

Sosialisasi Pentingnya Mental Health Awareness bagi Generasi Z

Kiki Riski Dasaryandi¹ Rachmawaty M.Noer²,Tasya Maharani³

¹Universitas Batam

^{2,3}Universitas Awal Bros

E-mail : kikirizki1991@gmail.com, rachmawatymnoer1977@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang sering kali kurang mendapat perhatian dibandingkan kesehatan fisik, terutama di kalangan Generasi Z yang rentan menghadapi tekanan akademik, sosial, dan perkembangan teknologi digital. Sosialisasi mengenai mental health awareness menjadi salah satu upaya preventif untuk meningkatkan pemahaman, kepedulian, dan keterampilan generasi muda dalam menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian atau kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental, faktor risiko gangguan psikologis, serta strategi sederhana dalam manajemen stres dan peningkatan resiliensi. Metode sosialisasi dilakukan melalui pendekatan interaktif melalui daring sesuai dengan karakteristik Generasi Z. Hasil yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan, sikap positif, serta kesadaran generasi muda terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Dengan demikian, sosialisasi mental health awareness dapat menjadi langkah strategis dalam membangun generasi yang lebih sehat secara mental, produktif, dan berdaya saing di masa depan.

Kata Kunci: Mental health, remaja, edukasi

Abstract

Mental health is a crucial aspect that often receives less attention than physical health, especially among Generation Z, who are vulnerable to academic and social pressures, as well as the development of digital technology. Raising awareness about mental health is a preventative measure to increase the understanding, concern, and skills of the younger generation in maintaining their mental health. This research and activity aims to provide education on the importance of mental health, risk factors for psychological disorders, and simple strategies for stress management and increasing resilience. The outreach method is carried out through an interactive approach through courage in accordance with the characteristics of Generation Z. The expected results are increased knowledge, positive attitudes, and awareness of the younger generation regarding the importance of maintaining mental health from an early age. Thus, raising awareness about mental health can be a strategic step in building a mentally healthier, more productive, and more competitive generation in the future.

Keywords: Mental health, teenagers, education

PENDAHULUAN

Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2019). Tingkat kesejahteraan mental dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup dan mampu berkontribusi pada kehidupan sosial budaya dan agama memiliki peran dalam memberi batasan sehat atau tidak sehat. Dalam pengertian yang lebih positif tersebut kesehatan mental merupakan fondasi dari tercapainya kesejahteraan (well-being) individu dan fungsi yang efektif dalam komunitasnya. Setiap individu memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah karena pola pemikirannya saja sudah berbeda dari individu satu dengan yang lain (Nurhayati, 2016), begitu juga remaja yang mana pola pikirnya masih sedang dibentuk dan belum benar-benar matang dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu sangatlah penting memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja setidaknya ketika disekolah para guru-guru memberikan edukasi mendasar mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental diusia remaja. Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres (Novianty et al., 2018). Di Amerika Serikat gangguan mental emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya (Algifari et al., 2018), dengan prevalensi satu dari empat individu. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk. World Health Organization (WHO), menjabarkan kesehatan mental sebagai suatu keadaan yang baik di mana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stres yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, serta dapat berkontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2005). Isu kesehatan mental di dunia pendidikan Perguruan Tinggi menjadi hal yang sangat umum untuk dibahas (Blanco C, et al, 2008).

