, Kelompok KKN menentukan area mana yang akan dijadikan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Dari beberapa opsi seperti Panti Asuhan, Posyandu dan SMA yang berlokasi di Bekasi Utara. Akhirnya terpilih SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara.

## 2. Analisis Kebutuhan

Setelah kelompok mengadakan observasi lapangan di lokasi terpilih (SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara), kami menganalisis kebutuhan apa yang paling krusial yang kami bisa bantu, sehingga dari analisis tersebut, kami bisa tentukan kegiatan apa yang sesuai.



Gambar 7. Kegiatan Koordinasi dan Evaluasi Panitia

## 3. Persiapan Kegiatan

Dari analisis kebutuhan mitra pada kegiatan ini, kami telah sepakat untuk mengadakan seminar mengenai motivasi berprestasi bagi Gen Z di sekolah tersebut. Motivasi berprestasi tersebut wajib diiringi dengan kesadaran kesehatan mental. Selain itu, kami juga menambahkan kegiatan ekstra pada seminar tersebut, berupa edu-game, permainan kelompok yang mengasah kecepatan dan ketangkasan mereka lewat (a) tebak aktivitas, dan (b) menari bersama.



Gambar 8. Peserta Pemenang Edu-Game

## 4. Pelaksanaan Kegiatan

Untuk tema seminar motivasi berprestasi ini kami adakan dalam 2 (dua) tahap. Tahap pertama diadakan tanggal 10 Agustus 2024, pukul 09.00 – 11.00 WIB. Pada tahap ini, materi lebih berfokus pada pemahaman mengenai motivasi, bagaimana cara meningkatkan motivasi berprestasi, apa manfaatnya memiliki motivasi yang tinggi. Kegiatan ini dihadiri 120 siswa-siswi SMP dan SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara. Pada seminar kedua, kami jadwalkan pada tanggal 31 Agustus 2024, di lokasi dan jam yang sama. Namun kali ini, peserta hanya khusus siswa SMA Taman Harapan 2 Bekasi Utara saja, dengan total peserta 100 orang.



Gambar 9. Seluruh peserta dan panitia

Kegiatan di tiap sesi yang berlangsung selama 2 (dua) jam ini berfokus pada bagaimana siswa dapat mengenali diri mereka sendiri, mengidentifikasi dengan cepat, saat mereka sedang mengalami stress, dan bagaimana pencegahan agar mereka dapat menghindari stress negatif yang

bisa berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikis mereka. Pada sesi ini, siswa juga diajak memahami pihak-pihak mana saja yang dapat mereka percaya dan dimintai pertolongan bila mereka mulai merasakan gangguan kecemasan, depresi atau minimal sudah mengalami sulit tidur selama kurun waktu 3 (tiga) hari lebih. Diharapkan siswa dengan cepat, memahami kondisi mereka sendiri, dan bisa mengambil tindakan cepat untuk perawatan dan pemulihan mereka.

Dalam kegiatan ini siswa juga diajak untuk memahami kembali mengapa mereka harus terus membangkitkan motivasi positif dalam diri mereka. Mereka diajak untuk memahami bahwa motivasi serta semangat berprestasi membuat tubuh mereka lebih kebal terhadap gangguan dari luar yang dapat menyerang psikis mereka, misalnya perundungan, kekerasan fisik atau seksual yang mungkin saja mereka terima. Siswa perlu memahami bahwa, motivasi yang kuat, mental yang positif, memberi mereka rasa percaya diri yang lebih tinggi sehingga mereka dapat melindungi diri dengan lebih baik.

### 5. Evaluasi Kegiatan

Dari hasil kegiatan ini, secara keseluruhan mitra sekolah menilai kegiatan ini sudah sangat baik. Siswa mendapat kesempatan untuk belajar hal baru di luar pelajaran akademik sehari-hari. Siswa juga mendapat kesempatan untuk mengenali diri mereka sendiri dengan lebih baik, mampu mengedintifikasi kondisi mereka sendiri dan lebih cepat menangani dengan cara meminta pertolongan orang lain yang dipercaya untuk membantu masalah mereka.

