

Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer

Resekiani Mas Bakar¹, A. Putri Maharani Usmar².

^{1,2}Universitas Negeri Makassar

Email: resekiani_masbakar@unm.ac.id

Abstract. One of the negative impacts of technological sophistication for the Zoomer generation is mental health problems. Mentally healthy is a condition that can increase individual potential, especially in generation Z. Growth mindset in improving mental health aims to provide knowledge and information for generation Z participants about the condition of Indonesia and the reality of youth of generation Z, as well as the importance of a healthy mentality. This training focuses more on how to build growth mindset, which is a positive view of becoming a mentally healthy individual. Training is conducted offline and online. The training participants amounted to 300 people who were Generation Z, namely SMP, SMA, and SMK students from various schools in Makassar City and also involved students from STIA LAN Makassar College. The process of training activities lasted for 2 hours 30 minutes which was carried out with a series of activities, namely material presentations, discussions, and question and answer sessions. The training participants showed high activity and enthusiasm during the growth mindset in improving mental health for generation Z. Evaluation of the training through interviews showed that there was a change in the way of thinking that must be built by generation Z in overcoming various challenges of digitalization and interpersonal relationships.

Keywords: Growth Mindset, Mental Health, Generation Z

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 Indonesia akan mengalami fenomena bonus demografi dengan persentase penduduk *pre boomer* (sebelum 1946) sebanyak 1,87%, *baby boomer* (1946-1964) sebanyak 11,56%, *gen x* (1965-1980) sebanyak 21,88%, *milenial* (1981-1996) sebanyak 25,87%, *gen zoomer* (1997-2012) sebanyak 27,94%, dan penduduk *post gen Z* (setelah 2013) sebanyak 10,88% (Badan Pusat Statistik, 2021). Data ini menunjukkan generasi yang akan lebih banyak menguasai dan berperan dalam segala bidang kehidupan adalah individu yang saat ini masih berusia 10-25 tahun. Individu tersebut lahir pada tahun 1997-2012 atau yang dikenal dengan generasi *Zoomer* (Z).

Tapscott (2009) mengemukakan bahwa teori generasi (*generation theory*) pertama kali muncul di Amerika Serikat yang dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu *the baby boom*, *the baby bust*, *the millennial*, dan *net generation*. *The baby boom* merupakan generasi yang terlahir di antara tahun 1946-1964. *The baby bust* merupakan generasi yang terlahir di antara tahun 1965-1976. *The millennial* merupakan generasi yang terlahir di antara tahun 1977-1997. *Generation net* atau biasa disebut generasi Z merupakan kelompok generasi yang terlahir di antara tahun 1998 hingga saat ini dan disebut juga sebagai generasi teknologi.

Generasi Z tumbuh dan berkembang dalam era teknologi sejak mereka lahir. Generasi Z adalah kelompok individu yang mengalami dan menyaksikan kecanggihan era digital. Hal ini membuat generasi Z dapat mengakses informasi dengan mudah dan cepat. Generasi Z juga lebih sering berkomunikasi secara intens

dengan kelompoknya melalui teknologi yaitu sosial media, seperti *WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter*, dan berbagai sosial media lainnya.

Kelebihan yang dirasakan generasi Z adalah cenderung memiliki sikap ingin tahu yang sangat tinggi. Generasi Z juga sangat mahir dalam penggunaan teknologi sehingga tidak membutuhkan bantuan orang lain, ketika menyelesaikan permasalahan umum terkait teknologi. Generasi Z cenderung melakukan upaya sendiri agar mampu memenuhi kebutuhannya dan menentukan langkah dalam menyelesaikan sesuatu melalui teknologi. Selain itu, generasi Z terbilang *multitasking* dalam mengerjakan sesuatu. Generasi Z dapat mengerjakan beberapa aktivitas secara cepat dan dalam waktu yang bersamaan, seperti menonton sambil membaca pesan melalui sosial media.

Generasi Z adalah kelompok individu yang kelak dapat menjadi pemimpin dan sangat bermanfaat dalam lingkungan apabila memperoleh pendidikan yang layak. Generasi Z juga diyakini dapat melahirkan dan menciptakan generasi-generasi lain dengan daya saing yang semakin tinggi. Generasi Z menjadi kelompok individu yang paling muda pada masa ini dan memiliki pengetahuan tinggi, namun mereka cenderung ketergantungan dengan aktivitas di internet dan media sosial.

