

Penyuluhan Dalam Pentingnya Dukungan Emosional di Sekolah Untuk Menghadapi Krisis Kesehatan Mental Generasi Z

Ismi Nasywa Nabilla¹, Lusi Selviani², Ratna Oktaviani³

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

isminabilla04@gmail.com¹, lusislvii3@gmail.com², rokta5589@gmail.com³

Diterima 1/Januari/2025 | Direvisi 15/Januari/2025 | Disetujui 2/Februari/2025

Abstract

The mental health crisis among Generation Z has become a global concern due to social and academic pressures and overexposure to digital media. The lack of emotional support in the school environment exacerbates the condition, so strategic interventions are needed to increase the awareness and ability of educators, students, and parents to support mental health. This Community Service Program (PKM) aims to provide counseling on the importance of emotional support in schools as an effort to deal with the mental health crisis. This activity was carried out through counseling and discussion sessions involving students and teachers. The material provided includes an introduction to mental health, the role of emotional support, and strategies for building a safe school environment. This activity is expected to be implemented in schools to strengthen the role of education in maintaining the mental health of Generation Z.

Keywords: *Counseling, Emotional Support, Generation Z Health*

Abstract

Krisis kesehatan mental di kalangan Generasi Z telah menjadi perhatian global akibat tekanan sosial, akademik, dan paparan berlebihan terhadap media digital. Minimnya dukungan emosional di lingkungan sekolah memperburuk kondisi tersebut, sehingga diperlukan intervensi yang strategis untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan pendidik, siswa, serta orang tua dalam mendukung kesehatan mental. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya dukungan emosional di sekolah sebagai upaya menghadapi krisis kesehatan mental. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan dan sesi diskusi yang melibatkan siswa dan guru. Materi yang diberikan mencakup pengenalan kesehatan mental, peran dukungan emosional, serta strategi membangun lingkungan sekolah yang aman. Kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan di sekolah untuk memperkuat peran pendidikan dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z.

Kata Kunci : Penyuluhan, Dukungan Emosional, Kesehatan Generasi Z

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO Kesehatan mental adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stress normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan kian berkontribusi terhadap lingkungan. Dewasa ini Kesehatan mental sendiri sering terjadi topik pembicaraan yang hangat semenjak beberapa tahun lalu di Indonesia kasus bunuh diri dan tingginya kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental termasuk depresi semakin meningkat. Penyakit mental yang sedang dialami manusia adalah depresi, menurut para psikologi depresi adalah kondisi terganggunya mood dan emosional yang berkepanjangan yang melibatkan proses berfikir, berperilaku dan berperasaan yang umumnya muncul karena hilangnya harapan atau perasaan yang tidak berdaya (Rice PL:1992)

Generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1995-2010 .Pada tahun 2020 siswa Generasi Z juga semakin rentan terhadap gangguan kesehatan mental yaitu depresi. .Menurut penelitian yang dilakukan oleh American psychological (APA) pada tahun2018 anak muda berusia 15-21 tahun yang termasuk sebagai golongan Generasi Z memiliki kondisi mental terburuk dibandingkan dengan generasi lainnya ,seperti yang dilansir dari com.id penyebab dari stres yang dialami oleh Generasi Z yaitu peningkatan angka bunuh diri, peningkatan laporan kasus

kekerasan dan pelecehan seksual ,isu pemanasan global dan perubahan iklim serta dekatnya Generasi Z dengan teknologi dan internet dan factor lainnya (Haryadi,2019).

Dalam mengomunikasikan permasalahan depresi pada siswa tentunya membutuhkan media visual yang efektif dan disukai oleh siswa. Komik adalah salah satu media visual yang dapat menggunakan untuk memberikan informasi maupun sebagai refleksi akan masalah kehidupan ini. Komik sendiri adalah cerita yang bertekanan pada gerak dan Tindakan yang ditampilkan lewat urutan gambar yang dibuat secara khas dengan paduan kata kata (Franz dan Meier,2994:55) Selain itu komik merupakan salah satu media favorit Generasi Z seperti komik Web seperti Line, webtoon, dari Naver yang banyak di gemari kalangan Z ataupun komik komik lainnya dalam media sosial seperti instagram (AT Wahyudi,2017:2). Sehingga, dengan media komik dan genre tersebut desainer ingin membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan depresi. Dengan pendekatan cerita yang berhubungan dan terkait dengan mahasiswa yang memiliki depresi serta visual karakter dan style gambar yang menarik,tentunya akan menjadi media yang cocok dan efektif bagi target.

Kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10%-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental. Di Indonesia, prevalensi ini juga menunjukkan angka yang signifikan, dengan banyak siswa menghadapi tekanan akademik, masalah sosial, dan konflik keluarga yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMA adalah tekanan akademik. Dalam masyarakat yang semakin kompetitif, siswa sering kali merasa tertekan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Tekanan ini tidak hanya berasal dari lingkungan sekolah, tetapi juga dari orang tua dan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi cenderung mengalami kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tekanan ini memengaruhi kesehatan mental siswa dan mencari solusi untuk mengurangi dampak negatifnya.

Selain tekanan akademik, faktor sosial juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental remaja. Hubungan dengan teman sebaya, bullying, dan masalah identitas dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi siswa SMA. Remaja sering kali mencari penerimaan dari teman-teman mereka, dan ketika mereka menghadapi penolakan atau bullying, hal ini dapat mengakibatkan perasaan rendah diri dan isolasi. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi risiko gangguan mental di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang positif di sekolah.

Upaya promosi kesehatan mental di sekolah juga sangat diperlukan untuk mendukung kesejahteraan siswa. Program-program pendidikan tentang kesehatan mental dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengenali tanda-tanda gangguan mental pada diri sendiri maupun teman-teman mereka. Selain itu, pelatihan bagi guru dan staf sekolah untuk mengenali masalah kesehatan mental dan memberikan dukungan yang tepat juga sangat penting. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang lebih mendukung bagi kesehatan mental siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kesehatan mental siswa di SMA Dwi Putra serta mengidentifikasi metode promosi kesehatan mental yang efektif. Melalui survei dan wawancara dengan siswa dan guru, diharapkan dapat diperoleh data yang akurat mengenai prevalensi masalah kesehatan mental serta faktor-faktor penyebabnya. Dengan pemahaman yang

lebih baik tentang kondisi ini, diharapkan dapat dilakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat untuk mendukung kesejahteraan remaja di Indonesia.

2. METODE

Pelaksanaan penyuluhan kepada Masyarakat di sekolah ini dilakukan dengan pendekatan interaktif yang menekankan pentingnya dukungan emosional bagi Generasi Z dalam menghadapi krisis Kesehatan mental. Penelitian ini menekankan pentingnya diskusi dan praktik dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam memberikan dukungan emosional yang efektif. Beberapa metode yang digunakan:

a. Ceramah Edukatif

Metode ini digunakan untuk memberikan pemahaman luas tentang pentingnya Kesehatan mental generasi Z, faktor pemicu, dan kebijakan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendorong pertumbuhan emosional. Penelitian ini didukung dengan data studi kasus yang relevan untuk meningkatkan kesadaran peserta.

b. Metode diskusi

Tujuannya adalah untuk membantu siswa memahami satu sama lain dan memberikan jawaban atas pertanyaan mereka tentang strategi dukungan emosional. Diskusi ini juga membantu mengidentifikasi masalah spesifik serta untuk berbagi pengalaman dan solusi di sekolah.

c. Metode Simulasi praktik

Siswa dibuat untuk simulasi dunia nyata, seperti bagaimana cara menghadapi siswa yang mengalami stress atau penyakit mental. Simulasi ini mengajarkan untuk bersabar, aktif, dan bersikap berbau dengan lingkungan sekolah. Tujuan ini adalah untuk membantu siswa mengembangkan praktik dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam meningkatkan Kesehatan mental Generasi Z

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa Generasi Z, yang merupakan kelompok terbesar di Indonesia saat ini, menghadapi tantangan signifikan terkait kesehatan mental dan emosional. Dengan penyuluhan ini, siswa dapat memperoleh pengetahuan dan dukungan yang tepat untuk Generasi Z dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dan menjadi individu yang sehat dan berkembang secara positif dalam masyarakat.

