

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025051044, 18 Mei 2025

Pencipta

Nama : **Kharisah Diniyah, S.ST., MMR, Siti Muyana, M.Pd dkk**
Alamat : Miri RT. 01 Sriharjo Kec. Imogiri Kab. Bantul 55782 DI Yogyakarta,
Imogiri, Kab. Bantul, DI Yogyakarta, 55782
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Kharisah Diniyah, S.ST., MMR, Siti Muyana, M.Pd dkk**
Alamat : Miri RT. 01 Sriharjo Kec. Imogiri Kab. Bantul 55782 DI Yogyakarta,
Imogiri, Kab. Bantul, DI Yogyakarta, 55782

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **KESEHATAN MENTAL GENERASI Z**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 25 April 2025, di Kab. Bantul

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000891305

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Kharisah Diniyah, S.ST., MMR	Miri RT. 01 Sriharjo Kec. Imogiri Kab. Bantul 55782 DI Yogyakarta Imogiri, Kab. Bantul
2	Siti Muyana, M.Pd	Randubelang RT. 02 No. 53 Bangunharjo Kec. Sewon Kab. Bantul 55188 DI Yogyakarta Sewon, Kab. Bantul
3	Dr. dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ., Sp.KJ	Perumahan Green Kalawi Residen Blok B No. 8 Kel. Lubuk Lintah Kec. Kuranji Kota Padang 25153 Sumatera Barat Kuranji, Kota Padang
4	Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Kes., Sp.KJ., Subsp.B.P(K)	Jl. Dr. Hamzah No. 9 Kel. Merdeka Kec. Medan Baru Kota Medan 20154 Sumatera Utara Medan Baru, Kota Medan
5	Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Bulak Indah RT. 01 RW. 07 Kel. Karangasem Kec. Laweyan Kota Surakarta 57145 Jawa Tengah Laweyan, Kota Surakarta
6	Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J	Jl. H. Rais A. Rachman Gg. Bukit Raya 3 No. 65 Kel. Sungaijawi Dalam Kec. Pontianak Barat Kota Pontianak 78115 Kalimantan Barat Pontianak Barat, Kota Pontianak
7	dr. Elly Tania, Sp.KJ	Jl. Tomang Pulo Macan 5 No. 69 Kel. Tomang Kec. Grogol Petamburan Kota Jakarta Barat 11440 DKI Jakarta Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
8	dr. Rina Amtarina, M.Sc., SpKJ	Jl. Kuini No. 54 RT. 004 RW. 001 Kel. Wonorejo Kec. Marpoyan Damai Kota Pekanbaru 28125 Riau Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru
9	Fadhillah Aini, S.Psi	Jl. Imam Bonjol No. 30 Kel. Bulakan Balai Kandi Kec. Payakumbuh Barat Kota Payakumbuh 26225 Sumatera Barat Payakumbuh Barat, Kota Payakumbuh
10	Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si	BTN Unhalu, Blok D10 RT/RW. 006/003 Kec. Kambu Kota Kendari 93231 Sulawesi Tenggara Kambu, Kota Kendari
11	Dr. Halida, M.Pd	Jl. AR. Saleh Gang. Amalia Sagita No. 1 Kel. Bangka Belitung Laut Kec. Pontianak Tenggara Kota Pontianak 78124 Kalimantan Barat Pontianak Tenggara, Kota Pontianak
12	Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep	Perumahan Cangkorah Lake View Des. Cangkorah Kec. Batujajar Kab. Bandung Barat 40561 Jawa Barat Batujajar, Kab. Bandung Barat
13	Laode Surazal Qalbi, M.A	BTN UHO Kampus Baru Blok D No. 13 Kel. Kambu Kec. Kambu Kota Kendari 93231 Sulawesi Tenggara Kambu, Kota Kendari
14	Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid	Perum Citra Kebun Mas Blok B2 No. 30B Desa Bangle Kec. Majalaya Kota Karawang 41371 Jawa Barat Majalaya, Kab. Karawang

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Kharisah Diniyah, S.ST., MMR	Miri RT. 01 Sriharjo Kec. Imogiri Kab. Bantul 55782 DI Yogyakarta Imogiri, Kab. Bantul
2	Siti Muyana, M.Pd	Randubelang RT. 02 No. 53 Bangunharjo Kec. Sewon Kab. Bantul 55188 DI Yogyakarta Sewon, Kab. Bantul
3	Dr. dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ., Sp.KJ	Perumahan Green Kalawi Residen Blok B No. 8 Kel. Lubuk Lintah Kec. Kuranji Kota Padang 25153 Sumatera Barat Kuranji, Kota Padang
4	Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Kes., Sp.KJ., Subsp.B.P(K)	Jl. Dr. Hamzah No. 9 Kel. Merdeka Kec. Medan Baru Kota Medan 20154 Sumatera Utara Medan Baru, Kota Medan

5	Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Bulak Indah RT. 01 RW. 07 Kel. Karangasem Kec. Laweyan Kota Surakarta 57145 Jawa Tengah Laweyan, Kota Surakarta
6	Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J	Jl. H. Rais A. Rachman Gg. Bukit Raya 3 No. 65 Kel. Sungaiawi Dalam Kec. Pontianak Barat Kota Pontianak 78115 Kalimantan Barat Pontianak Barat, Kota Pontianak
7	dr. Elly Tania, Sp.KJ	Jl. Tomang Pulo Macan 5 No. 69 Kel. Tomang Kec. Grogol Petamburan Kota Jakarta Barat 11440 DKI Jakarta Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
8	dr. Rina Amtarina, M.Sc., SpKJ	Jl. Kuini No. 54 RT. 004 RW. 001 Kel. Wonorejo Kec. Marpoyan Damai Kota Pekanbaru 28125 Riau Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru
9	Fadhillah Aini, S.Psi	Jl. Imam Bonjol No. 30 Kel. Bulakan Balai Kandi Kec. Payakumbuh Barat Kota Payakumbuh 26225 Sumatera Barat Payakumbuh Barat, Kota Payakumbuh
10	Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si	BTN Unhalu, Blok D10 RT/RW. 006/003 Kec. Kambu Kota Kendari 93231 Sulawesi Tenggara Kambu, Kota Kendari
11	Dr. Halida, M.Pd	Jl. AR. Saleh Gang. Amalia Sagita No. 1 Kel. Bangka Belitung Laut Kec. Pontianak Tenggara Kota Pontianak 78124 Kalimantan Barat Pontianak Tenggara, Kota Pontianak
12	Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep	Perumahan Cangkorah Lake View Des. Cangkorah Kec. Batujajar Kab. Bandung Barat 40561 Jawa Barat Batujajar, Kab. Bandung Barat
13	Laode Surazal Qalbi, M.A	BTN UHO Kampus Baru Blok D No. 13 Kel. Kambu Kec. Kambu Kota Kendari 93231 Sulawesi Tenggara Kambu, Kota Kendari
14	Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid	Perum Citra Kebun Mas Blok B2 No. 30B Desa Bangle Kec. Majalaya Kota Karawang 41371 Jawa Barat Majalaya, Kab. Karawang



Editor :

Dr. Suzanna, S.Kep., Ns., M.Kep

dr. Edy Husnul Mujahid, Sp.KJ



KESEHATAN MENTAL

GENERASI Z

Kharisah Diniyah | Siti Muyana | Rini Gusya Liza | Elmeida Effendy
Pratista Arya Satwika | Florensa | Elly Tania | Rina Amtarina
Fadhillah Aini | Aminuddin Mane Kandari | Halida | Endah Sarwendah
La Ode Surazal Qalbi | Dian Nastiti



KESEHATAN MENTAL

GENERASI Z

Buku Kesehatan Mental Generasi Z yang berada di tangan pembaca ini terdiri dari 14 Bab yang membahas :

- Bab 1 Signifikansi dan Urgensi Mental Health Generasi Z
- Bab 2 Konsep Penyesuaian Diri: Perilaku Adaptif dan Maladaptif
- Bab 3 Keistimewaan Generasi Z dan Tantangan Mental Health Generasi Z
- Bab 4 Edukasi Generasi Z dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Penelitian
- Bab 5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Mental Health Generasi Z
- Bab 6 Generasi Z dan Masalah Konflik
- Bab 7 Generasi Z dan Masalah Stress-Depresi
- Bab 8 Generasi Z dan Gangguan Kecemasan
- Bab 9 Gangguan Perilaku yang Sering Terjadi pada Generasi Z
- Bab 10 Strategi Peningkatan Mental Health Generasi Z
- Bab 11 Peran Parenting Bagi Mental Health Generasi Z
- Bab 12 Psikoterapi Bagi Mental Health Generasi Z
- Bab 13 Support System Bagi Mental Health Generasi Z
- Bab 14 Generasi Z dan Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital

KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Kharisah Diniyah, S.ST., M.M.R.

Siti Muyana, M.Pd.

Dr. dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ., Sp.KJ

Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Ke, Sp.KJ., Subsp.B.P(K)

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi

Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J

dr. Elly Tania, Sp.KJ

dr. Rina Amtarina, M.Sc, Sp.KJ

Fadhillah Aini, S.Psi

Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si

Dr. Halida, M.Pd

Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep

La Ode Surazal Qalbi, M.A

Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Penulis : Kharisah Diniyah, S.ST., M.M.R. | Siti Muyana, M.Pd. | Dr. dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ., Sp.KJ | Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Ke, Sp.KJ., Subsp.B.P(K) | Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi | Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J | dr. Elly Tania, Sp.KJ | dr. Rina Amtarina, M.Sc, Sp.KJ | Fadhillah Aini, S.Psi | Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si | Dr. Halida, M.Pd | Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep | La Ode Surazal Qalbi, M.A | Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid

Editor : Dr. Suzanna, S.Kep., Ns., M.Kep
dr. Edy Husnul Mujahid, Sp.KJ

Desain Sampul : Firman Isma'il

Tata Letak : Laelatul Qodriyah

ISBN : 978-634-221-621-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, APRIL 2025**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2025

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Kami dapat menyelesaikan buku “Kesehatan Mental Generasi Z”. Buku ini disusun dengan tujuan memberikan pengetahuan dan sebagai sumber referensi dalam proses belajar dan mengajar. Pengaturan bab pada buku ini memperhatikan tahapan belajar yang harus dipahami oleh mahasiswa dengan harapan dapat memberikan sumber informasi yang komprehensif dan terpercaya tentang topik tersebut.

Buku Kesehatan Mental Generasi Z yang berada di tangan pembaca ini terdiri dari 14 Bab yang membahas :

- Bab 1 Signifikansi dan Urgensi Mental Health Generasi Z
- Bab 2 Konsep Penyesuaian Diri: Perilaku Adaptif dan Maladaptif
- Bab 3 Keistimewaan Generasi Z dan Tantangan Mental Health Generasi Z
- Bab 4 Edukasi Generasi Z dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Penelitian
- Bab 5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Mental Health Generasi Z
- Bab 6 Generasi Z dan Masalah Konflik
- Bab 7 Generasi Z dan Masalah Stress-Depresi
- Bab 8 Generasi Z dan Gangguan Kecemasan
- Bab 9 Gangguan Perilaku yang Sering Terjadi pada Generasi Z
- Bab 10 Strategi Peningkatan Mental Health Generasi Z
- Bab 11 Peran Parenting Bagi Mental Health Generasi Z
- Bab 12 Psikoterapi Bagi Mental Health Generasi Z
- Bab 13 Support System Bagi Mental Health Generasi Z
- Bab 14 Generasi Z dan Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital

Akhir kata, Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu/ berkontribusi dalam proses penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa, dosen maupun pembaca dan menjadi langkah awal dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 SIGNIFIKANSI DAN URGENSI <i>MENTAL HEALTH</i>	
GENERASI Z	1
A. Pendahuluan	1
B. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	
Generasi Z.....	3
C. Permasalahan Kesehatan Mental pada Generasi Z.....	4
D. Upaya dan Solusi untuk Menjaga Kesehatan	
Mental	7
DAFTAR PUSTAKA.....	11
BAB 2 KONSEP PENYESUAIAN DIRI: PERILAKU	
ADAPTIF DAN MALADAPTIF.....	14
A. Pendahuluan	14
B. Perilaku Adaptif dan Maladaptif	17
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian	
Diri.....	20
D. Strategi Penyesuaian Diri yang Sehat.....	21
E. Dukungan untuk Kesehatan Mental Generasi Z.....	22
F. Kesimpulan.....	23
DAFTAR PUSTAKA	25
BAB 3 KEISTIMEWAAN GENERASI Z DAN	
TANTANGAN <i>MENTAL HEALTH</i> GENERASI Z	32
A. Pendahuluan	32
B. Generasi	32
C. Generasi Z.....	34
D. Keistimewaan Generasi Z.....	36
E. Kesehatan Mental Generasi Z.....	37
F. Tantangan Kesehatan Mental Generasi Z	41
G. Cara Mengatasi Tantangan Ini.....	42
H. Kesimpulan.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
BAB 4 EDUKASI GENERASI Z DAN DETEKSI DINI	
KESEHATAN MENTAL PENELITIAN.....	46
A. Edukasi Kesehatan Mental untuk Generasi Z	46

B.	Metode Efektif dalam Edukasi Kesehatan Mental.....	49
C.	Deteksi Dini Kesehatan Mental dan Tanda-Tanda Awal Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Z	51
D.	Peran Guru, Orang Tua, dan Teman dalam Mengenali Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Z	54
E.	Teknologi dan Alat Bantu dalam Mendeteksi Kesehatan Mental Sejak Dini	55
F.	Tantangan dalam Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental pada Generasi Z	56
G.	Solusi untuk Mengatasi Masalah Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental pada Generasi Z	62
	DAFTAR PUSTAKA.....	65
BAB 5	FAKTOR- FAKTOR YANG MEMENGARUHI MENTAL HEALTH GENERASI Z.....	72
A.	Pendahuluan	72
B.	Media Sosial dan Masalah Kesehatan Mental Generasi Z	74
C.	Teknologi dan Masalah Kesehatan Mental Generasi Z	76
D.	Perubahan Iklim dan Masalah Kesehatan Mental Generasi Z	77
E.	Spiritual dan Masalah Kesehatan Mental Generasi Z	78
F.	Peran Orang Tua dan Keluarga dalam Kesehatan Mental Generasi Z	79
	DAFTAR PUSTAKA.....	81
BAB 6	GENERASI Z DAN MASALAH KONFLIK	84
A.	Pendahuluan	84
B.	Generasi Z dan Konflik	85
C.	Penyebab Konflik	86
D.	Upaya Mengatasi Konflik	88
	DAFTAR PUSTAKA.....	91