Dari sisi panitia internal, meskipun pihak mitra menilai kegiatan

ini sudah sngat baik, panitia internal (Kelompok Kuliah Kerja Nyata) memberikan penilaian evaluasi diri dengan memfokuskan pada perbaikan kegiatan selingan, misalnya memperbanyak permainan edukatif yang dilakukan di luar ruang, sehingga ada keseimbangan antara kegiatan di ruangan dan di dalam ruangan. Selain itu, siswa juga diajak bereksplorasi di udara terbuka, untuk menumbuhkan keterbukaan terhadap diri mereka sendiri.



Gambar 10. Evaluasi Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Memiliki banyak keunggulan dan kelebihan positif, Gen Z juga perlu menghadapi kerentanan, terutama kerentanan dalam ketahanan menghadapi serbuan era digitalisasi (Kukuh et al., 2020). Tak hanya bagaimana mereka mengatur ekspektasi terhadap prestasi diri, Gen Z juga perlu memahami bahwa setiap individu memiliki waktu dan tahapan yang berbeda-beda dalam mencapai kesuksesan (Sari<sup>1</sup>, 2023).



Gambar 11. Pembukaan Seminar oleh Ketua Panitia

Kemampuan memahami kekuatan diri dan bagaimana mengelola stress di waktu-waktu tertentu, misal saat menghadapi ujian nasional, tekanan dari orang tua untuk mendapatkan perguruan tinggi terbaik, atau segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah, memberi penekanan atau stressor sendiri kepada Gen Z. Untuk itu, Gen Z perlu memiliki keterampilan khusus untuk mengenali, mengelola serta meminta bantuan atau pertolongan orang lain ketika mereka mengalami gejala stress (Nugraha et al., 2023).

Di sisi lain, Gen Z juga perlu mengurangi keterikatan mereka terhadap gadget. Memahami bahwa kegiatan luar ruang, olah raga di alam terbuka, akan memberi semangat dan energi baru terhadap fisik dan psikis mereka (Mursiyah et al., 2022). Terlalu lama dan dalam berinteraksi dengan gadget tanpa ada jeda, akan membuat mereka lebih labil dari sisi fisik dan psikis, karena kurangnya gerak dan paparan radiasi infra-red dapat berakibat kurang baik bagi tubuh mereka. Karena itu Gen Z perlu memiliki kesadaran tinggi untuk mengistirahatkan diri dari sosial media. Misalnya, secara sadar melakukan gerakan mematikan telepon genggam selama 2 (dua) jam dalam sehari, sehingga memberi kesempatan tubuh untuk istirahat dari kelelahan akibat gencarnya arus informasi di media sosial (Nursyamsi, 2024)



Gambar 12. Peserta Pemenang Fun-Game

Dalam konteks motivasi berprestasi, Gen Z perlu memiliki rancangan yang jelas akan perjalanan karir akademik dan masa depan mereka (Sari<sup>1</sup>, 2023). Guru Bimbingan dan Konseling, bertugas tak hanya memberi hukuman terhadap siswa yang melanggar aturan, namun juga dapat berperan lebih dalam sebagai fasilitator bagi perkembangan karir dan akademik siswa (Fitri et al., 2024). Guru dapat membantu siswa membuat perencanaan masa depan secara bertahap dan rinci, serta membuat rencana cadangan, bila rencana inti gagal atau tidak dapat terlaksana (Cahyani & Putri, 2024). Dari kegiatan ini, siswa mulai belajar bahwa, tidak tercapainya satu cita-cita, bukan akhir dari segalanya. Namun masih banyak lagi cita-cita dan tujuan masa depan lain yang bisa dieksplorasi. Hal ini juga mencegah siswa dari depresi dan keinginan bunuh diri bila terlanjur kecewa karena gagal mendapatkan cita-cita yang mereka inginkan.



Gambar 13. Peserta Pemenang Fun Game

Siswa atau Gen Z juga perlu mengembangkan teknik manajemen stres seperti latihan pernapasan, olahraga rutin, meditasi, atau menulis jurnal. Mereka perlu lebih banyak melibatkan diri dalam aktivitas positif yang mendukung kesehatan mental seperti olahraga, hobi kreatif, atau komunitas sosial yang mendukung (Efimov et al., 2024). Di sisi lain, siswa dan Gen Z pada umumnya juga perlu belajar memberi saran yang baik agar mereka selalu siap menjadi pendengar yang baik bagi teman atau kerabat yang mungkin mengalami kesulitan mental. Dengan menunjukkan empati dan dukungan tanpa menghakimi, mereka dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman bagi semua orang untuk membicarakan masalah emosional (Fithriyah et al., 2021).

