

Psikoedukasi : Generasi Z dan Kesehatan Mental

Psychoeducation: Generation Z and Mental Health

Oktariani (1*) & Lodiana Ayu(2)

Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

Disubmit: 20 Juni 2025; Diproses: 23 Juni 2025; Diaccept: 28 Juni 2025; Dipublish: 29 Juni 2025

*Corresponding author: oktariani1610@gmail.com

Abstrak

Gen Z dikenal sebagai generasi "*Digital Native*" pertama. Individu yang lahir dan berkembang di lingkungan digital dan teknologi, belajar cara menggunakan teknologi dan berinteraksi dengan jejaring sosial pada usia yang sangat muda dan cenderung dianggap tergantung pada teknologi. Menurut *American Psychological Association*, generasi Z, mudah mengalami stress salah satu penyebabnya adalah pandemi, ketidakpastian tentang masa depan, dan berita buruk di internet dan media sosial. Sebuah survei multi-tahun yang diterbitkan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hampir dua pertiga dari Gen Zers (65%) telah melaporkan bahwa setidaknya satu masalah kesehatan mental telah terjadi selama dua tahun terakhir. Gangguan stress dan kecemasan bahkan depresi merupakan gangguan yang sering di alami oleh para generasi Z. Melalui kegiatan ini diharapkan mahasiswa, mampu dan mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan mental mereka, yaitu dengan mengurangi ekspektasi yang berlebihan terhadap pasangan, pendidikan dan juga masa depan, mampu menghargai proses yang sudah dilalui dan percaya keberhasilan dilalui dengan proses yang tidak instan, jika masalah kesehatan mental sudah tidak mampu dihadapi sendiri dan mengganggu kehidupan generasi Z maka mintalah bantuan dari tenaga professional dan melakukan komunikasi terbuka dengan keluarga, teman terdekat dan lain - lain dapat mengurangi beban emosional para generasi ini.

Kata Kunci: Generasi Z; Kesehatan Mental; Psikoedukasi.

Abstract

Gen Z is known as the first "Digital Native" generation. Individuals who were born and raised in a digital and technological environment, learn how to use technology and interact with social networks at a very young age and tend to be considered dependent on technology. According to the American Psychological Association, Generation Z is easily stressed, one of the causes is the pandemic, uncertainty about the future, and bad news on the internet and social media. A multi-year survey published in 2023 showed that nearly two-thirds of Gen Zers (65%) have reported that at least one mental health problem has occurred in the past two years. Stress and anxiety disorders and even depression are disorders that are often experienced by Generation Z. Through this activity, it is hoped that students will be able and know how to maintain their mental health, namely by reducing excessive expectations of partners, education and also the future, being able to appreciate the process that has been gone through and believe that success is gone through a process that is not instant, if mental health problems can no longer be dealt with alone and interfere with the lives of Generation Z, then ask for help from professionals and have open communication with family, closest friends and others can reduce the emotional burden of this generation.

Keywords: Generation Z; Mental Health; Psychoeducation.

Rekomendasi mensitasi :

Oktariani. & Ayu, L. (2025), Psikoedukasi : Generasi Z dan Kesehatan Mental. Gotong Royong : *Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4 (2): 120-124.

DOI: <https://doi.org/10.51849/jp3km.v4i2.77>

PENDAHULUAN

Generasi Z (sering disingkat menjadi Gen Z), juga dikenal sebagai *zoomers* , adalah kelompok yang menggantikan Generasi Milenial dan mendahului Generasi Alpha (Wikipedia, 2025).

Generasi Z adalah generasi yang lahir dari pertengahan 1990-an hingga awal 2010. Gen Z dikenal sebagai generasi "*Digital Native*" pertama (Lanier dalam Benítez-Márquez et al., 2022). Individu yang lahir dan berkembang di lingkungan digital dan teknologi, belajar cara menggunakan teknologi dan berinteraksi dengan jejaring sosial pada usia yang sangat muda dan cenderung dianggap tergantung pada teknologi.

Penelitian yang dilakukan oleh McKinsey (dalam Nanda, 2023), karakteristik dari generasi Z adalah sangat familiar dengan teknologi, kreatif, mampu menerima perbedaan yang terjadi di lingkungan, mempunyai empati yang tinggi dan sangat suka mengekspresikan diri.

Menurut Benítez-Márquez et al. (2022), karakteristik generasi Z merupakan sebagai generasi yang merespons dengan cepat, berjuang untuk interaksi yang berkelanjutan dan langsung, memiliki harapan tinggi untuk keterampilan mereka, belajar secara mandiri, dan cenderung merasa nyaman secara digital dan lingkungan visual.

