

Pelatihan Selfcare Untuk Generasi Z Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental

Adam Roies¹, Vera Nisa Oktaviani², Salsabilah Januari Putri Matsani³

^{1,2,3} Prodi Manajemen, Universitas Pamulang

Email: salsabillajnri1901@gmail.com

Diterima 15/Okttober/2024 | Direvisi 28/November/2024 | Disetujui 15/Desember/2024

ABSTRACT

Generation Z, born between 1997 and 2012, is growing up in a digital age that presents both great opportunities and significant challenges to their mental well-being. This generation is often exposed to social media, information overload, and increasing academic and social pressures. Studies show that around 70% of the younger generation report feeling stressed due to the pressures of modern life, including high expectations from social and personal environments. This pressure often leads to mental health problems such as anxiety, depression and burnout. World Health Organization (WHO) research reveals that mental health disorders are one of the leading causes of reduced quality of life among adolescents and young adults. In Indonesia, the 2018 Riskesdas survey noted that the prevalence of mental emotional disorders in adolescents reached 9.8%. The solution to this challenge involves an integrative approach. Educating about the importance of self-care needs to be instilled from an early age, both through formal education curriculum and community campaigns. Teachers and facilitators can play an important role in creating a safe space to discuss mental health without stigma, digital technology, which is often a source of pressure, can also be used to help with self-care training, for example through mental health apps or online mindfulness programs that suit the Generation Z lifestyle. And building supportive communities at school, college or work, such as discussion groups and mental health clubs, can provide a space to share experiences and support each other among peers. The training not only aims to increase understanding of the importance of mental health, but also provides practical skills such as stress management techniques, time management, and mindfulness. Thus, the training is expected to create individuals who are more mentally resilient and able to face life's challenges with more confidence.

Keywords : self care, Generation Z, Mental Health, Stress Management

ABSTRAK

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di era digital yang memberikan peluang besar sekaligus tantangan signifikan bagi kesejahteraan mental mereka. Generasi ini kerap terpapar media sosial, informasi yang berlebihan (information overload), serta tekanan akademik dan sosial yang terus meningkat. Studi menunjukkan bahwa sekitar 70% dari generasi muda melaporkan merasa stres karena tekanan hidup modern, termasuk ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial dan pribadi. Tekanan ini sering kali berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout. Penelitian World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa gangguan kesehatan mental adalah salah satu penyebab utama penurunan kualitas hidup di kalangan remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, survei Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8%. Solusi dari tantangan ini melibatkan pendekatan yang integratif. Mengedukasi mengenai pentingnya self-care perlu ditanamkan sejak dini, baik melalui kurikulum pendidikan formal maupun kampanye di komunitas. Guru dan fasilitator dapat berperan penting dalam menciptakan ruang aman untuk berdiskusi mengenai kesehatan mental tanpa stigma, teknologi digital yang kerap menjadi sumber tekanan juga dapat dimanfaatkan untuk membantu pelatihan self-care, misalnya melalui aplikasi kesehatan mental atau program mindfulness online yang sesuai dengan gaya hidup Generasi Z. Dan membangun komunitas pendukung di sekolah, kampus, atau tempat kerja, seperti kelompok diskusi dan klub kesehatan mental, dapat memberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung antar teman sebaya. Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga memberikan keterampilan praktis seperti teknik manajemen stres, pengelolaan waktu, dan mindfulness. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat menciptakan individu yang lebih tangguh secara mental dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

Kata Kunci : Self Care, Generasi Z, Kesehatan Mental, Manajemen Stres

1. PENDAHULUAN

Melalui serangkaian kegiatan analisis, dan pelatihan, PKM ini ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pelatihan selfcare dan juga meningkatkan kesehatan mental yang baik. Hasil dari PKM ini diharapkan menjadi model pembelajaran bagi siswa SMA dwi putra. Generasi Z adalah kelompok demografis yang lahir di era digital, menghadapi tantangan unik berupa tekanan akademik, ekspektasi sosial tinggi, dan paparan media sosial yang intens. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 70% generasi muda mengalami stres akibat tekanan tersebut, yang sering kali berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout (WHO, 2023). Self-care dapat didefinisikan sebagai serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Ini mencakup berbagai aktivitas seperti menjaga pola makan seimbang, olahraga, tidur yang cukup, serta mencari dukungan profesional atau sosial ketika dibutuhkan. Self-care bertujuan untuk membantu individu mengelola stres, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah kelelahan atau gangguan kesehatan lainnya. Meski penting, kesadaran dan penerapan self-care di kalangan generasi Z masih minim. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan yang sistematis untuk membekali generasi ini dengan keterampilan dan strategi yang mendukung kesehatan mental mereka. PKM ini bertujuan untuk menganalisis dan memberikan pelatihan selfcare untuk generasi z sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental melalui penanganan tekanan stres.

Self-care dapat didefinisikan sebagai serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Ini mencakup berbagai aktivitas seperti menjaga pola makan seimbang, olahraga, tidur yang cukup, serta mencari dukungan profesional atau sosial ketika dibutuhkan. Self-care bertujuan untuk membantu individu mengelola stres, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah kelelahan atau gangguan kesehatan lainnya. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di era digital yang menawarkan peluang besar sekaligus tantangan signifikan. Tekanan dari media sosial, overload informasi, dan ekspektasi tinggi dari masyarakat sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. WHO (2023) mencatat bahwa gangguan mental adalah salah satu penyebab utama penurunan kualitas hidup di kalangan remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, survei Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8%.