BAB 7	GENERASI Z DAN MASALAH STRESS-DEPRESI ...93
A.	Pendahuluan93
B.	Perkembangan Gen Z Dipandang dari Teori Perkembangan Sosial Erik Erikson94
C.	Latar Belakang Masalah Perbedaan antar Generasi Z, Milenial, Gen X, dan <i>Baby Boomers</i> berdasarkan Aspek Emosi, Kognitif, Perilaku/ Sikap, Etika/ Attitude, Tantangan Hidup, Kepemilikan Rumah, dan Ikatan Keluarga:.....95
D.	Pengaruh Media Sosial dengan Kesehatan Mental Gen Z102
E.	Neurotransmitter, Hormon, Penyakit Kronis Generasi Z (Segi Biologi di Otak)104
F.	Faktor Psikologis Generasi Z Dilihat dari Ciri Kepribadian.....107
G.	Pertumbuhan Generasi Z Jika Tumbuh dalam Keluarga Disfungsional/ Pola Asuh Bermasalah109
H.	Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental Generasi Z112
I.	Beberapa Jurnal yang Membahas Kesehatan Mental Generasi Z115
J.	Tatalaksana Farmakologi dan Non Farmakologi untuk Generasi Z121
	DAFTAR PUSTAKA124
BAB 8	GENERASI Z DAN GANGGUAN KECEMASAN126
A.	Pendahuluan126
B.	Epidemiologi Gangguan Cemas.....128
C.	Etiologi Gangguan Cemas pada Generasi Z.....129
D.	Gejala Gangguan Cemas.....131
E.	Tatalaksana Gangguan Cemas.....133
	DAFTAR PUSTAKA137
BAB 9	GANGGUAN PERILAKU YANG SERING TERJADI PADA GENERASI Z140
A.	Pendahuluan140
B.	Gangguan Perilaku yang Sering Terjadi pada Generasi Z.....141

	C. Kesimpulan	150
	DAFTAR PUSTAKA.....	151
BAB 10	STRATEGI PENINGKATAN <i>MENTAL HEALTH</i>	
	GENERASI Z	152
	A. Pendahuluan	152
	B. Pengertian Generasi dan Pengelompokannya	156
	C. Pengertian dan Karakteristik Generasi Z.....	158
	D. Ciri-Ciri Khas, Kelebihan dan Kelemahan Generasi Z	162
	E. Pengertian dan Karakteristik Gangguan <i>Mental Health</i>	163
	F. Beberapa Strategi Peningkatan <i>Mental Health</i> Generasi Z	165
	G. Penutup	172
	DAFTAR PUSTAKA.....	176
BAB 11	PERAN PARENTING BAGI <i>MENTAL HEALTH</i>	
	GENERASI Z	183
	A. Pendahuluan	183
	B. Perbandingan Pola Asuh antar Generasi dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Anak	184
	C. Peran Parenting pada Generasi Z di Era Digitalisasi.....	189
	D. Perspektif Empiris dalam Pengasuhan Digital dan Kesehatan Mental Generasi Z	193
	E. Evaluasi dan Pengukuran Dampak Program Intervensi pada Kesehatan Mental Generasi Z	195
	F. Kesimpulan	197
	DAFTAR PUSTAKA.....	199
BAB 12	PSIKOTERAPI BAGI <i>MENTAL HEALTH</i>	
	GENERASI Z	203
	A. Pendahuluan	203
	B. Definisi Psikoterapi.....	204
	C. Dasar Teori pada Psikoterapi	205
	D. Psikoterapi pada Kesehatan Mental Generasi Z	208
	DAFTAR PUSTAKA.....	211

BAB 13	SUPPORT SYSTEM BAGI MENTAL HEALTH	
	GENERASI Z	214
	A. Pendahuluan	214
	B. <i>Support System</i> dalam Kesehatan Mental	216
	C. Urgensi <i>Support System</i> dalam Menjaga Kesehatan Mental Generasi Z	218
	D. Kesimpulan.....	219
	DAFTAR PUSTAKA	220
BAB 14	GENERASI Z DAN TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL.....	222
	A. Pendahuluan	222
	B. Karakteristik Generasi Z.....	223
	C. Dampak Perkembangan Era Digital	225
	D. Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital.....	227
	E. Strategi Mengatasi Tantangan Kesehatan Mental pada Generasi Z.....	233
	DAFTAR PUSTAKA	238
	TENTANG PENULIS	242



KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Kharisah Diniyah, S.ST., M.M.R.
Siti Muyana, M.Pd.
Dr. dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ., Sp.Kj
Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Ke, Sp.Kj., Subsp.B.P(K)
Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi
Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J
dr. Elly Tania, Sp.KJ
dr. Rina Amtarina, M.Sc, Sp.KJ
Fadhillah Aini, S.Psi
Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si
Dr. Halida, M.Pd
Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep
La Ode Surazal Qalbi, M.A
Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid



BAB 1

SIGNIFIKANSI DAN URGENSI *MENTAL* *HEALTH* GENERASI Z

Kharisah Diniyah, S.ST., MMR

A. Pendahuluan

Generasi Z menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan modern. Mereka mengalami tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta dampak teknologi yang terus berkembang. Kesehatan mental mereka menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan. Lingkungan digital yang serba cepat dan arus informasi yang tidak terbatas mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara signifikan. Pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kesehatan mental sangat diperlukan, dengan strategi yang efektif dalam mengelola stres dan emosi agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih seimbang. Kesadaran dan dukungan yang tepat akan membantu mereka dalam menghadapi tantangan mental yang semakin kompleks di era digital ini.

1. Definisi Kesehatan Mental dan Pentingnya Kesehatan Mental bagi Generasi Z

a. Definisi

WHO mendefinisikan kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan normal kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Indikator kesehatan mental meliputi kemampuan menjalin hubungan positif,

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N., Yusuf, A., Ahsan, A., & Fanani, Q. (2024). The impact of bullying and cyberbullying on mental health: a systematic review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(2), 513.
<https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23683>
- 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>
- Cilliers, E. J. (2017). The Challenge Of Teaching Generation Z. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(1), 188–198.
<https://doi.org/10.20319/pijss.2017.31.188198>
- Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro, Jovanes Agus Fernanda, & Muh. Bintang Widya Pratama. (2024). Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 169–183.
<https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>
- Holguín, M. R. R., Hamelink, C. J., & Velázquez, T. (2024). Mental Health and Psychiatric Care. In *Global Health and Human Rights* (pp. 123–134). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003408765-10>
- Isak, I., Ludia Amanda, P., Ina, S., & Alifia Nindi, M. (2024). Pengaruh Komunikasi Melalui Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Sistem Informasi*, 10(11).
<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jiksi/article/view/5822>
- Kasingku, J. D., Warouw, W. N., & Lumingkewas, E. M. (2023). Increasing Educational Awarness Of Parenting Styles And Family Social Support On Adolescent Mental Health. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(4), 807.
<https://doi.org/10.33578/pjr.v7i4.9524>

- Lai, K. Y. C., Hung, S.-F., Lee, H. W. S., & Leung, P. W. L. (2022). School-Based Mental Health Initiative: Potentials and Challenges for Child and Adolescent Mental Health. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.866323>
- Maddock, A., McGuigan, K., & McCusker, P. (2024). Mindfulness-Based Social Work and Self-Care with Social Work Professionals: Replication and Expansion of a Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Social Work*, 54(3), 1319–1339. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae011>
- Nazhan Zahira, & Muhammad Irwan Padli Nasution. (2024). Perbandingan Perilaku Manajemen Informasi Generasi Z Dan Milenials Di Era Digital. *Jurnal Rumpun Manajemen Dan Ekonomi*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.61722/jrme.v2i1.3261>
- Osborn, T. G., Town, R., Bawendi, M., Stapley, E., Saunders, R., & Fonagy, P. (2024). University students' access to mental health services: A qualitative study of the experiences of health service professionals through the lens of candidacy in England. *Journal of Health Services Research & Policy*, 29(4), 230–239. <https://doi.org/10.1177/13558196241235877>
- Sawyer, H. (2023). Mindfulness: Strategies to implement targeted self-care. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 31, 100614. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100614>
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., FH, Z., & Eka, D. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5). <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>
- Tamir, M., Ito, A., Miyamoto, Y., Chentsova-Dutton, Y., Choi, J. H., Cieciuch, J., Riediger, M., Raders, A., Padun, M., Kim, M. Y., Solak, N., Qiu, J., Wang, X., Alvarez-Risco, A., Hanoch, Y., Uchida, Y., Torres, C., Nascimento, T. G., Afshar Jahanshahi, A., ... García Ibarra, V. J. (2024). Emotion regulation strategies and psychological health across cultures. *American*

Psychologist, 79(5), 748–764.
<https://doi.org/10.1037/amp0001237>

Vidal, C., & Meshi, D. (2023). Behavioral Addictive Disorders in Children and Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(5), 512–514.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.07.819>

Yulianti, Y., Fadila, N., Nisa, C., Cahyani, I. M., Zaliani, S. C. putri, Riyani, D. O., & Sari, D. P. (2024). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 144.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13153>

BAB 2

KONSEP PENYESUAIAN DIRI: PERILAKU ADAPTIF DAN MALADAPTIF

Siti Muyana, M.Pd

A. Pendahuluan

Generasi Z lahir antara tahun 1997 hingga tahun 2012, kini menjadi kelompok usia yang paling banyak terpapar oleh kemajuan teknologi, media sosial, dan globalisasi. Kondisi ini menimbulkan tantangan Kesehatan mental yang signifikan. Penyesuaian diri, yang merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan stres dan perubahan, menjadi kunci dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional yang mereka alami. Penyesuaian diri yang baik dapat tercermin dalam perilaku adaptif, seperti regulasi emosi yang sehat dan kemampuan untuk mengelola stres, sementara perilaku maladaptif, seperti isolasi sosial, berdampak pada kesehatan mental.

Di Indonesia, fenomena Kesehatan mental pada generasi muda semakin mendapat perhatian. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia semakin meningkat. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), sekitar 9% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan depresi, dengan prevalensi yang tinggi pada usia 15-24 tahun. Survei Perilaku Kesehatan Remaja (SPKR, 2021) juga mencatat bahwa lebih dari 30% remaja Indonesia menunjukkan gejala depresi yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tantangan kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Q. (2020). Adjustment and mental health: contemporary view. *Journal of Educational & Psychological Research*, 2 (1). <https://doi.org/10.33140/JEPR.02.01.01>
- Adedeji, A., Langel, C., Feick, A., Borges Greibaum, M.-S., Rahimi, M., & Hanft-Robert, S. (2023). Work-life balance and mental health outcomes for generation z in germany. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 65(12), 987–991. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002934>
- Agustin, D. M., Seprianti, A., Khoirani, K., Rafli Akbar, M., Alrefi, A., & Akbari, A. (2024). Online game addiction behavior in generation z. *Edusoshum : Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 4(2), 191–202. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v4i2.107>
- Bachem, R., & Casey, P. (2018). Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come. *Journal of Affective Disorders*, 227, 243–253. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.034>
- Batihan, G., & Kaya, M. C. (2024). Schema Therapy and Depression. *Depression Treatment Updates* 119–138. <https://doi.org/10.69860/nobel.9786053359456.7>
- Beck, A. T., John, B. K., & Beck, J. (2021). The development of psychiatric disorders from adaptive behavior to serious mental health conditions. *Cognitive Therapy and Research*, 45(3), 385–390. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10227-3>
- Cao, L. (2022). The relationship between adjustment and mental health of chinese freshmen: the mediating effect of security and the moderating effect of gender. *Frontiers in Public Health*, 10, 916329. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.916329>
- Chowhan, A., Sakshi, S., & Ravees, S. (2019). Gender differences in adjustment amongst the college students of Jammu city. *Int. J. Appl. Res*, 5(8), 17–20.