Generasi ini, menghabiskan berjam-jam di jejaring sosial atau media sosial, sangat mudah membeli sesuatu secara *online*. Ini berarti menerima semua yang mereka butuhkan melalui *platform digital* (Heghisian-Toma et al., dalam Espejo et al., 2024). Namun, mereka sering tergoda oleh iklan yang dikirim oleh sebagian besar *influencer* tidak melakukan penelitian yang tepat sebagai pendukung, sehingga mereka lebih mudah terpapar

hoax (Fernándezblanco dalam Espejo et al., 2024).

Menurut *American Psychological Association* (Nanda, 2023), generasi Z, mudah mengalami stress salah satu penyebabnya adalah pandemi, ketidakpastian tentang masa depan, dan berita buruk di internet dan media sosial.

Dikarenakan lebih banyak menghabiskan waktu yang tinggi dengan menggunakan media sosial, sehingga mengakibatkan generasi Z memiliki harapan yang tinggi untuk kehidupan pribadi mereka, jadi jika itu tidak terjadi sesuai dengan standarnya media sosial mereka menjadi mudah stress.

Sebuah survei multi-tahun yang diterbitkan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hampir dua pertiga dari *Gen Zers* (65%) telah melaporkan bahwa setidaknya satu masalah kesehatan mental telah terjadi selama dua tahun terakhir. Statistik ini rendah untuk semua generasi yang lebih tua, termasuk milenium (51%), *Gen Xers* (29%) dan *boomer* (14%) (Foundationb, 2024)

Gen Z memiliki persentase yang lebih tinggi dari masalah kesehatan psikologis yang dilaporkan sendiri dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Sebagai contoh, data terbaru tentang Survei Perilaku Risiko Risiko CDC menunjukkan bahwa 42% *highoyer High-Z* dari Generasi Z hingga 2021 melaporkan perasaan kesedihan dan keputusasaan yang berkelanjutan. Awal 2000 -an. Di antara anak perempuan pada tahun 2001, jumlah ini adalah 35% pada tahun 2001, dibandingkan dengan 57% siswa SMA pada tahun 2021 (Foundationb, 2024).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, maka kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa yang merupakan generasi Z,

Diharapkan dengan setelah diberikannya psikoedukasi ini maka para generasi Z akan lebih mampu mengelola rasa stressnya dan juga lebih mampu menggunakan media sosial dan internet secara bijak.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam bentuk pemberian psikoedukasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan bekerja sama dengan Himpunan Mahasiswa Psikologi Universitas Potensi Utama, Medan. Selain menggunakan mahasiswa dari Universitas Potensi Utama, juga mengundang beberapa mahasiswa dari beberapa universitas yang ada di Medan, seperti Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU), Universitas Sumatera Utara (USU) dan Universitas Battuta yang diadakan pada tanggal 15 Juni 2025.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk psikoedukasi, berupa penyampaian materi berupa ceramah dan diskusi tanya jawab antara narasumber atau pemateri dengan mahasiswa. Bahan yang digunakan dalam penyampaian materi didapatkan hasil dari tanya jawab pada mahasiswa sebelum dilakukannya kegiatan ini. Ulasan dan diskusi di lakukan pada akhir sesi, untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Laporan terbaru dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 dan pada tahun 2021 dan juga laporan dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IMH) pada tahun 2019, bahwa penyakit mental adalah n penyakit global yang serius (Akbar et al., 2024).

Namun, masalah ini belum diatasi dengan benar dan ada kesadaran yang semakin besar bahwa lebih banyak sumber

daya diperlukan untuk mengurangi mereka. Masalah kesehatan psikologis adalah masalah beragam yang dapat sangat mempengaruhi banyak aspek kehidupan. Menurut data kesehatan global, masalah kesehatan mental mempengaruhi 970 juta orang di seluruh dunia. Ini adalah 12,2% dari populasi dunia (Akbar et al., 2024).



Gambar 1. Pemaparan materi oleh narasumber

Generasi Z mencakup masalah serius karena berisiko tinggi terkena masalah kesehatan. Menurut UNICEF (2021), masalah kesehatan mental mempengaruhi satu dari tujuh anak muda, dan sayangnya 46.000 orang muda bunuh diri setiap tahun. Survei Institut Kesehatan, yang di lakukan oleh McKinsey (2022) menemukan bahwa Generasi Z memiliki lebih banyak masalah kesehatan daripada generasi milenium, terutama ketika menyangkut kesehatan mental. Penting untuk memberikan perhatian khusus pada generasi ini untuk mengurangi jumlah gangguan mental dan mempromosikan generasi masa depan yang lebih sehat.