Mahasiswa di Universitas cenderung mengalami tingkat distress psikologis yang lebih tinggi dibanding masyarakat pada umumnya (Stallman, 2011). Johanna Jarcho, Ph.D, seorang postdoctoral di National Institute of Mental Health (dalam Priyanto, 2015) menjelaskan bahwa hampir semua gangguan kesehatan mental mulai terindikasi pada masa remaja atau awal usia 20-an. Biasanya gejalanya dimulai sejak kecil atau remaja, dan kemudian hingga masa dewasa. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka mengalami gangguan kecemasan pada saat mereka remaja, namun kemudian mereka menyadarinya saat dewasa. Remaja diketahui berpotensi mengalami gangguan mental dikarenakan paparan masalah sekolah, kuliah, kurangnya tidur, dan bahkan terkait hal percintaan, sehingga tidak jarang para remaja ini kemudian memilih untuk mengonsumsi obat-obatan dan alkohol untuk melupakan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Bulan Mei 2025 secara daring melalui *zoom cloud meeting* dengan jumlah peserta sebanyak 81 orang yang berasal dari berbagai wilayah. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur kondisi awal pengetahuan remaja tentang mental health dan selanjutnya, dilakukan edukasi mengenai Mental Health Awareness bagi Generasi Z. Setelah kegiatan berlangsung selama 45 menit, dilakukan post-test dan diskusi terbuka untuk mengevaluasi dampak kegiatan seperti menanyakan perasaan peserta setelah melakukan kegiatan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan sosialisasi Mental Health Awareness diikuti oleh 81 peserta dari kalangan Generasi Z yang terdiri dari mahasiswa, pelajar SMA, dan komunitas pemuda. Sosialisasi dilakukan melalui seminar interaktif, diskusi serta pemutaran video edukatif yang relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 66% peserta memiliki pengetahuan rendah hingga sedang terkait kesehatan mental, dengan pemahaman terbatas mengenai tanda-tanda stres, depresi, maupun cara mencari bantuan. Setelah kegiatan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, di mana 85% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, terutama dalam aspek: mengenali gejala gangguan kesehatan mental, mengetahui pentingnya mencari bantuan profesional, dan mengidentifikasi strategi sederhana untuk mengelola stres (relaksasi, journaling, aktivitas fisik, dan manajemen waktu). Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi pada sesi diskusi menunjukkan bahwa peserta lebih terbuka membicarakan pengalaman pribadi terkait kecemasan akademik, tekanan media sosial, dan masalah hubungan dengan teman sebaya. Sebagian besar peserta (90%) menyatakan kegiatan ini bermanfaat dan mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Generasi Z terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan dari sebelum hingga setelah kegiatan menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dengan pendekatan interaktif dapat menjadi strategi yang tepat. Hal ini selaras dengan karakteristik Generasi Z yang lebih responsif terhadap metode pembelajaran yang variatif, visual, dan partisipatif. Hasil ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda dapat menurunkan stigma, meningkatkan kemampuan mengenali gejala awal gangguan psikologis, serta mendorong individu untuk mencari pertolongan. Keterbukaan peserta saat berbagi pengalaman dalam diskusi menegaskan bahwa penciptaan ruang aman (safe space) mampu memperkuat empati, solidaritas, serta mengurangi rasa takut untuk membicarakan isu kesehatan mental.

Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta (sekitar 15%) yang belum sepenuhnya memahami langkah tindak lanjut profesional bila menghadapi masalah psikologis berat. Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan lanjutan, seperti konseling sebaya, workshop keterampilan manajemen stres, maupun integrasi edukasi kesehatan mental ke dalam kegiatan sekolah dan kampus. Dengan demikian, sosialisasi mental health awareness tidak hanya berfungsi sebagai edukasi jangka pendek, tetapi juga dapat dijadikan model intervensi komunitas untuk mendukung terciptanya lingkungan yang lebih sehat secara mental di kalangan Generasi Z.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi Mental Health Awareness yang diikuti oleh 81 peserta Generasi Z berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepedulian terhadap kesehatan mental. Terdapat peningkatan signifikan dari sebelum ke setelah kegiatan, di mana peserta menjadi lebih mampu mengenali gejala gangguan mental, memahami pentingnya mencari bantuan profesional, serta mengetahui strategi sederhana dalam mengelola stres. Selain itu, adanya keterbukaan peserta untuk berbagi pengalaman menunjukkan bahwa sosialisasi ini juga berhasil menciptakan ruang aman bagi Generasi Z untuk berdiskusi tentang isu kesehatan mental.

SARAN

Diharapkan agar sosialisasi serupa perlu dilakukan secara rutin, baik di sekolah, kampus, maupun komunitas pemuda, agar kesadaran mengenai kesehatan mental terus terjaga. Penting bagi lembaga pendidikan untuk memasukkan materi kesehatan mental dalam program pembelajaran agar siswa dan mahasiswa mendapat edukasi sejak dini dan diperlukan kerja sama antara tenaga kesehatan, pendidik, dan organisasi kepemudaan dalam mengembangkan program yang berfokus pada pencegahan gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Rudianto, Z. N. (2022). Generation Z Knowledge About Health Literature And Mental Awareness During Pandemic. Jurnal Pendidikan Kesehatan. [Poltekkes Malang](#)

Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto (2025). Understanding Gen Z's Mental Health Challenges. Phenomenon: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research. [Azramedia Indonesia](#)

UNICEF (2025). Mental health study shows Gen Z overwhelmed but undeterred by unrelenting global crises. [UNICEF](#)

The Jakarta Post (2023). Indonesian Gen Zs take closer interest in mental health. [The Jakarta Post](#)

The Guardian (2024). 'Resilience interventions do work' – why coping strategies should be a staple of education