- Dalimunthe, D. and Nasution, F. (2023). The role of cognitive reappraisal and expressive suppression toward self-adjustment among adolescence. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 1(2), 403 <https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i2.26130>.
- Davidoff, L. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar: Jilid 2*. Alih Bahasa. Drs. Marijuniati. Jakarta: Erlangga.
- Dhawan, T. (2025). Exploring how gen z is bringing new perspectives and values to leadership roles: lessons for organizations. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(1), 35737. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.35737>
- Djafarova, E., & Bowes, T. (2021). 'Instagram made Me buy it': Generation Z impulse purchases in fashion industry. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102345. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102345>
- Dubey, P., & Soni, Dr. S. (2023). The effect of friend support and family support on the adjustment of first year college students. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(11), 554-559. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.56523>
- Einberger, C., Puckett, A., Ricci, L., & Melloni Jr., R. (2020). Contemporary pharmacotherapeutics and the management of aggressive behavior in an adolescent animal model of maladaptive aggression. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 18(2), 188-202. <https://doi.org/10.9758/cpn.2020.18.2.188>
- Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, F. P. U. I. (2020). Pengaruh tekanan akademik dan sosial media terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Freyhofer *et al.* "Depression and Anxiety in Times of COVID-19: How Coping Strategies and Loneliness Relate to Mental Health Outcomes and Academic Performance" *Frontiers in psychology* (2021) doi:10.3389/fpsyg.2021.682684
- Gautam, S., Koirala, S., Poudel, A., & Paudel, D. (2016). Psychosocial adjustment among patients with ostomy: a survey in stoma clinics, nepal. *Nursing Research and Reviews*, Volume 6, 13-21. <https://doi.org/10.2147/nrr.s112614>.
- Gorain, S. C. (2023). Human, society and environment: A collaborative study. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 184-188. <https://doi.org/10.36713/epra12247>
- Guo, C., Yang, Z., & Zhao, S. (2023). The impact of interactivity on live e-commerce platform on the intention of generation z 's consumption behavior. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 3(1), 256-266. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/3/2022548>
- Harahap, A. P., Daramusseng, A., Choirunissa, R., & Nugraheni, S. A. (2024). The effect of social support on adolescent mental health: literatur review. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 40-45. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2023.033.01.7>
- Hu, S., & Cai, D. (2023). Development of perceived family support and positive mental health in junior high school students: A three-year longitudinal study. *The Journal of Early Adolescence*, 43(2), 216-243. <https://doi.org/10.1177/02724316221101534>
- Jha, S. (2024). Comparative study of adjustment among low economic and high economic student of Nirmala College. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.26902>.
- Kan *et al.* "Coping, Social Support and Loneliness during the COVID-19 Pandemic and Their Effect on Depression and Anxiety: Patients' Experiences in Community Mental Health

Centers in Norway" Healthcare (2022)
doi:10.3390/healthcare10050875

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan riskesdas 2018: kesehatan jiwa dan gangguan mental. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khairiyah, S. K., Safitri, F., Wulandari, M., Zeni Susanti, P., Oktavia, S., & Ghozul Fikran, A. (2024). The role of guidance and counseling teachers in forming the mental health of generation z. *BICC Proceedings*, 2, 97–102. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.111>

Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2019). Mental health attitudes, self-criticism, compassion and role identity among uk social work students. *The British Journal of Social Work*, 49(2), 351–370. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy072>

Lambe, K. H. P. (2024). Unlocking Gen-Z employee potential: The role of strategic leadership and organizational culture. *Brazilian Journal of Development*, 10(11), e74718. <https://doi.org/10.34117/bjdv10n11-033>

Lee, Y.-E. (2023). Bioecological profiles of preschool children's individual, familial, and educational characteristics, and their relations with school adjustment, academic performance, and executive function in first grade. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185098. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185098>

Mancinelli, E., Liberska, H., Li, J., Espada, J., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., ... & Salcuni, S. (2021). A cross-cultural study on attachment and adjustment difficulties in adolescence: the mediating role of self-control in Italy, Spain, China, and Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168827>.

Muarifah, A., Hashim, I., & Widyastuti, D. (2022). Self-adjustment phenomena among high school students: the role of coping strategy and parenting style. *Humanitas Indonesian*

- Psychological Journal, 13-22.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i1.8>.
- Mulyati, Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-adjustment and psychological well-being of santri at the Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten. *Journal of Family Sciences*, 35-50.
<https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49829>.
- Oti-Boadi *et al.* "Fear of COVID-19: Psychological distress and coping among university students in Ghana" *Current psychology* (2021) doi:10.1007/s12144-021-02267-5.
- Perthes, K., Kirschbaum-Lesch, I., Legenbauer, T., Holtmann, M., Hammerle, F., & Kolar, D. R. (2021). Emotion regulation in adolescents with anorexia and bulimia nervosa: Differential use of adaptive and maladaptive strategies compared to healthy adolescents. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xcw4y>
- Raju, M. V. R., & Rahamtulla, T. K. (2007). Adjustment problems among school students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 73-79.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), R. K. D. (Riskesdas). (2018). Prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja di indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sajjadi, S. F., Zargar, Y., Zare, L., & Tajikzadeh, F. (2016). The predictive role of early trauma dimensions on self-esteem in 11 - 13- year-old students: Controlling the role of maladaptive schema. *Razavi International Journal of Medicine*, 4(3).
<https://doi.org/10.17795/rijm38869>
- Satwika, P., & Suhariadi, F. (2024). Proactive work behavior in generation z employees. *Proceedings of the 6th International Seminar on Psychology, ISPsy 2023*, 18-19 July 2023, Purwokerto, Central Java, Indonesia.
<https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343408>
- Schneiders, S. (1964). *Adjustment and mental health: Theories and research*. Wiley.

- Schönherr, S., & Pikkemaat, B. (2024). Young peoples' environmentally sustainable tourism attitude and responsible behavioral intention. *Tourism Review*, 79(4), 939–952. <https://doi.org/10.1108/TR-01-2023-0022>
- Seah, T. H. S., & Coifman, K. G. (2022). Emotion differentiation and behavioral dysregulation in clinical and nonclinical samples: A meta-analysis. *Emotion*, 22(7), 1686–1697. <https://doi.org/10.1037/emo0000968>
- Silva, M. L., Rocha, R. S. B., Buheji, M., Jahrami, H., & Cunha, K. D. C. (2020). A systematic review of the prevalence of anxiety symptoms during coronavirus epidemics. *Journal of Health Psychology*, 26(1), 115–125. <https://doi.org/10.1177/1359105320951620>
- Soraya, S. Z., & Puspitasari, R. N. (2025). Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21382>
- Sumartono, S. (2023). Empowering gen z: enhancing english speaking skills through technology and authentic communication. *NextGen Education Review Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.58660/nextgen.v1i2.34>
- Survei Perilaku Kesehatan Remaja (Spkr), S. P. K. R. (Spkr). (2021). Laporan survei kesehatan remaja di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Swerdlow, B. A., Pearlstein, J. G., Sandel, D. B., Mauss, I. B., & Johnson, S. L. (2020). Maladaptive behavior and affect regulation: A functionalist perspective. *Emotion*, 20(1), 75–79. <https://doi.org/10.1037/emo0000660>
- Ting, R. S.-K., Aw Yong, Y.-Y., Tan, M.-M., & Yap, C.-K. (2021). Cultural responses to covid-19 pandemic: Religions, illness perception, and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 12, 634863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.634863>

- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Jacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Zeng, Z., Holtmaat, K., Verdonck-de Leeuw, I. M., & Koole, S. L. (2024). Chinese college students' mental health during the first three months of the COVID-19 pandemic: The protective role of family functioning. *Frontiers in Public Health*, 12, 1383399. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1383399>

BAB 3

KEISTIMEWAAN GENERASI Z DAN TANTANGAN *MENTAL* *HEALTH* GENERASI Z

Dr. dr Rini Gusya Liza, M.Ked.K.J., Sp.K.J

A. Pendahuluan

Generasi Z akan menjadi bagian penting dari sumber daya manusia. Karena generasi ini lahir dan dibesarkan dalam kondisi yang berbeda dari generasi sebelumnya (misalnya, mereka selalu memiliki akses Internet di mana-mana), muncul pertanyaan tentang karakteristik generasi ini, seperti apa mereka?.

Generasi Z, (juga dikenal sebagai pasca-milenial) lahir antara tahun 1995 dan 2012. Menurut Forbes (2015), generasi setelah Milenial, Generasi Z, mencakup 25 persen dari populasi Amerika Serikat, menjadikan mereka kelompok yang lebih besar daripada Baby Boomer atau Milenial. Generasi Z sebagian besar adalah anak-anak Generasi X, tetapi mereka juga memiliki orang tua yang merupakan Milenial. Mereka merasa nyaman di dunia fisik dan digital. Mereka cenderung bersemangat dan kompetitif (Stillman D., Jonah Stillman J., 2017).

B. Generasi

Meskipun setiap manusia adalah individu, telah banyak upaya untuk membuat generalisasi dan mendefinisikan berbagai kelompok orang. Salah satu hasil generalisasi adalah terciptanya istilah “generasi”. Generasi didefinisikan sebagai kelompok yang dapat diidentifikasi yang memiliki tahun

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B., Prawesti, D. and Perbani, W. (2024) 'Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI) Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)', 4(1), pp. 1-20.
- Dolot, A. (2018) 'The Characteristics of Generation Z', e-mentor, 2(74), pp. 44-50.
- Forane, S.G., Ezugwu, A.E. and Igwe, K. (2025) 'ScienceDirect Digital Sovereignty through Africa-Centric Emotional Intelligence: A Proof of Concept for AI-Enhanced Mental Health Support', *Procedia Computer Science*, 254, pp. 269-278. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2025.02.086>.
- Popa, B. (2024) 'An Overview of Generation Z ' s Mental Health', 6(2), pp. 22-29.
- Singh AP., D.J. (2016) 'Understanding the Generation Z: The Future Workforce', *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(3), pp. 1-5.
- Sodi T, Abas M, Abdulaziz M, Amos A, B.R. (2024) 'A research agenda for mental health in sub-Saharan Africa', *Nat Med*, 30(3), pp. 616-617. Available at: <https://doi.org/doi:10.1038/s41591-023-02779-6>.
- Stillman D., Jonah Stillman J., B.H. (2017) *Generation What? Why should we care?*, The Minnesota Association of School Administrators. Available at: https://www.mnasa.org/uploads/4/7/7/9/47793163/2018_investmn_generation_what.pdf.

BAB 4

EDUKASI GENERASI Z DAN DETEKSI DINI KESEHATAN MENTAL PENELITIAN

Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Ked., Sp.KJ., Subsp.B.P(K)

A. Edukasi Kesehatan Mental untuk Generasi Z

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, terutama bagi generasi Z yang tumbuh di era digital. Dengan berbagai tantangan yang dihadapi, seperti tekanan sosial, kecemasan, dan depresi, edukasi kesehatan mental menjadi sangat krusial. Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan dalam edukasi kesehatan mental, metode efektif yang dapat digunakan, serta contoh program edukasi kesehatan mental yang sukses.

1. Peran Keluarga

Keterlibatan orang tua memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan hasil pendidikan Generasi Z. Generasi ini menghadapi tantangan yang unik, dan orang tua dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan kesuksesan akademis anak-anak mereka (Sidorchuk *et al.*, 2023).

Tingkat pendidikan orang tua yang lebih tinggi dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik pada anak-anak. Di Spanyol, pendidikan orang tua ditemukan sebagai prediktor yang kuat untuk kesehatan mental anak, bahkan lebih kuat daripada pendapatan atau kelas sosial, terutama untuk anak-anak yang lebih muda³. Demikian pula di Finlandia, pendidikan orang tua yang tinggi dapat melindungi anak dari dampak negatif gangguan

DAFTAR PUSTAKA

- Abilkaiyrkyzy, A., Laamarti, F., Hamdi, M., & Saddik, A. El. (2024). Dialogue System for Early Mental Illness Detection: Toward a Digital Twin Solution. *IEEE Access*, 12, 2007–2024. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2023.3348783>
- 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>
- Alkahtani, H., Aldhyani, T. H. H., & Alqarni, A. A. (2024). Artificial Intelligence Models to Predict Disability for Mental Health Disorders. *Journal of Disability Research*, 3(3). <https://doi.org/10.57197/JDR-2024-0022>
- Arafah, R. A., & Destiwati, R. (2024). A New Approach to Overcoming Mental Health Stigma through Inclusive Persuasive Communication. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/IJHSS>
- Bansal, S., Garg, N., Singh, J., & Van Der Walt, F. (2024). Cyberbullying and mental health: past, present and future. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1279234>
- Basyith Ad Dauwi, A., Yohamintin, Y., Maulana Dhielfitri, G., Bhayangkara Jakarta Raya, U., & Java, W. (2024). EDUCATIONAL CHALLENGES: FACTORS CAUSING IDENTITY CRISIS AMONG GENERATION Z (Vol. 02, Issue 02).
- Biró, A., Cuesta-Vargas, A. I., & Szilágyi, L. (2023). Precognition of mental health and neurogenerative disorders using AI-parsed text and sentiment analysis. *Acta Universitatis Sapientiae, Informatica*, 15(2), 359–403. <https://doi.org/10.2478/ausi-2023-0022>

- Childs-Fegredo, J., Burn, A.-M., Duschinsky, R., Humphrey, A., Ford, T., Jones, P. B., & Howarth, E. (2021). Acceptability and Feasibility of Early Identification of Mental Health Difficulties in Primary Schools: A Qualitative Exploration of UK School Staff and Parents' Perceptions. *School Mental Health*, 13(1), 143–159. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09398-3>
- Choi, S.-Y., & Kim, J.-H. (2024). Validity and reliability of the Korean version of the Digital Burnout Scale. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1386394>
- Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H.-V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey Health Institute.
- Dina Hajja Ristianti. (2022). Online Counseling as a Service in College: A Generation Z Perspective. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 7(2), 798–808. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v7i2.11882>
- Elista, A. (2024). Mental Health Services & Education Policy for Generation Z After the COVID-19 Pandemic in Yogyakarta City The Southeast Asian Conference on Education 2024 Official Conference Proceedings. www.iafor.org
- Farooq, H. O. (2023). The Influence of Social Media on Adolescents' Self-Esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(3), 173–182.
- Fitria, N., Al Hadromi, F., & Ekmarinda, E. Y. (2023). FOMO and Its Effect on Gen Z Performance (pp. 142–146). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7_27
- Ford, T., Degli Esposti, M., Crane, C., Taylor, L., Montero-Marín, J., Blakemore, S. J., Bowes, L., Byford, S., Dalgleish, T., Greenberg, M. T., Nuthall, E., Phillips, A., Raja, A.,

- Ukoumunne, O. C., Viner, R. M., Williams, J. M. G., Allwood, M., Aukland, L., Casey, T., ... Kuyken, W. (2021). The Role of Schools in Early Adolescents' Mental Health: Findings From the MYRIAD Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(12), 1467–1478. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.016>
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., & Howard, K. (2023). The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic. *Journal of Adult Development*, 30(4), 381–392. <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>
- Gu, Z., Li, P., Zhang, A., Xu, X., & Gu, F. (2022). The Role of Mental Health and Sustainable Learning Behavior of Students in Education Sector Influences Sustainable Environment. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822751>
- Hamdali, N. T., & Liswandi, L. (2023). EXAMINING JOB STRESS AMONG INDONESIAN GEN Z EMPLOYEES USING JD-R MODEL. *Jurnal Manajemen Kewirausahaan*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.33370/jmk.v20i1.983>
- Hartono, N., & Prapunoto, S. (2024). Computer Self-Efficacy, Work Stress, and Burnout in Gen Z in Mentoring Communities. *Asian Journal of Social and Humanities*, 2(9), 1967–1981. <https://doi.org/10.59888/ajosh.v2i9.320>
- Hickey, B. A., Chalmers, T., Newton, P., Lin, C.-T., Sibbritt, D., McLachlan, C. S., Clifton-Bligh, R., Morley, J., & Lal, S. (2021). Smart Devices and Wearable Technologies to Detect and Monitor Mental Health Conditions and Stress: A Systematic Review. *Sensors*, 21(10), 3461. <https://doi.org/10.3390/s21103461>

- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kinasih Khairiyah, S., Safitri, F., Wulandari, M., Zeni Susanti, P., Oktavia, S., & Ghozul Fikran, A. (2024a). The Role of Guidance and Counseling Teachers in Forming The Mental Health on Generation Z. *Bukittinggi International Counseling Conference*. <https://doi.org/10.30983/bicc>
- Kinasih Khairiyah, S., Safitri, F., Wulandari, M., Zeni Susanti, P., Oktavia, S., & Ghozul Fikran, A. (2024b). The Role of Guidance and Counseling Teachers in Forming the Mental Helath of Generation Z. *BICC Proceedings*, 2, 97-102. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.111>
- Liang, W. (2024). The Impact of Social Comparison Processes on Psychological Well-Being: How Social Media, Self-Evaluation, and Education Policies Affect the Mental Health of Gen-Z Students. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 8(06), 438-446. <https://doi.org/10.36348/jaep.2024.v08i06.003>
- Loftness, B. C., Halvorson-Phelan, J., O'Leary, A., Bradshaw, C., Prytherch, S., Berman, I., Torous, J., Copeland, W. L., Cheney, N., McGinnis, R. S., & McGinnis, E. W. (2023). The ChAMP App: A Scalable mHealth Technology for Detecting Digital Phenotypes of Early Childhood Mental Health. <https://doi.org/10.1101/2023.01.19.23284753>
- MA, F., & Anto, M. M. (2022). Importance of mental health awareness among school teachers in bridging mental health treatment gap in India. *International Journal of Social*

- Psychiatry, 68(1), 233–236.
<https://doi.org/10.1177/0020764021991889>
- Maribeth, A. L., Hamda, R., Sari, W., Handayani, K. M., Khudri, G., Ramadhani, V., & Salsabila, R. (2024). Differences in Parenting Patterns between Generations X, Y, Z and Alpha. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 220–234.
- Mikkonen, J., Remes, H., Moustgaard, H., & Martikainen, P. (2020). Evaluating the Role of Parental Education and Adolescent Health Problems in Educational Attainment. *Demography*, 57(6), 2245–2267. <https://doi.org/10.1007/s13524-020-00919-y>
- Moskowitz, D. A., Rendina, H. J., Alvarado Avila, A., & Mustanski, B. (2022). Demographic and social factors impacting coming out as a sexual minority among Generation-Z teenage boys. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/sgd0000484>
- Mueller, M. A. E., Flouri, E., & Kokosi, T. (2019). The role of the physical environment in adolescent mental health. *Health and Place*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102153>
- Muhamad, R., Hidayat, D., & Linando, J. A. (2024). The Influence of Work-life Balance & Healthy Lifestyle on Mental Health through Focus on Work in Gen Z Employees (Vol. 03, Issue 01). <https://journal.uui.ac.id/selma/index>
- Paramita, A. F. A., & Tjandrawibawa, P. (2022). THE DESIGN OF THE VISUAL ASSET OF JOURNALING BOOK EXPLORE MYSELF FOR MENTAL HEALTH IN GENERATION Z. *Journal of Visual Communication Design*, 07, 105–115.
- Phoa, P. K. A., Ab Razak, A., Kuay, H. S., Ghazali, A. K., Ab Rahman, A., Husain, M., Bakar, R. S., & Abdul Gani, F. (2023). Predictors of Mental Health Literacy among Parents, Guardians, and Teachers of Adolescents in West Malaysia.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(1), 825. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010825>

Puckett, J. A., Tornello, S., Mustanski, B., & Newcomb, M. E. (2022). Gender variations, generational effects, and mental health of transgender people in relation to timing and status of gender identity milestones. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(2), 165–178. <https://doi.org/10.1037/sgd0000391>

Runcan, R., Nadolu, D., & David, G. (2023). Predictors of Anxiety in Romanian Generation Z Teenagers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4857. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064857>

Sawal, M., & Simon, S. (2024). Parenting Styles and Rejection Sensitivity: A Gen Z Perspective. www.ijfmr.com

Sharma, M., Kaushal, D., & Joshi, S. (2023). Adverse effect of social media on generation Z user's behavior: Government information support as a moderating variable. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 72, 103256. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103256>

Sidorchuk, A., Brander, G., Perez-Vigil, A., Crowley, J. J., Larsson, H., Lichtenstein, P., Mataix-Cols, D., & Nordsletten, A. E. (2023). One versus two biological parents with mental disorders: Relationship to educational attainment in the next generation. *Psychological Medicine*, 53(15), 7025–7041. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003506>

Song, C., Xia, Y., Zhang, Z., & Liu, R. (2024). Harnessing digital strategies to manage emotional health among students of Gen Z. *Metaverse*, 5(1), 2707. <https://doi.org/10.54517/m.v5i1.2707>

Tam, M. T., Wu, J. M., Zhang, C. C., Pawliuk, C., & Robillard, J. M. (2024). A Systematic Review of the Impacts of Media Mental Health Awareness Campaigns on Young People. *Health*

- Promotion Practice, 25(5), 907-920.
<https://doi.org/10.1177/15248399241232646>
- Tambuwan, E., & Sahrani, R. (2023). Hubungan Antara Tuntutan Kerja dan Burnout dengan Motivasi Kerja Sebagai Moderator Pada Karyawan Kalangan Generasi Z di DKI Jakarta. *Journal on Education*, 5(2), 3580-3592.
<https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1040>
- Tran, T., & Chi, H. (2024). Impacts of peer pressure on GenZ student's learning attitude.
<https://www.researchgate.net/publication/382364220>
- Vasa, R. A., Keefer, A., McDonald, R. G., Hunsche, M. C., & Kerns, C. M. (2020). A Scoping Review of Anxiety in Young Children with Autism Spectrum Disorder. *Autism Research*, 13(12), 2038-2057. <https://doi.org/10.1002/aur.2395>
- Yahirun, J. J., Sheehan, C. M., & Mossakowski, K. N. (2020). Depression in Later Life: The Role of Adult Children's College Education for Older Parents' Mental Health in the United States. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(2), 389-402.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gby135>
- Zamralita, Z., Wilis, A. P. L., & Angelina, S. (2024). The Role of Family Resilience on Family Functioning With Family Communication As Mediator In Generation Z. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 508-524.
<https://doi.org/10.24912/jk.v16i2.30434>
- Zeng, Z. (2024). Exploring the Manifestations, Influencing Factors and Attitudes of Depression in Generation Z in Chengdu. *Studies in Social Science Research*, 5(3), p183.
<https://doi.org/10.22158/sssr.v5n3p183>

BAB 5

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI *MENTAL HEALTH* GENERASI Z

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi

A. Pendahuluan

Penelitian mengenai generasi Z mulai berkembang dengan pesat saat ini. Bibliometrik yang dilakukan oleh Malik *et al.* (2024) menunjukkan bahwa istilah Gen Z pertama kali muncul dalam basis data Scopus pada tahun 1991. Dalam lingkup penelitian, penelitian mengenai Gen Z semakin meningkat dan memiliki jumlah publikasi tertinggi pada tahun 2023. Selain itu, penelitian mengenai Gen Z juga banyak dikutip dalam penelitian lainnya dan memiliki jumlah kutipan tertinggi pada tahun 2001 (Malik *et al.*, 2024). Berdasarkan hal tersebut, konteks Generasi Z menjadi topik yang sangat menarik pada komunitas penelitian saat ini.

Banyak isu yang dibahas mengenai Gen Z, baik ketika mereka berada pada usia anak, remaja maupun dewasa. Salah satu isu penting yang terjadi pada generasi Z adalah permasalahan mengenai kesehatan mental. Akbar *et al.* (2024) dalam sistematik literature reviewnya terhadap penelitian di lima benua menemukan adanya peningkatan kasus depresi, kecemasan, stress dan gangguan tidur pada generasi Z. Generasi Z yang hidup di zaman yang lebih modern daripada generasi lainnya (*Baby boomer*, X dan Y) mengalami situasi dan kondisi yang berbeda sejak kecil. Permasalahan yang dialami oleh generasi Z banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti paparan informasi di media sosial, kelelahan akibat media sosial,

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>
- Albari, R. R. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Era Globalisasi. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 329–334.
- Ali, H., Purwandi, L., Nugroho, H., Halim, T., Firdaus, K., & Huda, N. (2020). *Indonesia Gen Z and millennial report 2020: The Battle of our Generation*. Alvara Research Center.
- Aprilia, T., Sirajudin Halid, & Supriyadin. (2025). Dampak Komunikasi Orang Tua Dalam Meraih Mimpi Dan Depresi Generasi Z Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 2(3), 699–708.
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media#/>
- Hanif, S. I., & Wideasari, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2). <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>
- Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S., & Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: Risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>
- Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1275–1294. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1275-1294>

- Lisnawati, L., & Rahmah, I. A. D. A. (2019). Kesejahteraan Psikologis ditinjau dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190–212. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1499>
- Malik, A., Gulzar, A., Khan, M. A., & Siddique, N. (2024). Mapping global research on Generation Z: a bibliometric analysis. *Global Knowledge, Memory and Communication, ahead-of-print(ahead-of-print)*. <https://doi.org/10.1108/GKMC-07-2024-0428>
- Maribeth, A. L., Hamda, R., Sari, W., Handayani, K. M., Khudri, G., Ramadhani VN, R., & R. (2024). Differences in Parenting Patterns Between Generations X, Y, Z and Alfa. *Journal of Public Health Science*, 1(4). <https://doi.org/10.70248/jophs.v1i4.1555>
- Maulia, Y. (2023). Dikenal Sebagai Digital Native, Ini Beberapa Kebiasaan Unik yang Dimiliki Gen Z. *National Geographic Indonesia*. <https://nationalgeographic.grid.id/read/133670803/dikenal-sebagai-digital-native-ini-beberapa-kebiasaan-unik-yang-dimiliki-gen-z?page=all>
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556–14561. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i4.35720>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Park, S., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review. *Interactive Journal of Medical Research*, 13. <https://doi.org/10.2196/48929>

- Reyes, M. E. S., Carmen, B. P. B., Luminarias, M. E. P., Mangulabnan, S. A. N. B., & Ogunbode, C. A. (2023). An investigation into the relationship between climate change anxiety and mental health among Gen Z Filipinos. *Current Psychology*, 42(9), 7448–7456. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02099-3>
- Sharma, M., Kaushal, D., & Joshi, S. (2023). Adverse effect of social media on generation Z user's behavior: Government information support as a moderating variable. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 72, 103256. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103256>
- Sholekhah, A., & Pertiwi, P. P. (2024). Parental Attachment in Generation Z Adolescents: Comparison in Matrilineal and Patrilineal Kinship Systems in Indonesia. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*10, 10(2), 79–90. <https://doi.org/10.22146/gamajop.88166>
- Sun, L. (2023). Social media usage and students' social anxiety, loneliness and well-being: Does digital mindfulness-based intervention effectively work? *BMC Psychology*, 11(1), 362. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01398-7>

BAB

6

GENERASI Z DAN MASALAH KONFLIK

Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J

A. Pendahuluan

Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 sampai dengan 2012. BPS dalam laporannya menyampaikan bahwa generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 mendominasi dengan jumlah sekitar 74,93 juta jiwa, atau 27,94% populasi (Badan Pusat Statistik, 2020). Generasi ini masih berada dalam usia muda hingga remaja awal. Dominasi ini memberikan harapan akan potensi kemajuan dan perubahan di masa depan. Akan tetapi generasi Z banyak menghadapi tantangan dalam kehidupannya antara lain adalah konflik yang sering dialami.

Konflik adalah bagian dari kehidupan. Hal ini terjadi ketika tujuan, nilai, kebutuhan, dan keinginan dari dua orang atau lebih berbeda dan bertentangan. Hal ini merupakan hasil dari orang-orang yang memiliki kebutuhan, pendapat, harapan, dan perspektif individu yang berbeda. Realitas dari konflik adalah bahwa dalam setiap hubungan manusia tidak dapat dihindari, tetapi jika dikelola dengan baik, konflik dapat memberikan jalan yang kuat untuk pertumbuhan pribadi dan profesional yang signifikan.

Terkadang, konflik dapat diselesaikan secara damai, tetapi lebih sering, konflik menyebabkan saling tunjuk, mencari-cari kesalahan, kecemasan, kemarahan, kepahitan, dan frustrasi. Jika tidak dikelola dengan baik, konflik dapat menyebabkan

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, Z. R., Sari, N. P., Nurhidayah, O., Hikmahwati, R., Hayat, S., & Sulistyono, Y. (2023). Kajian Fenomena Kesenjangan Generasi dalam Konteks Kehidupan Kampus menurut Perspektif Ilmu Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 9(2), 193–208. <https://doi.org/10.23887/jiis.v9i2.70980>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Indonesia Statistical Yearbook Of Indonesia 2020. In *Statistik Indonesia 2020*. Badan Pusat Statistik.
<https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1177/13591045221144926>
- Irawan, H., & Budi, S. (2021). Minimalisir Konflik dalam Gap Generasi Melalui Pendekatan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Teologi Injili*, 1(2), 72–87.
- McKinsey&Company. (2022). Addressing the unprecedented behavioral-health challenges facing Generation Z A series of consumer surveys and interviews conducted by McKinsey finds Generasi Zers. In *McKinsey Health Institute* (Issue January).
<https://www.mckinsey.com/industries/healthcare/our-insights/addressing-the-unprecedented-behavioral-health-challenges-facing-generation-z>
- Ozolina, J., Saitere, S., & Gaile-Sarkane, E. (2024). Bridging Generational Gaps: Reducing Conflict and Enhancing Collaboration in the Workplace. *Proceedings of the 28th World Multi-Conference on Systemics, Cybernetics and Informatics: WMSCI 2024*, 147–154.
<https://doi.org/10.54808/wmsci2024.01.147>
- Putra, Y. S. (2016). THEORITICAL REVIEW : TEORI PERBEDAAN GENERASI. *Among Makarti*, 9(18), 123.