Dengan kondisi demikian, maka perlu untuk memperkuat para Generasi Z termasuk dalam aspek kesehatan mental. Namun demikian, kesulitan yang dihadapi generasi Z saat ini adalah rentan terhadap penyakit mental dan selalu ingin instan dalam menyelesaikan sesuatu (Handayani, 2019). Hal ini terjadi karena sebagian besar kehidupan generasi Z sangat bergantung dengan teknologi sehingga cenderung mengabaikan keadaan yang terjadi dalam lingkungan sebenarnya. Permasalahan terkait kesehatan mental yang dihadapi generasi Z dipengaruhi oleh intensitas terpapar internet dan sosial media yang tinggi. Generasi z merupakan generasi yang produktif namun sangat kecanduan dengan gadget sehingga dampak yang dirasakan adalah mudah mengalami gangguan mental (Surat et al, 2021).

WHO mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sehat ketika individu menyadari potensi diri yang dimiliki, mampu melakukan *coping stress* dengan baik, produktif apabila bekerja, dan mampu memberikan kontribusi positif terhadap lingkungannya. Era digital telah membawa perkembangan dan perubahan besar dalam banyak aspek, namun juga menyebabkan pengidap penyakit mental semakin tinggi. Penyakit mental adalah kondisi yang dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan perilaku individu serta mengganggu aktivitas sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan pada 260 mahasiswa di India menunjukkan bahwa 241 siswa (92,7%) setuju bahwa depresi, kecemasan, *self harm*, dan gangguan makan merupakan masalah kesehatan mental yang paling sering dialami oleh generasi Z (Veluchamy, Agrawal, & Krishnan, 2016). Salah satu penyebab penyakit mental yang dialami generasi Z adalah media sosial. Laporan dari National Institute of Mental Health menunjukkan bahwa meningkatnya resiko gangguan mental pada remaja generasi Z berusia 18-25 tahun disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Rudianto, 2022).

Perkembangan era digital yang pesat juga berdampak pada kesehatan mental generasi Z. Data pada *Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI)* menunjukkan bahwa hampir semua provinsi di Indonesia memiliki remaja berusia dibawah 15 tahun yang mengalami penyakit mental seperti depresi dan hanya 9% dari mereka memutuskan untuk berobat kepada psikiater dan psikolog (Phangadi, 2019). Tingginya pengidap penyakit mental di usia remaja disebabkan oleh berbagai faktor seperti tenaga kerja profesional yang kurang pada bidang psikologi, era globalisasi yang semakin pesat, adanya kesenjangan sosial yang terjadi di lingkungan, infrastruktur dan bantuan pemerintah masih kurang dalam mendukung kesehatan mental masyarakat. Selain itu, masyarakat Indonesia memiliki stigma yang cukup tinggi mengenai penyakit mental. Hal ini membuat generasi Z kurang

memperhatikan dirinya ketika mengalami permasalahan terkait kesehatan mental yang membutuhkan bantuan tenaga profesional secara medis maupun melalui psikolog.

Berdasarkan pemaparan tersebut, pelatihan terhadap kesehatan mental menjadi hal yang penting untuk ditingkatkan pada generasi Z sehingga mereka mampu beradaptasi dengan baik di era yang serba digital. Oleh karena itu, program pelatihan dengan tema *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health* bagi generasi *zoomer* menjadi solusi bagi remaja generasi Z agar mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia dini.

METODE PENELITIAN

Metode pelatihan dilakukan sesuai dengan hambatan, keresahan, dan fenomena yang sedang dirasakan serta dialami oleh generasi Z dalam proses menjalani kehidupan. Generasi yang terlahir berdampingan dengan era digital dan serba instan membuat remaja mudah mengalami berbagai permasalahan mental. Generasi Z menjadi rentan mengalami penyakit mental dan kurang mampu dalam menyelesaikan permasalahan dengan baik. Pelaksanaan pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui *growth mindset* bagi peserta pelatihan dengan tujuan untuk mampu menghadapi masa mendatang dan menjadi pribadi yang sehat secara mental.

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pelatihan. Proses pelatihan pada kegiatan ini terdiri atas serangkaian metode, yaitu ceramah, *sharing* atau diskusi, sesi tanya jawab, dan evaluasi pelatihan melalui wawancara. Peserta dalam kegiatan pelatihan ini merupakan remaja generasi z berjumlah 300 orang terdiri dari siswa SMP, SMA, dan SMK dari berbagai sekolah di Kota Makassar, serta mahasiswa Politeknik STIA LAN Makassar.

