

# Pelatihan Menciptakan Lingkungan Belajar Positif Dengan Menjaga Kesehatan Mental Generasi Z

Nawal Adinda Febriyanti<sup>1</sup>, Sastyaviani Dwi Aprilliyanti<sup>2</sup>, Tiara Davina<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis/Universitas Pamulang

E-mail: [rifikimuharram02@gmail.com](mailto:rifikimuharram02@gmail.com)<sup>1</sup>, [susiekayulianti@gmail.com](mailto:susiekayulianti@gmail.com)<sup>2</sup>, [rahmaravolta@gmail.com](mailto:rahmaravolta@gmail.com)<sup>3</sup>

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

## Abstract

*This training aims to provide an understanding of the importance of creating a positive learning environment and supporting mental health for Generation Z. Along with the rapid development of technology and social change, Generation Z faces great challenges in maintaining their emotional and mental balance, both at school and in everyday life. A negative learning environment can affect their mental and academic development. Therefore, it is important to develop skills in creating an atmosphere that supports students' psychological well-being. This training includes strategies for managing stress, improving effective communication, and creating a safe and inclusive space. Participants are also taught to recognize signs of mental health problems and how to provide appropriate support. With a mindfulness-based approach and relaxation techniques, it is hoped that participants can build healthier relationships between students and teachers, and create a more positive and productive learning atmosphere. The expected outcome of this training is the creation of an educational environment that is more supportive of Generation Z's mental health, so that they can achieve their maximum potential in their learning and life..*

**Keywords:** Positive Learning Environment, Mental Health, Generation Z

## Abstrak

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung kesehatan mental bagi generasi Z. Seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, generasi Z menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental mereka, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan belajar yang negatif dapat memengaruhi perkembangan mental dan akademis mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan keterampilan dalam menciptakan suasana yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Pelatihan ini mencakup strategi dalam mengelola stres, meningkatkan komunikasi yang efektif, serta menciptakan ruang yang aman dan inklusif. Peserta juga diajarkan untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan cara memberikan dukungan yang tepat. Dengan pendekatan berbasis mindfulness dan teknik relaksasi, diharapkan peserta dapat membangun hubungan yang lebih sehat antara siswa dan pengajar, serta menciptakan atmosfer belajar yang lebih positif dan produktif. Hasil yang diharapkan dari pelatihan ini adalah terciptanya lingkungan pendidikan yang lebih mendukung kesehatan mental generasi Z, sehingga mereka dapat mencapai potensi maksimal dalam belajar dan kehidupan mereka.

**Kata Kunci:** Lingkungan Belajar Positif, Kesehatan Mental, Generasi Z

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental Generasi Z telah menjadi topik yang semakin penting dalam berbagai bidang, terutama dalam konteks pendidikan. Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dalam era digital dengan tekanan sosial dan akademik yang tinggi, ditambah dengan perkembangan teknologi yang pesat. Kondisi ini menuntut perhatian serius terhadap kesejahteraan emosional dan mental mereka. Menurut penelitian oleh *American*

*Psychological Association* (2020), Generasi Z melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya, yang berdampak pada kesehatan mental dan kinerja mereka di lingkungan akademik. Hal ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan mental siswa.

---

Lingkungan belajar yang positif merupakan salah satu faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental siswa. Sebuah studi oleh *The National Alliance on Mental Illness* (2021) menyatakan bahwa suasana sekolah yang mendukung, dengan adanya komunikasi yang baik antara siswa, guru, dan orang tua, dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan komunitas pendidikan untuk memberikan pelatihan yang dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental serta memberikan keterampilan praktis dalam mengelola stres dan memperkuat kesejahteraan emosional siswa.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Pelatihan ini dilengkapi dengan berbagai metode, seperti sesi interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi manajemen stres, yang dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam serta keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, melalui kegiatan ini, dapat tercipta suasana yang lebih kondusif bagi perkembangan mental dan akademik siswa, serta memperkuat hubungan harmonis dalam komunitas pendidikan.