- Raslie, H., & Ting, S. (2020). Gen Y and Generasi Z Communication Style. *Estudios de Economia Aplicada*, 39(1), 1-18.
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). Tingkat Stres Pada Generasi Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 264-272.

BAB 7

GENERASI Z DAN MASALAH STRESS-DEPRESI

dr. Elly Tania, Sp.KJ

A. Pendahuluan

Saat ini, usia Generasi Z (Gen Z) berada dalam rentang sekitar 9 hingga 24 tahun. Gen Z umumnya mencakup mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi Z (Gen Z) kini dihadapkan pada berbagai tantangan yang berkaitan dengan kemajuan teknologi yang cepat, terutama dalam hal penggunaan media sosial yang sangat mempengaruhi kehidupan mereka. Sebagai generasi yang berkembang bersama teknologi digital, mereka harus beradaptasi dengan persaingan yang semakin ketat di dunia kerja, baik secara langsung maupun daring. Proses digitalisasi yang pesat, ditambah dengan pemecatan massal yang terjadi akibat perkembangan kecerdasan buatan (AI), menambah kekhawatiran Gen Z terkait dengan masa depan pekerjaan mereka. Selain itu, perbedaan cara berinteraksi dengan generasi sebelumnya, seperti milenial, generasi X, dan *baby boomers*, sering kali menimbulkan gesekan dalam komunikasi dan cara kerja. Sementara itu, pola pikir yang cenderung menginginkan segala sesuatu secara instan, yang dipengaruhi oleh kebiasaan menggunakan media sosial dan teknologi, membuat Gen Z terkadang kurang menghargai proses dan usaha yang lebih panjang. Hal ini juga berdampak pada pandangan budaya dan sosial mereka, yang sering kali lebih fokus pada pencapaian yang cepat dan hasil yang tampak. Dalam konteks ini, Gen Z harus menemukan cara untuk

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. J., & Patel, R. R. (2022). Mental Health and Well-being Among Generation Z: A Review of Literature. *Psychiatry Research*, 301, 113987. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113987>
- Elmore, T. (2020). *The iGen Shift: Why Generation Z Will Save the World*. Tyndale Momentum.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku Generasi Z terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Media*, 13(2), 125-134. https://jurnal.unpad.ac.id/share/article/download/31443/15062?utm_source=chatgpt.com
- Hayes, J. B., Parks, C., McNeilly, S., & Johnson, P. (2018). Boomers to Millennials: Generational Stereotypes at Work in Academic Librarianship. *Library Trends*, 66(3), 252-271. <https://doi.org/10.1353/lib.2018.0005>
- Kamil, R., & Laksmi. (2023). Generasi Z, Pustakawan dan Vita Activa Kepustakawanan. *Jurnal Kepustakawanan*, 25(1), 45-59. https://ejournal.brin.go.id/baca/article/download/1119/1582/7194?utm_source=chatgpt.com
- McCrindle, M. (2021). *Gen Z: The Superhero Generation*. McCrindle Research. ISBN: 978-0987597335.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z: A Century in the Making*. Routledge.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2021). The Impact of Social Media on Generation Z: A Global Perspective. *International Journal of Humanities and Social Science Research*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/348723290_The_Impact_of_Social_Media_on_Generation_Z_A_Global_Perspective.

- Smith, A. N., & Johnson, R. T. (2020). Understanding Generation Z: The New Age Consumer. *Journal of Business Research*, 53(1), 120-134. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.032>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books. ISBN: 978-1501151989.
- White, J. E. (2017). *Meet Generation Z: Understanding and Reaching the New Post-Christian World*. Baker Books. ISBN: 978-0801018254.
- Witt, G. L., & Baird, D. E. (2019). *The Gen Z Frequency: How Brands Tune In and Build Credibility*. Wiley.
- Zhang, Y., & Wang, S. (2023). The Role of Technology in the Life of Generation Z. *SAGE Open*, 13(2), 1-15. <https://doi.org/10.1177/21582440211032445>

BAB 8

GENERASI Z DAN GANGGUAN KECEMASAN

dr. Rina Amtarina, M.Sc, SpKJ

A. Pendahuluan

Setiap orang dapat mengalami kecemasan sebagai bentuk respons emosi alamiah terhadap situasi yang membahayakan. Rasa cemas alamiah dan normal tersebut hanya akan muncul sementara dan kemudian menghilang segera setelah masalah selesai. Kecemasan digolongkan menjadi gangguan apabila terjadi terus menerus meskipun tidak ada stimulus yang mengancam. Gangguan kecemasan tersebut ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan dan mengganggu fungsinya sehari-hari. Gangguan kecemasan dapat di diagnosis dengan melakukan wawancara, pemeriksaan status mental dan berbagai tes atau pemeriksaan penunjang lain yang diperlukan. (Ströhle, Gensichen and Domschke, 2018)

Gangguan cemas sering ditemukan pada populasi umum. Perempuan lebih banyak mengalami gangguan cemas dibandingkan laki-laki. Perbandingan antara perempuan dan laki-laki adalah 2:1. Situasi ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor biopsikososial. Interaksi faktor biologis termasuk kerentanan genetik, faktor psikologis dan lingkungan sosial ekonomi dapat menimbulkan gejala gangguan cemas yang bermakna. (Saddock, 2022)

DAFTAR PUSTAKA

- Al Yasin, R. (2022) 'Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review', 3(2).
- Balcombe, L. and De Leo, D. (2023) 'The Impact of YouTube on Loneliness and Mental Health', *Informatics*, 10(2). Available at: <https://doi.org/10.3390/informatics10020039>.
- Bavel JJV, Baicker K, Boggio PS, Capraro V, Cichocka A, Cikara M, *et al.* (2020) 'Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat Hum Behav.* 4(5):460–71.
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., Healy, C. (2023) 'Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media. McKinsey Health Institute.
- Departemen Kesehatan RI. Pedoman penggolongan dan diagnosis gangguan jiwa III (PPDGJ III). 1st ed. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 1995.
- Gottschalk, MG., Domschke, K. (2017) 'Genetics of Generalized Anxiety Disorder and Related Traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, Vol 19 (2).
- Kaligis, F., Indraswari, M.T. and Ismail, R.I. (2020) 'Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia', *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), pp. 436–441. Available at: <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>.
- Lindholm, H. *et al.* (2020) 'Genetic risk-factors for anxiety in healthy individuals: Polymorphisms in genes important for the HPA axis', *BMC Medical Genetics*, 21(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12881-020-01123-w>.
- Lukman, P.R. *et al.* (2021) 'Efficacy of video-based psychotherapy in reducing psychological distress COVID-19 patients treated in isolation ward', *Medical Journal of Indonesia*, 30(4), pp. 250–255. Available at: <https://doi.org/10.13181/mji.oa.215473>.

- Maslim, Rusdi. (2013) 'Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM 5. Cetakan 2. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- Pratama, B.A. and Sari, D.S. (2020) 'Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo', *Gaster*, 18(1), p. 65. Available at: <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>.
- Remes, O. *et al.* (2016) 'A Systematic Review of Reviews on the Prevalence of Anxiety Disorders in Adult Populations', *Brain and Behavior*. John Wiley and Sons Ltd. Available at: <https://doi.org/10.1002/brb3.497>.
- Saddock BJ, Saddock VA. (2022) 'Anxiety disorder. In: Kaplan Saddock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. 12 Edition. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sheila Andini, L. (2021) 'Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(3). Available at: <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021>.
- Smith CA, Levett KM, Collins CT, Armour M, Dahlen HG, Sukanuma M. (2018) 'Relaxation techniques for pain management in labour. Cochrane Database Syst Rev (3):CD009514.
- Ströhle, A., Gensichen, J. and Domschke, K. (2018) 'Diagnostik und Therapie von Angsterkrankungen', *Deutsches Arzteblatt International*, 115(37), pp. 611–620. Available at: <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0611>.
- Tang, K. *et al.* (2024) 'Association Between Social Media and Mental Health Changes Among Gen-Z in Batam, Indonesia: A Cross-Sectional Study', *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 7(1), pp. 12–25. Available at: <https://doi.org/10.51602/cmhp.v7i1.160>.

World Health Organization (2018) 'International Classification of Diseases - Chapter 06 Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders', Icd-11, p. 32.

Zahra, G. *et al.* (2024) 'Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest Anxiety Disorder Level Detection Using Random Forest Method'. Available at: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jt/index>.

BAB 9 | GANGGUAN PERILAKU YANG SERING TERJADI PADA GENERASI Z

Fadhillah Aini, S.Psi

A. Pendahuluan

Generasi Z mencakup semua individu yang lahir mulai dari 1995 hingga 2012. Saat ini, generasi Z berada pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda. Dibandingkan dengan generasi lainnya, diketahui bahwa Generasi Z mengalami permasalahan kesehatan mental yang lebih tinggi mulai dari gangguan kecemasan, depresi, hingga gangguan perilaku (Park *et al.*, 2024).

Gangguan perilaku merujuk kepada perilaku yang mengganggu dan menyulitkan seperti tindakan agresivitas yang berpotensi melukai dan membahayakan diri sendiri dan orang lain, merusak properti, melanggar peraturan dan norma masyarakat, dan lain-lainnya (Kerr *et al.*, 2016). Perilaku maladaptif memang sering muncul pada usia remaja dan dewasa muda, akan tetapi gangguan perilaku memiliki tingkat keparahan yang lebih tinggi karena dilakukan secara berulang-ulang dan bertahan dalam jangka waktu yang panjang.

Gangguan perilaku seperti *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD), *Oppositional Defiant Disorder* (ODD), *Conduct Disorder* (CD), atau *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD), seringkali mulai berkembang pada masa kanak-kanak dan berlanjut hingga usia dewasa, bahkan berpotensi akan menjadi semakin parah seiring masa perkembangan jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat (American Psychiatric

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association (2022) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR. 5th ed., T. American Psychiatric Association Publishing.
- Ezpeleta, L. *et al.* (2022) 'Irritability, Defiant and Obsessive-Compulsive Problems Development from Childhood to Adolescence', *Journal of Youth and Adolescence*, 51(6), pp. 1089-1105. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01528-7>.
- Kerr, M. *et al.* (2016) 'Behavioral disorder in people with an intellectual disability and epilepsy: A report of the intellectual disability task force of the neuropsychiatric commission of ILAE', *Epilepsia Open*, 1(3-4), pp. 102-111. Available at: <https://doi.org/10.1002/epi4.12018>.
- Park, S.Y. *et al.* (2024) 'Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review', *Interactive Journal of Medical Research*, 13, p. e48929. Available at: <https://doi.org/10.2196/48929>.
- World Health Organization (2019) International Statistical Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). World Health Organization. Available at: <https://doi.org/10.1002/j.1879-3479.1980.tb00226.x>.

BAB 10

STRATEGI PENINGKATAN *MENTAL HEALTH* GENERASI Z

Prof. Dr. Ir. Aminuddin Mane Kandari, M.Si

A. Pendahuluan

Seiring dengan semakin kompleksnya tuntutan dan tantangan yang dihadapi umat manusia dari generasi ke generasi hingga saat ini, khususnya Generasi Z yang lahir antara tahun 1995 - 2010, dibutuhkan suatu strategi untuk meningkatkan mental health. Hal tersebut cukup beralasan karena Naluri (2024) melaporkan bahwa di tahun 2025, Generasi Z akan mengisi seperempat populasi Asia Pasifik dan hampir 30% dari tenaga kerja global yang merupakan tim multigenerasi. Di lain pihak, Generasi Z tengah menghadapi tantangan kesehatan mental yang serius, yakni ± 6 dari 10 Gen Z di Asia berisiko tinggi dan lebih tinggi dari generasi lainnya.

Beberapa tantangan aktual yang dihadapi Generasi Z, yaitu adanya perkembangan ilmu dan teknologi yang begitu pesat dan sangat canggih, tuntutan karir dalam dunia kerja, tekanan akademik dalam meningkatkan kapasitas keilmuan, masalah kesehatan mental, masalah sosial, ekonomi dan politik (Febriani, 2024), termasuk masalah fenomena alam global yang terus mengancam kehidupan manusia antara lain akibat pemanasan global dan perubahan iklim (Kandari, 2024ab). Budianto (2023) menyatakan bahwa selain berefek pada permasalahan ekologi, pemanasan global dan perubahan iklim juga terbukti mempengaruhi stabilitas kesehatan mental manusia, bahkan dalam jangka panjang dapat berdampak serius pada gangguan mental umat manusia di seluruh dunia.

DAFTAR PUSTAKA

- [GHE] Global Health Exchange (2019) Global Gangguan Mental, Kenali Faktor dan Cara Menanganinya. ESQ.News.id. <https://www.esqnews.id/berita/gangguan-mental-kenali-faktor-dan-cara-menanganinya/>.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Pengertian Kesehatan Mental. Retrived from <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- [MSIG] MS and AD Insurance Group. (2025) Gen Z, Begini Empat Cara Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.
- [UNICEF] United Nations International Children's Emergency Fund (2021) Laporan Tahunan 2021: Sekilas peristiwa 2021. Tekad dan Upaya Baru untuk Anak-anak.
- [WHO] World Health Organization (2006) Improving Health System and Services for Mental Health (Mental Health Policy and Services Guidance Package). Ganeva 27, Switzerland.
- [WHO] World Health Organization (2013) Mental Health Action Plan 2013 – 2020. Geneva: World Health Organization.
- [WHO] World Health Organization WHO (2022). Mental Health. <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- [YBKB] Yayasan Bangun Kecerdasan Bangsa (2024) Tantangan yang Dihadapi Generasi Z. <https://www.ybkb.or.id/tantangan-yang-dihadapi-generasi-z/>.
- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024) Gambaran Besar Kesehatan Mental Generasi Z di Dunia. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 4(1). <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i2.2024.18>.