Dari hasil wawancara sebelum kegiatan ini di lakukan. Di dapat infomarsi bahwa gangguan mental yang terjadi pada

generasi Z ini disebabkan, karena tingginya penggunaan media sosial, yang dapat menyebabkan adiksi dan juga terdapat fakta bahwa kurang harmonisnya hubungan antara generasi Z dengan orang tua sehingga meningkatkan gangguan kesehatan mental generasi ini juga terganggu. Gangguan stress dan kecemasan bahkan depresi merupakan gangguan yang sering di alami oleh para generasi Z.



Gambar 2. Sesi tanya jawab dan foto bersama

Hal ini juga di perkuat dengan adanya akses yang hampir tidak terbatas untuk mendapatkan informasi dan koneksi sosial sehingga dapat dengan mudah terjadinya *cyberbullying*, tekanan sosial, dan informasi konstan tanpa batas. Hal ini

memperburuk keadaan dimana dihadapkan pada ketidakpastian tentang masa depan mereka, ketidakpastian ekonomi, rasa isolasi dan kesepian mereka karena pola hubungan yang tidak sesuai dengan harapan.

Hal ini juga di perkuat dengan penelitian yang di lakukan pada tahun 2024 menunjukkan masalah yang tidak dapat disangkal. Generasi Z adalah tingginya kecemasan dan gejala depresi dibandingkan dengan generasi lainnya. (Foundationb, 2024).

Melalui kegiatan ini diharapkan mahasiswa, mampu dan mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan mental mereka, yaitu dengan :

1. Mengurangi ekspetasi yang berlebihan terhadap pasangan, pendidikan dan juga masa depan.
2. Mampu menghargai proses yang sudah di lalui dan percaya keberhasilan di lalui dengan proses yang tidak instan
3. Jika masalah kesehatan mental sudah tidak mampu dihadapi sendiri dan mengganggu kehidupan generasi Z maka mintalah bantuan dari tenaga professional.
4. Melakukan komunikasi terbuka dengan keluarga, teman terdekat dan lain - lain dapat mengurangi beban emosional para generasi ini.

Salah satu karakteristik dari generasi ini adalah mampu menerima dengan tangan terbuka segala informasi baik melalui sosial media dan internet, sehingga diharapkan, hal ini dapat memudahkan generasi ini mengatasi kesehatan mentalnya

SIMPULAN

Generasi Z, merupakan generasi yang lahir di antara tahun pertengahan 1990-an sampai dengan tahun 2010. Generasi ini dikenal rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti, stress, depresi dan juga gangguan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh tingginya terpapar media sosial dan internet dan juga dihadapkan ketidakpastian dalam masa depan.

Dengan pemberian psikoedukasi ini, mahasiswa atau para generasi Z, dapat mengetahui bagaimana mereka mengatasi gangguan kesehatan mental dan mampu menggunakan media sosial dan internet dengan bijak, diantara dengan tidak menggunakan standar media sosial untuk mendapatkan kehidupan yang ideal ,mencari kegiatan yang lebih produktif untuk mengurangi tepaparnya gadget dan juga aktif mencari tenaga professional jika mengalami gangguan kesehatan mental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Psikologi, Universitas Potensi Utama, Medan dan juga Anissamm Sumut atas kerjasama dan kesempatan yang diberikan.

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>
- Benítez-Márquez, M. D., Sánchez-Teba, E. M., Bermúdez-González, G., & Núñez-Rydman, E. S. (2022). Generation Z Within the Workforce and in the Workplace: A Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736820>
- Espejo, L., Perez, N., Mendoza, C., & Gagarín, Y. (2024). A Systematic Review on Unique Characteristics of Generation Z and Their

- Impact on Purchasing Decisions. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 12–25. <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.4079>
- Foundationb, A. E. C. (2024). *Generation Z and Mental Health*. <https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>
- Salsabila Nanda. (2023). *Mengenal Gen Z, Generasi yang Dianggap Manja*. Brain Academy. <https://www.brainacademy.id/blog/gen-z>
- Wikipedia. (2025). *Generasi Z*. Wikipedia the Free Ecynclopedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Generation_Z#:~:text=Generasi Z \(sering disingkat menjadi Gen Z,Generasi Milenial dan mendahului Generasi Alpha .&text=Sebagai generasi sosial pertama yang tumbuh dengan,dan mungkin kesulitan di tempat kerja digital.](https://en.wikipedia.org/wiki/Generation_Z#:~:text=Generasi Z (sering disingkat menjadi Gen Z,Generasi Milenial dan mendahului Generasi Alpha .&text=Sebagai generasi sosial pertama yang tumbuh dengan,dan mungkin kesulitan di tempat kerja digital.)