## 2. METODE

Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi beberapa langkah penting. Pertama, pada tahap persiapan, dilakukan perencanaan yang mencakup penyusunan materi pelatihan, pemilihan narasumber, serta penentuan lokasi dan peserta pelatihan. Selain itu, persiapan logistik dan administrasi juga dipersiapkan dengan matang. Selanjutnya, pada tahap sosialisasi dan pengenalan, peserta dikenalkan dengan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang positif dan bagaimana kesehatan mental memengaruhi proses belajar, khususnya pada generasi Z. Pada tahap penyampaian materi, peserta diberikan pengetahuan tentang konsep-konsep dasar terkait kesehatan mental, stres, dan cara menciptakan suasana belajar yang mendukung kesehatan mental yang baik. Kemudian, dalam sesi diskusi dan simulasi, peserta terlibat dalam kegiatan interaktif yang bertujuan untuk mendalami materi lebih dalam melalui diskusi kelompok atau simulasi situasi belajar yang ideal. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam menerapkan materi yang telah diperoleh. Terakhir, tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi pelatihan dan dampaknya terhadap kemampuan mereka dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan pelatihan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental. Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih siap untuk mengelola stres dan tantangan yang dihadapi selama proses belajar. Melalui simulasi dan diskusi, mereka mampu merancang cara-cara yang efektif untuk mendukung kesehatan mental diri sendiri dan teman-teman sebayanya dalam konteks belajar. Evaluasi yang dilakukan setelah pelatihan menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman konsep-konsep seperti manajemen stres, pola pikir positif, dan pentingnya komunikasi yang terbuka.

Pelatihan ini berhasil menciptakan kesadaran di kalangan peserta tentang hubungan antara kesehatan mental dan efektivitas belajar. Generasi Z, yang seringkali menghadapi tekanan sosial dan akademik, mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental agar dapat belajar dengan lebih optimal. Salah satu aspek yang paling mendapat perhatian adalah pentingnya menciptakan suasana belajar yang saling mendukung, dengan cara berkomunikasi secara positif, mengelola stres dengan baik, dan menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat. Diskusi dan simulasi dalam pelatihan memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam situasi nyata. Peserta juga menunjukkan

antusiasme dalam berbagi pengalaman pribadi terkait tantangan yang dihadapi dalam lingkungan belajar, sehingga saling memberi dukungan dan solusi.

Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran dan kesiapan peserta dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung kesehatan mental, yang merupakan kunci bagi keberhasilan belajar generasi Z. 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 kompeten. Sebagai bagian dari rangkaian kegiatan, pemberian sertifikat kepada peserta dan foto bersama murid serta guru menjadi bagian penting dalam merayakan keberhasilan pelatihan keterampilan lunak. Dokumentasi berikut menunjukkan beberapa momen penting yang terjadi selama kegiatan.



**Gambar 1. Pemberian Sertifikat kepada Sekolah**

Gambar ini menunjukkan pemberian sertifikat kepada perwakilan sekolah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka dalam kegiatan pelatihan keterampilan lunak yang telah dilaksanakan.



**Gambar 2. Foto Bersama Murid dan Guru Setelah Pelatihan**

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

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pendampingan keterampilan lunak untuk Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Keterampilan lunak peserta, terutama dalam komunikasi efektif, kepemimpinan, kerja sama tim, dan manajemen waktu, mengalami peningkatan yang signifikan. Metode pelatihan yang interaktif, seperti simulasi dunia kerja, permainan peran, dan diskusi kelompok, terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan interpersonal dan mempersiapkan peserta untuk dunia kerja. Program ini memberikan dampak positif yang jelas terhadap kesiapan peserta dalam menghadapi tantangan profesional. Namun, beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu pelatihan dan keberagaman tingkat pemahaman peserta mempengaruhi optimalisasi materi yang diajarkan. Oleh karena itu, pelatihan lanjutan dan pendampingan yang lebih intensif sangat diperlukan untuk memastikan penerapan keterampilan secara maksimal. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan keterampilan lunak Generasi Z, mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja dengan lebih percaya diri dan kompeten.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Duffy, M. (2019). *Mental health and the learning environment: Understanding and supporting young learners*. Routledge.
- Dwinell, M. (2018). *Mindfulness and mental health in Generation Z: Practical techniques for educators*. *The Journal of School Health*, 88(9), 669-674.
- Harten, N., & Peters, M. (2020). *Supporting mental health in schools: A guide for teachers and school leaders*. Springer.
- Seidman, E. (2021). *The impact of stress on learning in Generation Z: Strategies for educators*. *Journal of Educational Psychology*, 113(5), 876-890.
- Smith, L., & Wilson, A. (2022). *Promoting positive mental health in classrooms: Strategies for teachers*. *Educational Psychology Review*, 34(2), 215-229.