- Andrias, M. A. dan Satori, A. (2016) Studi Pemetaan dan Pemecahan Masalah dalam Implementasi Pendidikan Karakter pada Institusi Pendidikan di Kota Tasikmalaya. *Jurnal JIPP*, 2(1),83-99.
- Azizah F, Hartono. 2018. Pemetaan kemampuan pemecahan masalah dan kecemasan matematika. *Jurnal pendidikan matematika FKIP Universitas Muhammadiyah Metro*. 7(3): 334-344. DOI: <https://doi.org/10.24127/ajpm.v7i3.1564>.
- Azizah, L. Ma'rifatul, Zainuri, I., dan Akbar, A. (2016) Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik (Edisi Pertama). Indomedia Pustaka 2016.
- Budianto, Y. (2023) Perubahan Iklim Turut Memperparah Gangguan mental. Editor: Budiawan, S.A, 4 Februari 2023 12:30 WIB.
- Cherry, K. Verywell Mind (2023) How Resilience Helps You Cope With Life's Challenges.
- Cilliers, E.J. (2017) The challenge of teaching generation Z, *PEOPLE: International Journal of Social Science*, Vol. 3, No. 1, 2017, pp. 188-198
- Damayanti, A.A. (2014) Menyingkap Rahasia Taklim Rutin Sebagai Upaya Mengatasi Krisis Kesehatan Mental Bagi Generasi Z, Benarkah?. *Pojok Dakwah*. <https://fk.uui.ac.id/menyingkap-rahasia-taklim-rutin-sebagai-upaya-mengatasi-krisis-kesehatan-mental-bagi-generasi-z-benarkah/>.
- Daradjat, Z. (1983) *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1990) *Peran Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Masagung, 1990.
- Daradjat, Z. (1995) *Kesehatan Mental*. Jakarta. PT. Toko Gunung Agung.

- Dimock, M. (2019) Defining Generations: Where Millennials and Post-Millennials Begin. <https://www.Pewresearch.Org/Short-Reads/2019/01/17/Where-Millennials-End-and-Generation-z-Begins/>.
- Eginingrum, I.F. (2024) Generation Z's Strategy for Building Mental Resilience in the Middle of Pressure The Generation after Millennials. Unesa.
- Febriani, S. (2024) Empowering Gen Z: Strategi dan Inisiatif untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. Kampus Inovatif.
- Fensynthia, G. (2025) 6 Cara Membangun Resiliensi agar Punya Mental yang Kuat. Alodokter, Kementerian Kesehatan RI.
- Ferguson, D. (2020) Children are Reading Less than Ever Before, Research Reveals. The Guardian. Diarsipkan dari Versi Asli Tanggal November 1, 2020. Diakses tanggal November 7, 2020.
- Hinduan, Z. R., Anggraeni, A., & Agia, M. I. (2020) Generation Z in Indonesia: The Self-Driven Digital. The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalization, 121-134. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201012>.
- Kandari, A.M. (2023) Pengaruh Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Prestasi Mahasiswa. *Makalah* Disampaikan dalam Kegiatan Silaturahmi Mahasiswa Muslim (Silatmus), Dilaksanakan Oleh Lembaga Da'wah Kampus Ulul Albab UHO 17 Sep. 2023.
- Kandari, A.M. (2024a) Isu Terkini Masalah Lingkungan Global. *Dalam* Rahmawati dan Purwanta (Ed.). Kesehatan Global. Bab 4. Hal. 54-93. ISBN: 978-623-120-586-5.: CV. Eureka Media Aksara. A. IKAPI. Jateng. No. 225/JTE/2021. April 2024.
- Kandari, A.M. (2024c) Hubungan Pembangunan, Lingkungan dan Bencana. *Dalam* Nasrudin dan L. Rosyanti (Ed.). Manajemen Bencana. Bab 4, Hal. 33-63. ISBN: 978-623-120-220-8. Penerbit: CV. Eureka Media Aksara. A.IKAPI. Jateng. Jan 2024.

- Kandari, A.M. (2024d) Peran Agama dalam Kesehatan Mental. *Dalam* Hafizah, I. dan E.H. Mujahid (Ed.) Kesehatan Mental. Bab 13, Hal. 172-195. ISBN: 978-623-120-225-3. Penerbit: CV. Eureka Media Aksara. Anggota IKAPI. Jawa Tengah. Januari 2024.
- Kandari, A.M. (2024e) Tantangan dan Hambatan dalam Pembentukan Karakter. *Dalam* Mujahid, E.H dan H. Indria (Ed.) Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Bab 11, Hal. 143-173. ISBN: 978-623-516-208-9. Penerbit: CV. Eureka Media Aksara. Anggota IKAPI. Jawa Tengah. Agustus 2024.
- Kandari, A.M. (2024b) Dampak Lingkungan Pemanasan Global dan Perubahan Iklim. *Dalam* Rahmawati dan Tosepu, R. (Ed.) Pemanasan Global dan Perubahan Iklim. Bab. 8; Halaman. 109-143. ISBN 978-623-120-644-2. Penerbit. Eureka Media Aksara. Anggota IKAPI Jawa Tengah No. 225/JTE/2021. Mei 2024.
- Kupperschmidt, B.R. (2000) Multi-Generation Employees: Strategies for Effective Management. *The Health Care Manager*, 19, 65-76. <https://doi.org/10.1097/00126450-200019010-00011>.
- McCrindle, M. (2025) The generations defined. *The Future Report*. <https://mccrindle.com.au/article/topic/demographics/the-generations-defined/>
- Merriam, W. (2025a) Generation Definition and Meaning. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/gener...>
- Merriam, W. (2025b) Mental Health Definition and Meaning. Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/men>
- Moeins, A., Rudi, A., Djoko, G., Lukas. (2024) Strategi Penguatan Kinerja Generasi Z dalam Menghadapi Indonesia Emas 2045. ISBN: 978-623-8677-64-1. Penerbit Takaza Innovatix Labs. Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI) No. 044/SBA/2023. Jl. Berlian Raya Blok M4, Pegambiran

Ampalu Nan XX, Lubuk Begalung, Kota Padang, Sumatera Barat.

- Moitra, M., Owens, S., Hailemariam, M. *et al.* (2023) Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going. *Curr Psychiatry Rep* 25, 301–311. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01426-8> DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01426-8>
- Naluri (2024) Kondisi Kesehatan Mental di Asia 2024: Gen Z Berisiko Paling Tinggi. PT. Naluri Hidup Indonesia NPWP: 65.962.195.7-022.000 Naluri Therapeutics Ltd. Registration No. 0105565106736
- Nanda, S. (2024) Mengenal Gen Z, Generasi yang Dianggap Manja. Brain Academy. <https://www.brainacademy.id/blog/gen-z>
- Nasrul, H. W., Buulolo, M., & Ratnasari, S. L. (2021). Pengaruh Karakteristik Individu, Lingkungan Kerja, Iklim Organisasi, Motivasi, dan Kompensasi terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal manajemen Dan Organisasi Review (MANOR)*, 10(2), 317–330.
- Nuttall, C. (2025) 12 Characteristics of Gen Z in 2025. Content Marketing Manager.
- Pohan, M., dan N. Rialdy. (2024) Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku Gen Z dalam menentukan bisnis yang diminati sebagai usaha kecil. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 2(6), 295–302. <https://doi.org/10.61722/jiem.v2i6.1430>.
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021) Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79–89. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>.
- Pratama, A. M. (2019) Orang Indonesia Paling Banyak Pakai Uang Elektronik untuk Transaksi Ritel. (S. R. Setiawan, Editor) Retrieved Mei 26, 2021, from Kompas: <https://money.kompas.com/read/2019/07/15/175400126/orang->

indonesia-paling-banyak-pakai-uang-elektronik-untuk-transaksi-rite

- Pratiwi, F. S. (2023) Survei: Kesehatan Mental Gen Z Lebih Buruk dari Generasi Lain. Data Indonesia.id. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/survei-kesehatan-mental-gen-z-lebih-buruk-dari-generasi-lain>
- Putra, Y. S. (2016) Teori Perbedaan Generasi. Among Makarti, 9(1952), 123-134.<http://jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/view/142/133>.
- Rachman, F. (2020) Kebijakan Ramah Pemuda untuk Mendorong Inovasi di Era Industri 4.0. Jurnal Manajemen Kebijakan Publik, 12(3), 199-210. Rachman, F. (2019). Kebijakan Ramah Pemuda untuk Mendorong Inovasi di Era Industri 4.0. Jurnal Manajemen Kebijakan Publik, 12(3), 199-210.
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023) Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(1)
- Setioko A. (2019) Evaluasi Pelaksanaan Therapeutic Community di Panti Rehabilitasi Kunci Yogyakarta. 2019.
- Silitonga, N., dan Harsen, R.T. (2024) Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern. Jurnal Communitarian, Vol. 6 No. 1, 28 Agustus 2024 E-ISSN 2686-0589
- Stuart, G.W. dan Sunden, S.J. (2006) Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Thomas, L. (2019) Education Levels Stagnating Despite Higher Spending OECD survey. World News. Reuters. Diarsipkan dari versi asli tanggal February 5, 2020. Diakses tanggal February 5, 2020.

- Thong, D. (2011) *Memanusiaikan Manusia: Menata Jiwa Membangun Bangsa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ulfah L, Justiatini WN. Peran Bimbingan Keagamaan dalam Rehabilitasi Pecandu Narkoba. (2021) Available from: <https://jurnal.stidsirnarasa.ac.id/index.php/iktisyaf>
- Wahab, A.N.A., Mei, C.A., Ruzzakiah J., Muriati, M., Nur, F.E., Haslina, A., Noraidah, A., Syaimak, A.S. (2018) Mooc Implementation in Addressing the Needs of Generation Z Towards Discrete Mathematics Learning. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology* 15 th November 2018. Vol.96. No 21. ISSN: 1992-8645 www.jatit.org E-ISSN: 1817-3195.
- Youarti, I. E. dan Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.

BAB 11

PERAN PARENTING BAGI MENTAL HEALTH GENERASI Z

Dr. Halida, M.Pd

A. Pendahuluan

Anak-anak dari Generasi Z tumbuh di tengah arus informasi dan teknologi yang berkembang pesat. Hal ini menuntut pendekatan pengasuhan yang tidak hanya mengutamakan aspek fisik, tetapi juga dukungan emosional dan pembentukan nilai-nilai positif. Di sinilah peran orang tua sebagai pendidik dan pembimbing menjadi sangat krusial, terutama untuk membantu anak-anak mengelola stres dan tekanan yang muncul dari interaksi dengan dunia digital.

Seiring dengan perubahan zaman, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua juga mengalami transformasi. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa perbedaan pola asuh antara generasi, seperti antara *Baby boomers* dengan orang tua dari Generasi X atau Y, memiliki implikasi tersendiri terhadap perkembangan mental anak (Aulia *et al.*, 2023). Model parenting yang otoritatif, misalnya, menekankan keseimbangan antara tuntutan disiplin dan dukungan emosional, yang terbukti mampu menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif bagi pertumbuhan karakter serta resiliensi anak (Okoroafor, Ejike C. & Njoku, 2012). Pendekatan ini menjadi semakin relevan ketika orang tua menghadapi tantangan yang datang dari interaksi dengan teknologi dan media sosial, yang kerap kali membawa konten negatif atau menimbulkan perasaan terisolasi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D., Qathrunnada, N., Arafah, B., & Pendidikan, J. (2024). Variabel yang Mempengaruhi Kemampuan Literasi Membaca Siswa Indonesia : Analisis Berdasarkan Pendekatan MARS Variables Affecting Reading Literacy Ability of Indonesian Students : An Analysis Using the MARS Approach. 9, 9–12. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v9i2.4966>
- American College Health Association. (2017). Spring 2017 Reference Group Executive Summary. National College Health Assessment, 20.
- Aulia, C., Retnowati, S., & Reginasari, A. (2023). Quality Time: What Baby boomers Need for Parenting Their Generation Z Children. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(2), 375–398. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i2.5240>
- Aza N.I, Atmoko A, & Hitipeuw I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(4), 491–498.
- Boentoro, R. D., & Murwani, E. (2018). Perbedaan Tingkat Keterbukaan Diri Berdasarkan Konteks Budaya dan jenis Hubungan. *Warta ISKI*, 01(01), 41–50.
- Farrell, W. C., & Phungsoonthorn, T. (2020). Generation Z in Thailand. *International Journal of Cross Cultural Management*, 20(1), 25–51. <https://doi.org/10.1177/1470595820904116>
- Gunardi, A., Aris, I. E., & Wijaya, S. (2023). Pengaruh Teknologi terhadap Pendidikan Anak Usia 7 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6907–6914. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5347>
- Halida, H., Putri, A., Dewantara, J. A., Yulia, K. T., Herlinda, H., Ningsih, Y., & Ardiyanti, R. (2023). Apakah Bimbingan Kelompok Dengan Video Modeling Kesenian Tundang

Efektif Meningkatkan Keterbukaan Diri? Jurnal Education and Development, 11(2), 322–328.
<https://doi.org/10.37081/ed.v11i2.4561>

Kassandra Barnes, Raymond C. Marateo, & S. Pixy Ferris. (2007). Teaching and Learning with the Net Generation. *Innovate: Journal of Online Education*, 3(4), 2–10.

Kröninger-jungaberle, H., & Grevenstein, D. (2013). Resilience Mental Health. 1–9.

Liu, W., Su, T., Tian, L., & Huebner, E. S. (2021). Prosocial Behavior and Subjective Well-Being in School among Elementary School Students: the Mediating Roles of the Satisfaction of Relatedness Needs at School and Self-Esteem. *Applied Research in Quality of Life*, 16(4), 1439–1459.
<https://doi.org/10.1007/s11482-020-09826-1>

Luciana, T., Hadiwinarto, & Syahrman. (2019). Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau. *Consilia*, 2(2), 180–188.