Pelatihan self-care memberikan edukasi dan keterampilan praktis untuk membantu individu mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan, dan menjaga keseimbangan hidup. Teknik seperti mindfulness, pernapasan dalam, dan pengelolaan waktu dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Burke et al. (2010) menyatakan bahwa intervensi berbasis self-care dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan. Dalam konteks generasi Z, pelatihan self-care menjadi penting untuk membantu mereka menghadapi tantangan hidup modern. Studi oleh Keng et al. (2011) menunjukkan bahwa mindfulness sebagai bagian dari self-care memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan menurunkan tingkat stres.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan: Sesi Edukasi: Penyampaian teori dasar tentang self-care, manajemen stres, dan kesehatan mental melalui ceramah interaktif. Praktik Langsung: Pelatihan teknik mindfulness, pernapasan dalam, dan pengelolaan waktu menggunakan metode Pomodoro dan Eisenhower Matrix. Pendampingan: Sesi refleksi individu dan kelompok untuk menyusun rencana tindakan personal. Monitoring dan Evaluasi: Menggunakan survei dan diskusi kelompok untuk menilai efektivitas pelatihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan self-care, manajemen stres, dan manajemen waktu berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam merawat kesehatan mental mereka. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta menunjukkan peningkatan pada beberapa aspek berikut: Peningkatan Pemahaman: Sebanyak 85% peserta

memahami pentingnya self-care dan bagaimana teknik seperti meditasi dan mindfulness dapat membantu mengelola stres. Keterampilan Praktis: 75% peserta mampu menerapkan teknik manajemen stres seperti pernapasan dalam dan mindfulness dalam situasi sehari-hari. Efektivitas Manajemen Waktu: Peserta berhasil menggunakan teknik seperti Pomodoro dan Eisenhower Matrix untuk mengatur tugas harian mereka dengan lebih efisien. Komitmen Jangka Panjang: Sebagian besar peserta menyatakan komitmen untuk menerapkan rencana self-care pribadi secara berkelanjutan.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap peserta. Pendekatan edukatif yang digabungkan dengan latihan praktis membuat peserta lebih mudah memahami dan mengaplikasikan materi. Teknik seperti mindfulness membantu peserta mengelola emosi mereka lebih baik, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau pekerjaan. Diskusi kelompok juga menjadi sarana yang efektif dalam menciptakan rasa saling mendukung antar peserta. Hal ini membuat mereka lebih terbuka terhadap pengalaman pribadi dan saling memberikan solusi praktis. Pendampingan individu juga memberikan ruang bagi peserta untuk mendapatkan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik mereka. Namun, ada beberapa tantangan yang dihadapi. Sebagian peserta mengaku kesulitan untuk konsisten dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari, terutama dalam mengatur waktu akibat jadwal yang padat. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan sesi follow-up atau pelatihan lanjutan untuk memastikan implementasi yang lebih konsisten dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan hasil yang signifikan dalam membantu peserta mengelola stres, merawat diri, dan mengatur waktu mereka. Dengan pendampingan lebih lanjut, manfaat dari pelatihan ini dapat terus dirasakan oleh peserta di masa mendatang.



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan PKM

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan self-care, manajemen stres, dan manajemen waktu memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran peserta terhadap pentingnya merawat kesehatan mental. Peserta berhasil memahami konsep-konsep dasar seperti mindfulness, teknik pernapasan dalam, dan manajemen waktu menggunakan metode Pomodoro serta Eisenhower Matrix. Pendekatan edukatif, praktis, dan partisipatif memungkinkan peserta untuk langsung menerapkan teknik-teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Namun, beberapa peserta menghadapi tantangan dalam konsistensi penerapan, terutama dalam menjaga kebiasaan baru di tengah jadwal yang padat.

Adapun saran sebagai berikut: Pelatihan Berkelanjutan: Disarankan untuk menyelenggarakan sesi pelatihan tambahan atau follow-up secara berkala untuk mendukung konsistensi peserta dalam menerapkan teknik yang dipelajari. Dukungan Komunitas: Membangun komunitas berbasis peserta pelatihan dapat membantu mereka saling mendukung dan berbagi pengalaman dalam menerapkan self-care dan manajemen waktu. Materi Digital: Menyediakan panduan digital seperti e-book atau video tentang teknik self-care dan manajemen stres agar peserta dapat mengakses materi kapan saja sebagai pengingat.

Kolaborasi dengan Pihak Terkait: Melibatkan lembaga pendidikan atau organisasi tempat peserta bekerja untuk memberikan dukungan lebih dalam implementasi hasil pelatihan di lingkungan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

DDI PB. (2024). Gen Z dan kesehatan mental. DDI.or.id. Diakses dari <https://ddi.or.id>.

Kampus Inovatif. (2024). Generasi Z dan perjuangannya menuju kesehatan mental yang lebih baik untuk semua. Kampusinovatif.id. Diakses dari <https://kampusinovatif.id>.

Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Self-care pada konselor dalam menghadapi stres. Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(1), 125-131. Universitas Indraprasta PGRI.

Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar). (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari <https://kesmas.kemkes.go.id>.

WHO. (2023). Mental health: Strengthening our response. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.