Kemampuan Gen Z untuk membatasi waktu di media sosial dan menggunakan teknologi secara bijaksana. Tawarkan ide untuk melakukan “detoks digital” secara berkala, agar mereka dapat terhubung kembali dengan dunia nyata dan menjaga keseimbangan mental.

## SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pemahaman mengenai pentingnya kesadaran kesehatan mental bagi Gen Z telah berhasil ditingkatkan. Diskusi dan edukasi yang dilakukan membantu mereka mengenali tanda-tanda gangguan mental, pentingnya mencari bantuan, serta teknik-teknik sederhana untuk mengelola stres. Dengan langkah ini, diharapkan Gen Z lebih mampu menjaga kesejahteraan emosional mereka dan merasa didukung dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital yang serba cepat.



Gambar 14. Peserta Aktif Bertanya

Perlu adanya program sistematis di tiap sekolah untuk membantu siswa mengidentifikasi dan tindakan pertolongan pertama pada depresi atau gangguan emosional lainnya, sehingga siswa tidak terlanjur berada di titik parah yang sudah sulit penanganan kesembuhannya. Siswa juga perlu terus menggali informasi terkait kesehatan mental dan jangan ragu untuk membicarakan hal ini di lingkungannya. Diskusi terbuka tentang kesehatan mental di keluarga, sekolah, atau komunitas dapat mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran lebih luas.



Gambar 15. Peserta dan Panitia pada Kegiatan Seminar Kedua

Seluruh pihak terkait siswa atau pun Gen Z pada umumnya, perlu memahami pentingnya akses ke layanan kesehatan mental, baik di sekolah, kampus, maupun tempat kerja. Membentuk lingkungan untuk lebih terbiasa uk mencari bantuan profesional jika mereka atau orang di sekitar

mereka membutuhkan, dan pastikan mereka mengetahui tempat atau platform di mana mereka bisa mendapatkan bantuan.

Gen Z juga perlu lebih terlibat dalam gerakan atau advokasi untuk mendorong kebijakan yang mendukung kesehatan mental, baik di sekolah, kampus, atau lingkungan kerja. Ini bisa melibatkan pengadaan program kesehatan mental atau penyediaan sumber daya yang lebih baik. Semua kegiatan ini diharapkan dapat mendorong Gen Z untuk terus menjaga kesehatan mental mereka secara proaktif, serta berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan mental di komunitas mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Big Picture Mental Health of Generation Z in The World. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1–20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>
- Cahyani, D. F., & Putri, N. S. (2024). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling DAMPAK KECEMASAN BERLEBIH TERHADAP PSIKOLOGIS GEN Z (USIA REMAJA). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82–94. <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Efimov, I., Harth, V., & Mache, S. (2024). “That was one of my most difficult and biggest challenges”: experiences, preconditions and preventive measures of health-oriented leadership in virtual teams – A qualitative study with virtual leaders. *BMC Public Health*, 24(1), 1–29. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18800-7>
- Fauziana, E., Rahmi, A., Supendi, E., & Hamluddin, H. (2023). SEMINAR KESADARAN KESEHATAN MENTAL BAGI. 6, 766–773.
- Fiati, A., Adinugraha, H. H., & Shulthoni, M. (2024). *Students ’ Knowledge of Mental Health Literacy as a Prevention of Mental Health Problems*. 1(February), 49–56.
- Fithriyah, M., Aryanto, S. J., & Maghfiroh, L. (2021). Pengaruh Media Tematik Berbasis Flip Booklet Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas II di MI Falakhiyah Glagah Lamongan. In *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran Universitas Negeri Malang*.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Jaya, U. A., Yulianti, E., Wiyata, M. T., Wijaya, Z. R., Hodijah, C., Yuda, M. S., Rahayu, H. S., & Raspati, G. (2024). *Kesehatan Mental Dan Anti Bullying Di Kalangan*. 5(1), 113–123.
- Kukuh, Ulfah, M., Nur, D., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (2020). Pengabdian Kepada Masyarakat “Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang

- Stres.” *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 10(02), 1–17.
- Lintang, D., & Ainun, R. (2024). Peran Pendidikan Dan Kesehatan Mental Terhadap Aktualisasi Sumber Daya Manusia (Sdm) Yang Unggul. *Jurnal Al Ashriyyah*, 10(1), 51–60. <https://jurnal.nuruliman.or.id/index.php/alashriyyah/article/view/178>
- Menon, S., & Suresh, M. (2021). Factors influencing organizational agility in higher education. *Benchmarking*, 28(1), 307–332. <https://doi.org/10.1108/BIJ-04-2020-0151>
- Mursiyah, U., Zachroh, S., & Baharuddin. (2022). Dampak Literasi Digital Pada Generasi Z Terhadap Komunitas Sosial di Era Digital. *Students' Difficulties at Elementary School in Increasing Literacy Ability*, 4(1), 1–12.
- Nathaniel Halim, T., Widiutomo, N., Martha, J., Manik, T., Nagoya, R., & Ronald A. Simanjuntak, M. (2024). Strategi Multiplikasi Kepemimpinan Transformasional untuk Menjangkau Generasi Z pada Era Disrupsi Digital Pasca Covid-19 di Indonesia. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 173–185. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i1.1338>
- Nugraha, A. F., Nasichah, N., Sholeh, F., & ... (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Masjid Di Bintaro. ... *Nutricia: Jurnal ...*, 1(5), 21–30. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Nursyamsi, S. E. (2024). *The Role of Using TikTok In Generation Z Literature Riview*. 1(2), 145–148.
- Prabowo, A., Pohan, Y. A., Adam, A. A., & ... (2024). Transformasi Era Digitalisasi Dalam Membentuk Jiwa Leadership Pada Gen-Z Dan Millennial. *Kolaborasi: Jurnal ...*, 2(2), 1–12. <https://journal.arimsi.or.id/index.php/Kolaborasi/article/view/110%0Ahttps://journal.arimsi.or.id/index.php/Kolaborasi/article/download/110/175>
- Prasetyo, R. H., Asbari, M., & Putri, S. A. (2024). Mendidik Generasi Z: Tantangan dan Strategi di Era Digital. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 10–13. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/743>
- Putro, G. M. H., Imawan, A., Bait, J. F., & ... (2024). Peningkatan Literasi Keuangan pada Gen Z untuk Menuju Indonesia Emas 2045 pada Seluruh Sekolah SMA/SMK/MA di Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pengabdian ...*, 5(3), 2961–2965. <http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/3191%0Ahttps://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/download/3191/2431>
- Sabila, N., Awfa Ziha, H., Maghfiroh, A., Rahmadani, I., Kota Banjarbaru, M., Mistar Cokrokusumo Bangkal, J., & Selatan, K. (2024). Pendekatan Agama Islam Dalam Menanggulangi Cyberbullying Pada Generasi Z Di Man Kota Banjarbaru Islamic Religious Approaches in Overcoming Cyberbullying in Generation Z

- in Man Kota Banjarbaru. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 19(1), 113–124.
- Sari<sup>1</sup>, C. M. (2023). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial PERAN TRI PUSAT PENDIDIKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK-ANAK DI DESA ANDONOSARI*. 2(12), 2024–2051.
- Shofiyani, A., Aisa, A., Nisa, K., Ahlis, M., Lubab, I., Khotimah, K., & Hajiroh, Y. N. (2023). *Meningkatkan Kekreatifan dan Membangkitkan Minat Belajar Peserta Didik dengan Lomba Cerdas Cermat di Desa Sidomulyo*. 4(1).
- Yuhanas, U. S., & Subroto, D. E. (2024). Kesehatan Mental dan Kesejahteraan pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Indonesia (Tinjauan Literature). *Journal of* ....  
<https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr/article/view/314>  
<https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr/article/download/314/277>
- <https://www.kompas.id/baca/riset/2021/10/13/pandemi-mengancam-kesehatan-mental-anak>
- <https://nafas.co.id/blog/Apakah-ada-hubungan-antara-polusi-PM2-5-dan-depresi>