Maribeth, A. L., Hamda, R., Sari, W., Handayani, K. M., Khudri, G., Vn, R., & Salsabila, R. (2024). Differences in Parenting Patterns between Generations X, Y, Z and ALFA. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(4), 220–234.

Najah, N., Sumarwiyah, S., & Kuryanto, M. S. (2022). Verbal Bullying Siswa Sekolah Dasar dan pengaruhnya terhadap hasil belajar. *Jurnal Education FKIP UNMA*, 8(3), 1184–1191.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3060>

Okoroafor, Ejike C. & Njoku, J. C. (2012). Effective Parenting and Socialization for Value-Reorientation in Contemporary Nigeria. *International Journal of Development and Management Review (Injodemar)*, 7, 26–38.

Rachmaniar, A. (2022). Pola Asuh Orang Tua di Era Digital. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 148–158.
<https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.394>

- Sari, D. A. K., & Setiawan, E. P. (2023). Literas Baca Siswa Indonesia Menurut Jenis Kelamin, Growth Mindset, dan Jenjang Pendidikan: Survei PISA. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 8(1), 1–16.
<https://doi.org/10.24832/jpnk.v8i1.3873>
- Sciacca, B., Laffan, D. A., Norman, J. O. H., & Milosevic, T. (2022). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company ' s public news and information. *Computers in Human Behavior Journal*, January, 1–12.
- Sharma, S., Singh, S., & Kumar, N. (2022). The New Millennium Family Functioning and Health of Generation Z: From a Sociocconstructivist Perspective. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(4), 337–347.
<https://doi.org/10.1177/09731342231161473>
- Unesco. (2019). Behind the numbers: ending school violence and bullying. Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. <https://doi.org/10.54675/trvr4270>
- Wahyuningrum, E., Suryanto, & Retno Suminar, D. (2020). Parenting in Digital Era: a Systematic Literature Review. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3), 226–258.
- Yulisinta, F., Setiadi, B. N., & Suci, E. S. T. (2023). Flourishing Guru: Kunci Motivasi dan Komitmen Mengajar Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6750–6763.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5414>
- Yuniarni, D., Halida, H., Amalia, A., Solichah, N., & Satwika, P. A. (2023). Pengembangan Buku Saku: Pendampingan Orang Tua untuk Optimalisasi Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini di Era Digital. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5767–5778.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5306><https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5306>

BAB 12

PSIKOTERAPI BAGI *MENTAL HEALTH* GENERASI Z

Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep

A. Pendahuluan

Generasi Z merupakan generasi yang lahir setelah tahun 1995 dan tumbuh pada tahun 2000 (Lestari & Astuti, 2022). Pada masa pertumbuhannya, generasi Z memiliki hubungan yang erat dengan penggunaan teknologi dan internet (Dolot, 2018; Gaidhani, Arora, & Sharma, 2019; Schwieger & Ladwig, 2018; Vejano, Ibarondo, Diaz, & Barcos, 2021). Hal yang unik tentang Generasi Z adalah mereka mengalami pandemi global, serta kerusuhan politik akibat ketidakadilan rasial, dimana perubahan yang disebabkan oleh pandemi Covid-19, serta protes untuk hak-hak sipil dan ketidakadilan rasial kemungkinan akan menjadi beberapa peristiwa yang menentukan bagi Generasi Z. Generasi mereka menjadi generasi yang tidak takut untuk bertanggung jawab atas apa yang benar dengan menangani isu-isu yang mereka pedulikan (Kearns, 2024).

Selain dikenal dengan hubungannya dalam penggunaan teknologi dan internet, Generasi Z juga dikenal lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, kecenderungan bunuh diri, dan menyakiti diri sendiri dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Plochocki, 2019).

Meski begitu, keterbukaan generasi Z terhadap kondisi kesehatan mental mereka, membantu mereka dalam mendeteksi lebih dini masalah kesehatan mental yang mereka alami. Hasil

DAFTAR PUSTAKA

- Alavi, N., Stephenson, C., & Rivera, M. (2021). Effectiveness of Delivering Dialectical Behavioral Therapy Techniques by Email in Patients With Borderline Personality Disorder: Nonrandomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 8(4), e27308. doi:10.2196/27308
- American Psychiatric Association. (2023). What is Psychotherapy? Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/psychotherapy>
- American Psychological Association. (2018). Stress in America Generation Z. American Psychological Association. In.
- American Psychological Association. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns. The latest APA Stress in America™ Survey focuses on the concerns of Americans ages 15 to 21. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>
- Cook, S. C., Schwartz, A. C., & Kaslow, N. J. (2017). Evidence-Based Psychotherapy: Advantages and Challenges. *Neurotherapeutics*, 14(3), 537-545. doi:10.1007/s13311-017-0549-4
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th). Belmon, CA: Brooks/Cole.
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-mentor*, 74(2), 44-50.
- Fonagy, P., Lemma, A., Target, M., O'Keeffe, S., Constantinou, M. P., Ventura Wurman, T.,... Pilling, S. (2020). Dynamic interpersonal therapy for moderate to severe depression: a pilot randomized controlled and feasibility trial. *Psychological Medicine*, 50(6), 1010-1019. doi:10.1017/S0033291719000928

- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of marital and family therapy*, 43(1), 16-30.
- Gaidhani, S., Arora, L., & Sharma, B. K. (2019). Understanding the attitude of generation Z towards workplace. *International Journal of Management, Technology and Engineering*, 9(1), 2804-2812.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36, 427-440.
- Kearns, J. A. (2024). How Do Generation Z College Students Perceive Process Expectations When Seeking Mental Health Counseling. Kent State University,
- Lestari, R., & Astuti, B. (2022). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 14.
- Lipsitz, J. D., & Markowitz, J. C. (2013). Mechanisms of change in interpersonal therapy (IPT). *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1134-1147. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.09.002>
- McMain, S. F., Guimond, T., Streiner, D. L., Cardish, R. J., & Links, P. S. (2012). Dialectical behavior therapy compared with general psychiatric management for borderline personality disorder: clinical outcomes and functioning over a 2-year follow-up. *Am J Psychiatry*, 169(6), 650-661. doi:[10.1176/appi.ajp.2012.11091416](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.11091416)
- Méndez-Bustos, P., Calati, R., Rubio-Ramírez, F., Olié, E., Courtet, P., & Lopez-Castroman, J. (2019). Effectiveness of Psychotherapy on Suicidal Risk: A Systematic Review of Observational Studies. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:[10.3389/fpsyg.2019.00277](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00277)

- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 16. doi:10.1186/s13030-021-00219-w
- National Institute of Mental Health. (2024). Psychotherapies. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies>
- Plochocki, J. H. (2019). Several ways generation Z may shape the medical school landscape. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 6, 2382120519884325.
- Schwieger, D., & Ladwig, C. (2018). Reaching and retaining the next generation: Adapting to the expectations of Gen Z in the classroom. *Information Systems Education Journal*, 16(3), 45-54.
- van Bronswijk, S., Moopen, N., Beijers, L., Ruhe, H. G., & Peeters, F. (2019). Effectiveness of psychotherapy for treatment-resistant depression: a meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 49(3), 366-379. doi:10.1017/S003329171800199X
- Vejano, J. M., Ibarondo, H. I., Diaz, P. K., & Barcos, A. J. (2021). Attitude and Help-Seeking Behavior of Gen Z towards MentalHealth: An Assessment. *UNIVERSITAS-The Official Journal of University of Makati*, 9(2).

BAB 13

SUPPORT SYSTEM BAGI MENTAL HEALTH GENERASI Z

La Ode Surazal Qalbi, M.A

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dalam era digital dengan tantangan psikososial yang kompleks. Dukungan sosial atau *support system* memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Bagian ini membahas bagaimana *support system* yang mencakup keluarga, teman sebaya, komunitas, dan teknologi dalam mendukung kesehatan mental Generasi-Z.

A. Pendahuluan

Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok demografi masyarakat yang hidup sebelum generasi alfa dan setelah generasi milenial lahir. Menurut Strauss dan Howe (1991), Gen Z merupakan bagian dari siklus generasi keempat dalam teori mereka yang dikenal sebagai *Fourth Turning*. Mereka menggambarkan Gen Z sebagai generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang pesat, menghadapi ketidakpastian ekonomi, dan lebih sadar terhadap isu sosial serta lingkungan dibandingkan generasi sebelumnya. Selain itu menurut Dimock (2019) Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 dan berakhir pada tahun 2012 dimana fase ini menunjukkan kemajuan sosioekonomi yang lebih stabil dan perkembangan teknologi informasi yang begitu cepat. Generasi ini memiliki nama lain seperti iGeneration karena sangat akrab dengan dunia digital (Hardey, 2007). Pada tahun ini generasi tertua mereka berumur 26 tahun dan yang paling muda berumur 11 tahun. Hal ini berarti mereka berada pada rentang usia remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F., & Hartup, W. W. (2007). *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Damour, L. (2019). *Under pressure: Confronting the epidemic of stress and anxiety in girls*. Ballantine Books.
- Holt-Lunstad, J. (2015). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Perspectives on Psychological Science*, 10(4), 376-391.
- Olson, D. H., Gorall, D. M., & Tiesel, J. W. (2012). *FACES IV and the circumplex model*. University of Minnesota.
- Primack, B. A., *et al.* (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Rideout, V., & Fox, S. (2018). *Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the US*. Hopelab & Well Being Trust.

- Strauss, W., & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow & Company.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189-214). Oxford University Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Simon and Schuster.
- WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

BAB 14

GENERASI Z DAN TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid

A. Pendahuluan

Kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sehat seseorang secara fisik, jiwa, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit, sehingga memungkinkan untuk hidup produktif (Undang-Undang Nomor 17, 2023). Sedangkan, definisi kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang dapat berkembang dengan baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat menyadari kemampuan sendiri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-Undang Nomor 18, 2014). Menurut WHO terdapat 4 indikator seseorang dengan kondisi kesehatan mental yang baik, yaitu:

1. Sadar akan potensi yang dimiliki
2. Mampu mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari
3. Bekerja secara produktif
4. Berkontribusi bagi masyarakat

Setelah mengetahui indikator kesehatan mental yang baik, maka sebaliknya kesehatan mental yang kurang baik adalah kondisi seseorang yang tidak sadar akan potensi diri dan tidak mampu mengelola stres yang mengakibatkan tidak dapat bekerja secara produktif apalagi berkontribusi bagi masyarakat. Keadaan mental yang kurang baik tidak dianggap sebagai sebuah penyakit, akan tetapi sebagai gangguan mental atau

DAFTAR PUSTAKA

- Adela, N. N., Maharani, T. S. and Rahmadina, N. S. (2025) 'Interdisciplinary Explorations in Research Hak Privasi Pengguna Dalam Era Kecerdasan Buatan : Tinjauan Normatif Hukum Terhadap Kesehatan Mental', *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*, 1(27), pp. 75-82.
- Ahmad, K. R., Sibuan Amir, L. and Hapipi, M. (2024) 'Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Komunikasi dan Hubungan Sosial dalam Kalangan Generasi Z', *Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(02), pp. 85-94. doi: 10.58812/sish.v1.i02.
- Ariadi, E. S. *et al.* (2024) 'Analisis Kesadaran Mahasiswa ITS Terhadap Privasi Data Pada Media Sosial: Studi Kasus Departemen Informasi', *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 5(2), pp. 187-200. doi: 10.51339/ittishol.v5i2.2207.
- Arief Budiman *et al.* (2022) 'Gambaran Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Remaja yang Kecanduan Game Online: Literature Review', *ProHealth Journal*, 19(2), pp. 46-54. doi: 10.59802/phj.202219262.
- Chakraborty, S., Bhattacharjee, A. and Onuchowska, A. (2021) 'Cyberbullying: A Review of the Literature', *SSRN Electronic Journal*, (April). doi: 10.2139/ssrn.3799920.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R. and Dewi, N. P. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018', *Health and Medical Journal*, 3(1), pp. 43-50. doi: 10.33854/heme.v3i1.339.
- Fauziyyah, Z. K., Zulmansyah and Rosady, D. S. (2023) 'Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial', *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 91-96. doi: 10.29313/jrk.v3i2.2958.

- Ghazali, B. (2016) Kesehatan Mental 1, Early Childhood Education Journal. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf>.
- Handayani, I. (2019) 'Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Generasi Z', NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam, 3(1), pp. 51–63. doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283.
- Hidayat, F. (2024) 'Psikologi Ketergantungan Memahami Dan Mengatasi Kecanduan', Circle Archive, 1(4), pp. 1–14.
- Hikmawati, P. (2024) 'Regulasi Cyberbullyiug dan Perlindungan Hukum terhadap Korbannya', pp. 17–35.
- Irawan, M. F., Bella, S. and Nurhijatina, H. (2023) 'Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa: Solusi Kolaboratif Antara Pendidikan Dan Layanan Kesehatan', Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 3(2), pp. 106–117. doi: 10.21776/ub.jcerdik.2024.003.02.01.
- Kurniawan, A., Rahayu, P. P. and Riyanta, S. (2021) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja', Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah, 6(1), pp. 1–8. doi: 10.35721/jakiyah.v6i1.63.
- Lesmana, T., Elis, E. and Hamimah, S. (2022) 'Urgensi Undang-Undang Perlindungan Data Pribadi Dalam Menjamin Keamanan Data Pribadi Sebagai Pemenuhan Hak Atas Privasi Masyarakat Indonesia', Jurnal Rechten : Riset Hukum dan Hak Asasi Manusia, 3(2), pp. 1–6. doi: 10.52005/rechten.v3i2.78.
- Mahmud, A. (2024) 'Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial', Jurnal Ushuluddin, 26(2), pp. 279–311.