Materi pelatihan disampaikan dengan menggunakan metode ceramah. Adapun bahan materi yang disampaikan pada pelatihan ini dengan menggunakan aplikasi *canva*. Beberapa materi yang disampaikan melalui metode ceramah yaitu generasi Z, generasi Z dan *mental illness*, mengenal *positive mental attitude*, bagaimana membangun *positive mental attitude*, *growth mindset*, dan bagaimana mengubah pola pikiran agar sehat secara mental. Tujuan dari penyampaian materi ini agar peserta menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan siap dengan yang akan dihadapi di masa mendatang.

Sesi *sharing* atau diskusi dilakukan setelah penyampaian materi melalui metode ceramah. Peserta melakukan diskusi dan menyampaikan pendapat mengenai *issue* kesehatan mental yang sering terjadi di sekitarnya. Peserta dan fasilitator melakukan diskusi yang aktif terkait bagaimana fenomena *mental illness* pada remaja. Selain itu, peserta dan fasilitator juga melakukan diskusi mengenai penanganan yang tepat dalam mengatasi *mental illness* yang sedang umum terjadi di kalangan remaja. Beberapa dari peserta inisiatif dalam mengajukan pertanyaan dan responsif dalam menanggapi pendapat mengenai materi, sehingga sesi *sharing* atau diskusi berjalan secara interaktif antara peserta dan fasilitator.

Setelah penyampaian materi melalui sesi ceramah dan diskusi, terdapat aktivitas tanya jawab peserta dengan fasilitator. Peserta secara aktif mengajukan pertanyaan yang relevan mengenai materi yang telah disampaikan. Fasilitator memberikan respons terhadap beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

Tahap evaluasi peserta dilakukan dengan metode wawancara. Fasilitator melakukan wawancara mendalam kepada beberapa peserta untuk melihat perkembangan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental bagi para peserta dan apakah terjadi perubahan *mindset* mengenai cara peserta membangun *positive mental attitude*. Peserta pelatihan menunjukkan antusiasme terhadap proses kegiatan pelatihan, dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan yang dimulai dari pembukaan, sesi ceramah, diskusi, tanya jawab, hingga evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini dilakukan pada tanggal 17 Juni 2022. Pelatihan dilakukan secara tatap muka di Aula Politeknik STIA LAN Makassar dan juga secara luring melalui aplikasi *zoom meeting*.

Pembukaan

Pada awal pembukaan kegiatan pelatihan, peserta menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi untuk mengikuti rangkaian aktivitas pelatihan *Growth Mindset* dalam Meningkatkan *Mental Health* bagi Generasi *Zoomer*. Jumlah peserta terdiri dari 300 orang yang merupakan generasi Z dari berbagai kalangan, yaitu siswa SMP, SMA, dan SMK dari berbagai sekolah di Kota Makassar, serta mahasiswa Politeknik STIA LAN Makassar. Kegiatan pelatihan *Growth Mindset* dalam Meningkatkan *Mental Health* bagi Generasi *Zoomer*. berlangsung selama 1 hari selama 2 jam 30 menit (13.00 – 16.30 WITA). Atmosfir dalam kegiatan pelatihan dilakukan dengan memperhatikan berbagai aspek pendukung seperti ruangan yang memadai, materi/bahan presentasi, audio *system* dalam ruangan, dan tampilan presentasi.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pelatihan *Mental Health* bagi Generasi Z

Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab

Kegiatan pelatihan *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health* bagi generasi *zoomer* berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan di awal. Penyampaian materi dan sesi tanya jawab dapat dilakukan sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan, sehingga proses pelatihan ini dapat berlangsung secara efektif tanpa mengalami hambatan yang berarti.



Gambar 2. Proses penyampaian materi

Para peserta dalam kegiatan pelatihan menunjukkan antusiasme dan keseriusan selama proses kegiatan berlangsung. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti pelatihan, mereka antusias untuk menyampaikan kondisi dan pengalamannya terkait permasalahan kesehatan mental yang dialaminya selama sesi diskusi berlangsung. Para peserta terbuka dalam menerima dan menerapkan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental yang disampaikan. Peserta pelatihan juga menunjukkan kesungguhan dalam mengikuti keseluruhan proses kegiatan. Para peserta menunjukkan inisiatif dan responsif dalam mengajukan pertanyaan yang relevan, sehingga dapat terjalin diskusi yang interaktif antara peserta dan narasumber.