Beberapa point penting yang dapat di cakup dalam penyuluhan, yaitu:

- a. Menjelaskan apa itu dukungan emosional dan mengapa penting bagi generasi Z saat ini
- b. Informasi dan kondisi Kesehatan mental Generasi Z saat ini
- c. Peran sekolah, bagaimana sekolah dapat berfungsi sebagai lingkungan yang meningkatkan Kesehatan mental melalui lingkungan sekitar
- d. Strategi dukungan emosional, seperti pelatihan empati untuk siswa dan guru
- e. Peran mahasiswa dalam mendukung kegiatan sekolah untuk mengatasi masalah Kesehatan mental siswa.
- f. Menjelaskan bagaimana tekanan ini memengaruhi kesehatan mental siswa

Temuan penelitian menggaris bawahi pentingnya menerapkan strategi yang ditargetkan, seperti program manajemen stres, pendidikan kesehatan mental, dan peningkatan layanan konseling sekolah. Selain itu, kolaborasi dengan keluarga dan masyarakat serta evaluasi dan pemantauan yang berkelanjutan juga sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan sistem dukungan bagi siswa sekolah menengah. Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi tersebut, sistem pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif yang mendorong

kesejahteraan emosional dan perkembangan siswa secara keseluruhan. Untuk mendukung pembahasan ini, berikut adalah tabel hasil evaluasi pelatihan yang telah dilaksanakan

Tabel.1 Hasil Evaluasi Pelatihan Keterampilan Lunak

| Indikator | Pra-Pelatihan (%) | Pasca-Pelatihan |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| Komunikasi Efektif | 65 | 85 |
| Kepemimpinan | 60 | 82 |
| Kerja Sama Tim | 68 | 88 |
| Manajemen Waktu | 63 | 84 |

Dengan pendekatan yang terstruktur dan terukur, kegiatan ini berhasil memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan keterampilan lunak Generasi Z untuk mempersiapkan mereka memasuki dunia kerja dengan lebih percaya diri dan komponen. Sebagai bagian dari rangkaian kegiatan, pemberian sertifikat kepada peserta dan foto bersama siswa serta guru menjadi bagian penting dalam merayakan keberhasilan pelatihan keterampilan lunak. Dokumentasi berikut menunjukkan beberapa momen penting yang terjadi selama kegiatan.



Gambar 1 Penyerahan Plakat Kepada Sekolah



Gambar 2. Sesi Foto Bersama SMA DWI PUTRA

Pada gambar ini, terlihat foto antara peserta pelatihan dan para guru setelah sesi pelatihan selesai. Foto ini mencerminkan semangat kebersamaan dan kolaborasi antar pihak sekolah dan peserta dalam program pelatihan.

4. KESIMPULAN

Stres akademik bukan hal baru dari permasalahan siswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stres akademik. Hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stres akademik siswa. Kesehatan mental generasi Z menjadi salah satu isu yang krusial dalam dunia pendidikan saat ini. Dengan meningkatnya tekanan dari berbagai aspek, seperti tuntutan akademik, paparan media sosial, dan kurangnya keterampilan emosional, dukungan emosional di sekolah menjadi kebutuhan mendesak. Sekolah tidak hanya berperan sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional siswa. Melalui pelatihan, penyuluhan, dan pendekatan yang inklusif, sekolah dapat membantu siswa mengelola stres, membangun ketahanan mental, dan menciptakan komunitas yang saling mendukung. Penelitian ini mengungkapkan prevalensi yang signifikan dari masalah kesehatan mental di kalangan siswa, menekankan kebutuhan mendesak akan intervensi dan dukungan yang efektif. Tekanan akademis, dinamika keluarga, dan kurangnya dukungan sosial diidentifikasi sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap krisis mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilliani, S., Supriyatna, W., & Solihin, D. (2023). Pelatihan Meningkatkan Jiwa Berwirausaha pada Santri Ponpes Mathla'ul Hidayah Cisauk. *DEDIKASI PKM*, 4(2), 174-179. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v4i2.29747>
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter Than IQ*. Bantuan Books. Northouse, P. G. (2019). *Leadership Theory and Practice* (8th ed.). SAGE Publications. De Janasz, S. C., Dowrd, K. O., & Schneider, B. Z. (2018) . *Interpersonal Skills in Organizations* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Jumiati, Nova Avianti Rahayu, Lita Nafratilova, Siska Indrayani. (2024, November). Peningkatan Dukungan Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 7 Pekanbaru. *PengabdianUntuk Mu negeri. Retrieved from file:///C:/Users/admin/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/F4ZOGUYO/Jurnal%20PKM[1].pdf*
- Mokodenseho, S. (2023). Menangani Krisis Mental di Kalngan Pelajar: Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Emosional dalam Sistem Pendidikan. *Jurnal Pendidikan West Science*, 01, 335-342.
- Solihin, D., Ahyani, A., & Aprilliani, S. (2023). Pemanfaatan Media Pemasaran Online Melalui Media Sosial Instagram Bagi Umkm Sindanglaut Carita Pandeglang Banten. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*. 3(4).