- Mulyaningtias, T. and Iriyanti, R. A. (2024) 'Hubungan Lingkungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Generasi Z di Era VUCA', Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling.
- Naslund, J. A. *et al.* (2016) 'The future of mental health care: Peer-To-peer support and social media', *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), pp. 113–122. doi: 10.1017/S2045796015001067.
- Naslund, J. A. *et al.* (2020) 'HHS Public Access', 13(3), pp. 405–413. doi: 10.1111/eip.12496.Exploring.
- Pennycook, G. and Rand, D. G. (2019) 'Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments of news source quality', *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(7), pp. 2521–2526. doi: 10.1073/pnas.1806781116.
- Pristiyanto, S. (2024) *The Leadership Tricks for Gen Z*. Edited by M. Artiningsih. Araska.
- Rimayati, E. (2023) *Cyber Counseling: Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Era Digital*. Edited by A. Pranadani and A. Ismail. Kalimantan Tengah: PT. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Rodriguez-Ayllon, M. *et al.* (2019) 'Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Sports Medicine*, 49(9), pp. 1383–1410. doi: 10.1007/s40279-019-01099-5.
- Schønning, V. *et al.* (2020) 'Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review', *Frontiers in Psychology*, 11(August), pp. 1–15. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01949.
- Sinaga, M. N. and Aritonang, N. N. G. (2023) 'Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota

- Medan', *Journal Of Social Science Research*, 3(3), pp. 3870–3883.
- Sumah, D. F. (2019) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon', *Jurnal Biosainstek*, 1(01), pp. 56–60. doi: 10.52046/biosainstek.v1i01.216.
- The American Psychological Association (APA) (2018) 'Stress in America™ Generation Z. Stress in America survey.', American Psychological Association, (October), pp. 1–11. Available at: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018>.
- Undang-Undang Nomor 1 Tahun, 2024 (2024) Undang-undang (UU) Nomor 1 Tahun 2024 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.
- Undang-Undang Nomor 17, 2023 (2023) 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan', Undang-Undang, (187315), pp. 1–300.
- Undang-Undang Nomor 18, 2014 (2014) Undang-Undang No.18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.
- Wijoyo, H. *et al.* (2020) *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0* Penulis, Pena Persada Redaksi.
- Yoganandham, G. (2024) 'The economic impact of phishing, vishing, online marketplaces, and emerging cybercrimes: exposing the cybercrime economy and social costs in the modern era of digital fraud - an assessment', 11(9), pp. 215–229.

TENTANG PENULIS



Kharisah Diniyah, S.ST., MMR, lahir di Yogyakarta, pada 18 Agustus 1978. Tercatat sebagai lulusan D4 Kebidanan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, dan lulusan Magister manajemen Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saat ini aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program sarjana dan Program Pendidikan program Provesi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sejak tahun 2011 sampai sekarang.



Siti Muyana, M.Pd., lahir di Tugumulyo, Musi Rawas, Sumatera Selatan, pada 23 Agustus 1991. Beliau menyelesaikan studi S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan dan melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Negeri Padang. Saat ini, beliau sedang menempuh Program Doktor di Universitas Negeri Yogyakarta. Sebagai dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Siti Muyana tertarik untuk mempelajari perkembangan remaja, terutama yang berkaitan dengan media sosial. Karya beliau banyak membahas masalah perkembangan diri (*self*) pada remaja, khususnya generasi yang sangat adaptif dengan teknologi dan media sosial. Melalui buku ini, beliau berharap dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang tantangan yang dihadapi remaja di era digital ini.

Email: siti.muyana@bk.uad.ac.id



Dr. dr. Rini Gusya Liza., M.Ked.K.J., Sp.K.J., adalah seorang Psikiater dan Dosen yang aktif dibidang akademik maupun bidang Kesehatan mental. Beliau bekerja terutama sebagai dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, juga sebagai Psikiater di beberapa rumah sakit. Selain itu dr Rini juga aktif diorganisasi IDI, PDSKJI Sumatera Barat.



Prof. Dr. dr. Elmeida Effendy, M.Ked, Sp. KJ., Subsp. B.P (K) adalah seorang akademisi dan peneliti di bidang psikiatri yang memiliki perhatian khusus pada bidang kesehatan mental, khususnya psikiatri biologi dan psikofarmakologi. Beliau lahir pada tanggal 01 Mei 1972. Elmeida yang sering disapa Mici ini menyelesaikan pendidikan dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera

Utara (USU) pada tahun 1997, kemudian meraih gelar Spesialis Kedokteran Jiwa pada 2004. Pada tahun 2012, beliau menyelesaikan Magister Kedokteran Klinis, diikuti dengan Program Doktorat pada 2013 di universitas yang sama. Pada tahun 2014, beliau mendapatkan gelar Konsultan Psikiatri Biologi dan diangkat sebagai profesor di Fakultas Kedokteran USU pada tahun 2021. Sebagai peneliti, beliau telah menerbitkan berbagai studi di jurnal internasional bereputasi, terutama dalam bidang psikopatologi dan aspek biologis dari gangguan mental. Beberapa penelitiannya menyoroti hubungan antara stres, depresi, dan adiksi, termasuk keterkaitan kadar Dopamine Transporter (DAT) dengan adiksi smartphone, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan selama pandemi COVID-19, serta hubungan antara kadar sitokin dan gejala skizofrenia. Selain itu, beliau juga terlibat dalam penelitian mengenai validitas dan reliabilitas instrumen psikometri dalam bahasa Indonesia, seperti skala adiksi smartphone dan skala penilaian gejala negatif pada skizofrenia.

E-mail: micipsych@yahoo.com



Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog lahir di Surakarta, pada 31 Oktober 1986, tercatat sebagai lulusan Sarjana Program Studi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tahun 2008 dan kemudian melanjutkan pendidikannya di S2 Magister Profesi di Universitas Gadjah Mada. Gelar Magister Profesi diperolehnya pada tahun 2012. Saat ini ia merupakan dosen tetap di

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta sejak tahun 2013 dan melakukan pengajaran serta penelitian pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Email: pratista@staff.uns.ac.id



Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep J, lahir di Pontianak, Kalimantan Barat pada tanggal 14 Mei 1978. Tercatat sebagai lulusan Universitas Indonesia pada Fakultas Ilmu Keperawatan. Panggilan sehari-hari Flo, anak ke 1 dari 5 bersaudara dari pasangan Gabriel Ndate (ayah) dan Uray Sukistiah (ibu). Penulis merupakan seorang Dosen Pengampu Mata

Kuliah Keperawatan Jiwa pada Prodi Pendidikan Ners di STIKes YARSI Pontianak.

Email: florensa78@gmail.com



dr.Elly Tania, SpKJ menamatkan pendidikan Spesialis Kedokteran Jiwa di FK, Universitas Indonesia pada tahun 2011, hingga saat ini menjadi dosen bagian Kedokteran Jiwa di FKIK Universitas Kristen Krida Wacana sejak Desember 2011, berpraktek di RS Sumber Waras Jakarta dan RS Mandaya Royal Puri. Email: tania.elly.dr@gmail.com



dr. Rina Amtarina, M.Sc, Sp.KJ lahir di Pekanbaru, pada 1 Maret 1980. Ia tercatat sebagai lulusan Program Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada tahun 2015. Saat ini, Ia bekerja sebagai Dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia sejak tahun 2005.

Wanita yang kerap disapa Rina ini juga bekerja sebagai praktisi Spesialis Kedokteran Jiwa di Eka Hospital pekanbaru dan Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. Ia telah memiliki pengalaman kerja sebagai psikiater selama hampir 10 tahun. Email:

rina.amtarina@lecturer.unri.ac.id atau amtarina@gmail.com



Fadhillah Aini, S. Psi lahir di Kota Payakumbuh, pada 1 Januari 2001. Ia tercatat sebagai lulusan jurusan Psikologi di Universitas Andalas pada tahun 2023. Email: fadhillahaini2001@gmail.com



Prof.Dr.Ir. Aminuddin Mane Kandari, M. Si adalah Guru Besar Bidang Agroklimatologi Universitas Halu Oleo (sejak 2018). Lahir di Rukuwa, sebuah desa di Pulau Binongko, Kabupaten Wakatobi, Sulawesi Tenggara, Tanggal 31 Desember 1965. Menikah 12 Maret 1995 dengan istri Nuriati H. Rahman, SKM., M. Kes., Telah dikaruniai 4 orang anak, yakni

dr. Muh. Shoddam R. Manek, dr. Nur. Shobrianti R. Manek, Muh. Shoddig R. Manek (mhs), dan Muh. Shodrin R. Manek (SMA). Pendidikan S1 Program Studi Agronomi pada Jurusan Budidaya Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Halu Oleo (lulus 1989). Pada tahun 1990 lulus sebagai Dosen tetap Fakultas Pertanian

Universitas Halu Oleo, kemudian menempuh Pendidikan S2 di Program Studi Agroklimatologi Institut Pertanian Bogor (lulus 1998) dan Pendidikan S3 di Program Studi Ilmu-Ilmu Pertanian Universitas Hasanuddin (lulus 2014). Pada tahun 2015 atas pertimbangan kebutuhan lembaga dipindahkan menjadi Dosen tetap pada Program Studi Ilmu Lingkungan Fakultas Kehutanan dan Ilmu Lingkungan, juga mengajar di Program S2 Agronomi, S2 Perencanaan dan Pengembangan Wilayah, dan S3 Ilmu Pertanian Pascasarjana Universitas Halu Oleo. Pengalaman Organisasi Sosial Kemasyarakatan yang diikuti, antara lain: Wakil Ketua Ikatan Cendekiawan Muslim Se-Indonesia (ICMI) Orwil Sultra sebagai Koordinator Pendidikan dan Pengembangan SDM (2023-2028), Pengarah Pengurus Lembaga Pemuliaan Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam Majelis Ulama Indonesia Provinsi Sulawesi Tenggara (2020-2025), Pembina Lembaga Da'wah Kampus (LDK) Ulil Albab UHO (2020-2025).



Dr. Halida, M.Pd Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP, Universitas Tanjungpura, Pontianak.

Penulis dilahirkan di daerah perbatasan, ekor pulau Borneo, tepatnya Desa Sebusus (Kabupaten Sambas) pada tanggal 22 Mei 1974. Merupakan anak ke 9 dari 11 bersaudara, pasangan dari Masiam Arkan H. Patih dan Ismail Muhamad Zein. Menyelesaikan Pendidikan S1 di Prodi

Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Tanjungpura tahun 2006. Melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di FIP UNJ (2008-2010). Menempuh Program Doktor di FIP UM (Universitas Negeri Malang) Jurusan Bimbingan dan Konseling (2018-2022).

Penulis merupakan dosen aktif di FKIP Universitas Tanjungpura pada Prodi S1 Bimbingan & Konseling, mengajar juga di Prodi S1 PAUD, S2 Teknologi Pendidikan dan S2 Administrasi Pendidikan FKIP Untan. Pernah menjabat Ketua Pengelola PPAPK di Prodi PG-PAUD (2010-2018). Menjabat sebagai sekretaris Jurusan Ilmu

Pendidikan (2023-2024). Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Untan periode 2024-2028 serta anggota senat Fakultas periode tahun 2024-2028. Menjadi anggota Pusat Bimbingan dan Konseling, LPPPM Untan (2023 sampai sekarang). Pengalaman kepakaran penulis diantaranya; Asesor BAN PAUD & PNF Kalimantan Barat (2016-2024), Asesor BAN PDM dan SLB Kalimantan Barat (2024 sampai sekarang), Kepala Bidang Profesi dan Keilmuan ABKIN Provinsi Kalimantan Barat (2022-sekarang), dan Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan HIMPAUDI Provinsi Kalimantan Barat (2023-sekarang). Sebagai tenaga pengajar PPG PG-PAUD di FKIP Untan (2012-sekarang).

Penulis aktif menulis di artikel dan jurnal ilmiah baik Nasional maupun Internasional, serta menjadi narasumber dalam beberapa seminar. Pemateri dalam kegiatan *International Conference on Education and Technology* (2020), "*International Conference Issues in Multicultural Counseling*" (2022), dan *International Seminar Guidance & Counseling* (2022) serta beberapa seminar nasional lainnya di tahun 2020, 2021, 2022 dan 2023 sebagai pemakalah. Pada tahun 2024 sebagai *keynote speaker* di Semnas FKIP Untan.

Email:halida@fkip.untan.ac.id

No WA: 081345105743



Ns. Endah Sarwendah, S.Kep., M.Kep lahir di Cianjur, pada 13 Februari 1991. Ia tercatat sebagai lulusan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta untuk pendidikan S1 Keperawatan dan Profesi Ners. Lalu melanjutkan ke program Magister di Universitas Padjadjaran dengan peminatan Keperawatan Jiwa. Saat ini aktif sebagai Dosen di STIKes RS Dustira

Cimahi. Email: esarwendah91@stikesrsdustira.ac.id

La Ode Surazal Qalbi S.Pd., M.A., merupakan pria kelahiran Kendari 30 januari 1992. Penulis merupakan anak kedua dari 3 bersaudara. Sejak kecil Penulis tumbuh besar di kota kendari dan aktif dalam berbagai kegiatan komunitas lokal. Selain itu penulis

juga aktif dalam dunia kerelawanan sejak memasuki bangku kuliah di tahun 2010 sampai 2014. Berbagai kegiatan telah diikuti dalam upaya menekuni aktivitas kerelawanan dan komunitas. Oleh sebab itu sampai saat ini penulis masih aktif pada beberapa komunitas lokal yang berbasis pendidikan yang fokus pada anak di pinggiran dan pesisir yang disekitar tempat tinggal penulis. Pendidikan terakhir penulis adalah Magister Psikologi Sains di Universitas Gadjah Mada setelah sebelumnya menyelesaikan gelar sarjana dalam ilmu pendidikan di Universitas Halu Oleo. Saat ini penulis merupakan dosen aktif pada jurusan psikologi di Universitas Halu Oleo Kendari sejak 2022



Dian Nastiti, S.K.M., M.Epid. lahir di Bandar Lampung, 20 Januari 1991. Penulis merupakan seorang dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang (UNSIKA). Penulis memiliki riwayat pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat dan Magister Epidemiologi. Penulis memiliki ketertarikan pada bidang epidemiologi dan kesehatan, termasuk kesehatan mental.

Email: dian.nastiti@fikes.unsika.ac.id