Gambar 3. Diskusi permasalahan kesehatan mental yang pernah dialami peserta

Sesi ini ditutup dengan metode tanya jawab seputar materi *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health*. Sesi tanya jawab berlangsung secara aktif. Antusiasme peserta daring dan luring dalam mengikuti pelatihan dilihat saat sesi tanya jawab. Peserta daring dan luring secara bergantian aktif mengajukan pertanyaan yang relevan kepada fasilitator mengenai materi pelatihan *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health*.



Gambar 4. Sesi tanya jawab peserta dengan narasumber

Evaluasi

Pada tahap ini, hasil dari rangkaian aktivitas pelatihan akan dievaluasi. Proses evaluasi kegiatan pelatihan menggunakan metode wawancara dengan peserta pelatihan. Evaluasi melalui metode wawancara bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui perkembangan pengetahuan, manfaat serta ilmu yang telah diperoleh peserta dalam mewujudkan mental yang sehat. Metode wawancara juga dilakukan

untuk mengetahui keinginan peserta menjadi pribadi yang sehat secara mental, mengetahui bagaimana persepsi *mental health* peserta, dan perasaan peserta selama mengikuti pelatihan.

Secara umum peserta menyatakan rasa senang yang tinggi dengan materi *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health* bagi generasi *zoomer* karena ceramah dan diskusi aktif selama proses pelatihan. Para peserta merasakan nilai tambah dalam dirinya untuk mencapai kesehatan mental yang baik, mengetahui kemampuan *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health* dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Manfaat dari *growth mindset* dan kesehatan mental ini dapat dirasakan dalam menjalani aktivitas harian. Selain itu, kesehatan mental juga berkontribusi dalam membantu peserta mengelola diri di masa depan dan ketika berada pada situasi sosial yang baru di masa mendatang.



Gambar 5. Tahap evaluasi dengan metode wawancara

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan Pelatihan *Growth Mindset* dalam Meningkatkan *Mental Health* bagi Generasi *Zoomer* ini adalah :

1. Kegiatan pelatihan terlaksana sesuai dengan rencana yang ditetapkan. Seluruh materi dan rangkaian aktivitas yang akan dilakukan dapat terlaksana dengan struktur yang baik dan sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
2. Peserta menunjukkan respon baik dan antusiasme yang tinggi selama mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan. Para peserta dan fasilitator secara aktif memberikan *feedback* dan menyampaikan pendapat untuk mengaktifkan suasana diskusi selama proses kegiatan.
3. Peserta kegiatan pelatihan secara umum mampu menyerap informasi penting dari materi yang disampaikan melalui serangkaian aktivitas kegiatan sehingga dapat diaplikasikan ketika menghadapi proses kehidupan di masa mendatang.
4. Materi pelatihan *growth mindset* dalam meningkatkan *mental health* dapat ditangkap dan diaplikasikan oleh peserta untuk menciptakan kesehatan mental yang baik bagi dirinya, seperti memahami pentingnya kesehatan mental, dampak dari penyakit mental, mengetahui potensi diri, *growth mindset* dan mampu menganalisis langkah yang dapat generasi Z lakukan dalam mewujudkan *positive mental attitude*.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat. (2021). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur generasi 2020*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik.

- Handayani, I. (2019). Konsep bimbingan dan konseling pribadi-sosial dalam pengembangan positive mental attitude generasi z. *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 3(1), 51-63. doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283
- Phangadi, M. (2019). Peningkatan pengidap penyakit mental pada generasi z periode 2013-2018.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49-72. doi: 10.31290/jpk.v11i1.2843.
- Surat, S., Govindaraj, Y. D., Ramli, S., & Yusop, Y. M. (2021). An educational study on gadget addiction and mental health among gen z. *Creative Education*, 12(7), 1469-1484. doi: 10.4236/ce.2021.127112.
- Tapscott, D. (2009). *Grwon up digital: How the net generation is changing your world*. New York: Mc. GrawHill.
- Veluchamy, R., Agrawal, V., & Krishnan, A. R. (2016). Perception on managing mental health of generation z students in creating student superstars: Students' talent management. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 39(2), 45-52.