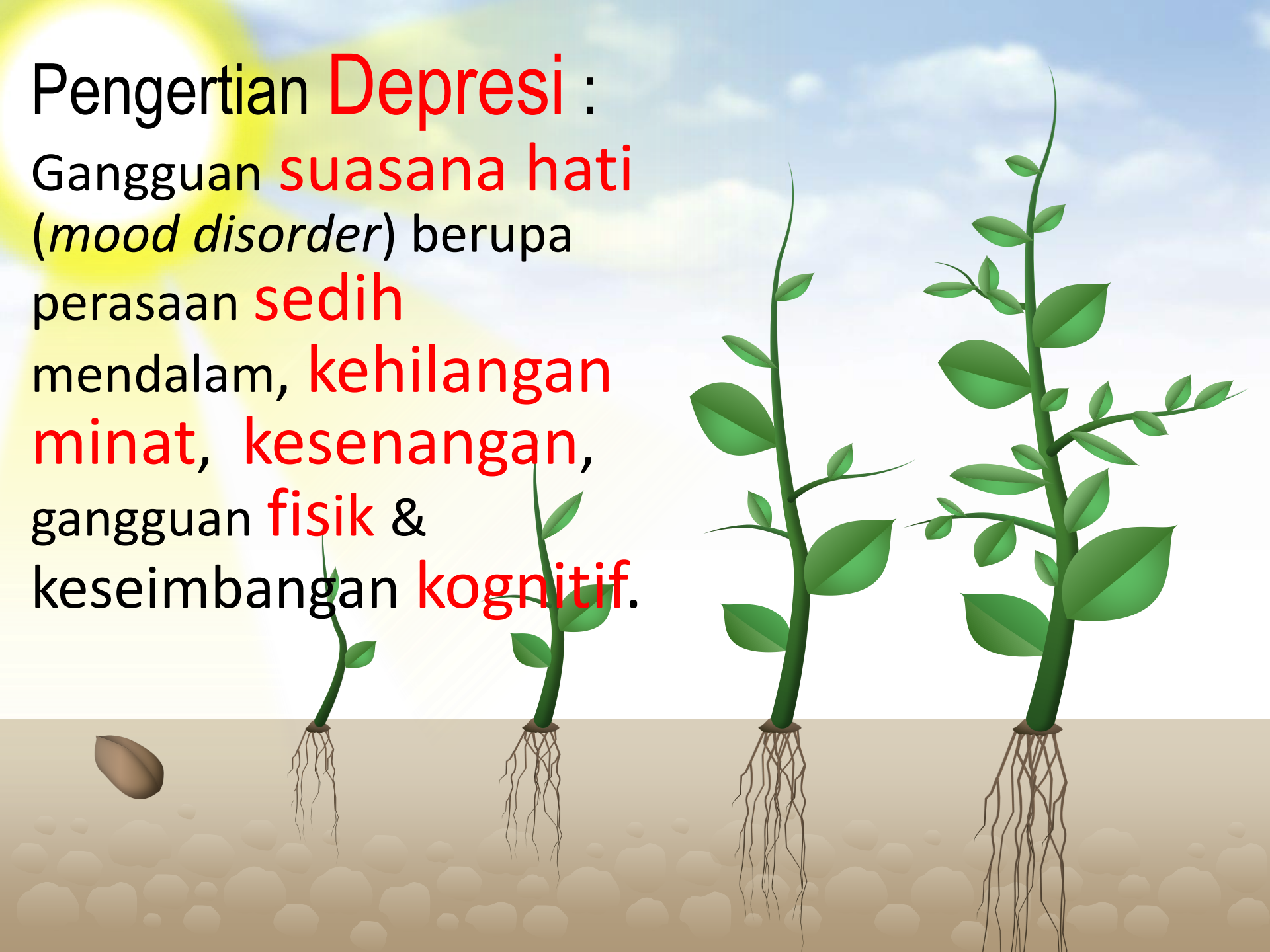
Memahami Depresi Gen Z : Gejala & Upaya Pencegahan

Oleh Hadi Suyono (Direktur Center for Community Empowerment Fakultas Psikologi UAD)

Disampaikan Pada NEXT TODAY di Sekolah Tinggi Multi Media "MMTC" Yogyakarta
Rabu, 14 Mei 2025

Pengertian Depresi :

Gangguan suasana hati (*mood disorder*) berupa perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, kesenangan, gangguan fisik & keseimbangan kognitif.



Faktor Penyebab:

- Tekanan media sosial, seperti perbandingan sosial, cibyerbullying, dan fear of Missing Out (FOMO) merupakan perasaan tertinggal atau tidak terlibat pada aktivitas sosial dapat menimbulkan kesepian dan kecemasan.
- Tidak memahami kesehatan mental.
- Tekanan akademik & karier.
- Kurangnya interaksi nyata.

Indikator Depresi :

- Perasaan sedih terus menerus.
- Kehilangan motivasi.
- Kelelahan atau kehilangan energi.
- Perasaan bersalah.
- Merasa tidak berharga.
- Kesulitan konsentrasi.
- Ada keinginan mengakhiri hidup.

Upaya Pencegahan :

- Edukasi kesehatan mental.
- Dukungan sosial dari keluarga.
- Menumbuhkan kemampuam penggunaan media sosial yang sehat.
- Mengkondisikan lingkungan lembaga pendidikan yang kondusif bagi kesehatan mental yang positif.
- Mengembangkan jejaring modal sosial.