



## **Generasi Muda Sehat Mental, Siap Wujudkan Cita-Cita Bangsa**

**Susatyo Yuwono<sup>1</sup>, Patria Jati Kusuma<sup>2\*</sup>, Khurrotul Ainiah<sup>3</sup>, Citra Tyas Laksmadita<sup>4</sup>, Mirdian Tri Hardani<sup>5</sup>, Fadlih Asyfara Putra<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2\*</sup>Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia

<sup>3,4,5,6</sup>Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Jawa Tengah, Semarang, Indonesia

\*email: [patria@umpwr.ac.id](mailto:patria@umpwr.ac.id)

*Submitted: 07-12-2023*

*Revised: 05-01-2024*

*Accepted: 15-01-2024*

### **ABSTRAK**

Salah satu hal yang harus dimiliki oleh generasi muda dalam menyiapkan diri untuk siap mewujudkan cita-cita bangsa adalah memiliki pribadi yang kuat, pribadi yang sehat secara mental. Sehat secara mental merupakan kondisi yang dapat meningkatkan potensi individu, khususnya generasi muda. Pola pikir dalam meningkatkan kesehatan mental pada generasi muda bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi untuk hidup lebih sehat secara mental. Webinar ini berfokus bagaimana caranya generasi muda dapat lebih "aware" tentang dirinya, dapat mengetahui kapan harus mencari bantuan dan bantuan seperti apa yang paling tepat untuk meningkatkan kesehatan mentalnya, supaya dapat bersaing dengan generasi muda lainnya dan siap untuk mewujudkan cita-cita bangsa. Webinar ini diikuti oleh 482 peserta dan dilaksanakan secara online menggunakan media Zoom meetings. Pemateri dan peserta webinar berasal dari berbagai kota dan provinsi yang ada di Indonesia. Peserta webinar menunjukkan keaktifan dari awal webinar mengisi pre-test, mengikuti sesi diskusi dan juga melakukan pengisian post-test. Hasil evaluasi webinar, menunjukkan jika adanya perubahan pengetahuan dari para peserta, yang semula belum paham saat ini sudah mulai dapat mengenali tanda-tanda kapan harus mencari bantuan profesional ketika mengalami gangguan kesehatan mental, dan juga dapat menyusun rencana kedepan untuk bisa menjadi generasi muda yang siap mewujudkan cita-cita bangsa.

**Kata Kunci:** *Generasi Muda; Cita-Cita; Kesehatan Mental*

### **ABSTRACT**

*One of the things that must be owned by the younger generation in preparing themselves to be ready to realize the ideals of the nation is to have a strong personality, a mentally healthy person. Mentally healthy is a condition that can increase the potential of individuals, especially the younger generation. The mindset of improving mental health in the younger generation aims to provide knowledge and information to live a mentally healthier life. This webinar focuses on how the younger generation can be more "aware" of themselves, can know when to seek help and what kind of help is most appropriate to improve their mental health, so that they can compete with other young people and be ready to realize the ideals of the nation. This webinar was attended by 482 participants and was held online using Zoom meetings media. Presenters and webinar participants came from various cities and provinces in Indonesia. Webinar participants showed activeness from the beginning of the webinar filling in the pre-test, participating in discussion sessions and also filling in the post-test. The results of*

*the webinar evaluation show that there is a change in knowledge from the participants, who previously did not understand, now they are starting to recognize the signs of when to seek professional help when experiencing mental health problems, and can also plan ahead to be a young generation who is ready to realize the nation's ideals.*

**Keywords:** *The Young Generation; Ideals; Mental Health*

## PENDAHULUAN

Penduduk Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 saat ini sejumlah 278.8 juta jiwa. Dimana dari besar jumlah penduduk tersebut terbagi dalam beberapa kategori, diantaranya yang berusia 0-14 tahun berjumlah 23.89%, yang berusia 15-64 tahun berjumlah 69.13%, dan diatas 65 tahun berjumlah 6.98% (Rizaty, 2023). Berdasarkan data tersebut terdapat 69.13% yang berusia 15-64 tahun, dimana menurut (Hurlock, 2017) dalam teori perkembangannya usia 15-18 tahun itu masuk kategori usia remaja, usia 19-40 tahun masuk usia dewasa dini, dan diatas 40 tahun masuk usia dewasa pertengahan. Dengan demikian dapat dikatakan sebagian besar penduduk Indonesia saat ini adalah generasi muda.

Generasi muda saat ini kebanyakan lahir dan tumbuh dengan adanya perkembangan yang pesat pada teknologi. Hal ini membuat generasi muda dapat mengakses informasi dengan lebih mudah dan cepat. Melalui teknologi, generasi muda juga sering berkomunikasi yang intens dengan kelompok atau teman sebayanya menggunakan media social seperti *Instagram, Whatsapp, Telegram, Zoom* dan sebagainya. Generasi muda saat ini juga multitasking, karena bisa bermain ataupun berkomunikasi menggunakan social media bersamaan dengan menonton film bermain game atau membaca *online* dengan gadgetnya.

Generasi muda kelak akan menjadi pemimpin baik bagi keluarga, kelompoknya atau menjadi pemimpin bangsa. Untuk bisa menjadi seorang pemimpin, generasi muda perlu memiliki kesehatan mental yang baik supaya dapat mewujudkan cita-cita bangsa. Dengan demikian perlu untuk memperkuat kesehatan mental para generasi muda supaya siap untuk mewujudkan cita-cita bangsa. Cita-cita bangsa Indonesia yakni terkandung dalam pembukaan Undang-Undang Dasar Tahun 1945 (UUD 1945) yang diantaranya melindungi segenap warga negara Indonesia, memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut serta dalam perdamaian dunia, karena itu termasuk dalam janji proklamasi 1945 sampai saat ini (Argawati, 2022).

Kesehatan mental adalah keadaan sehat ketika individu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu melakukan coping stress dengan baik, produktif dalam bekerja dan mampu berkontribusi positif di lingkungan masyarakat (Bakar & Usmar, 2022). Zaman penuh teknologi saat ini telah membawa perkembangan dan perubahan yang besar dalam berbagai aspek kehidupan, akan tetapi juga dapat menyebabkan adanya penyakit yang berkaitan dengan Kesehatan mental semakin meningkat pula. Penyakit mental adalah kondisi dimana seseorang dapat mengubah cara berpikir, merasa dan berperilaku yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Data dari *Mini International Neuropsychiatric Interview* (MINI) menunjukkan bahwa hampir seluruh Provinsi di Indonesia memiliki generasi muda yang mengalami permasalahan pada Kesehatan mental seperti depresi, dan hanya 9% dari mereka yang dapat tertangani baik oleh Psikolog maupun oleh Psikiater. Oleh karena itu Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) wilayah Jawa Tengah mengadakan Webinar Nasional dengan Tema Kesehatan Mental dengan Judul Generasi Muda Sehat Mental, Siap Wujudkan Cita-Cita Bangsa.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode Pelaksanaan Kegiatan yang kami lakukan yaitu dengan melakukan Webinar menggunakan aplikasi Zoom Meeting dengan dua pemateri yang berlatar belakang ahli dalam kesehatan mental pada generasi muda. Peserta webinar berjumlah 482 (empat ratus delapan puluh dua) peserta.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Masyarakat yang kami lakukan yaitu Webinar dengan **“Judul Generasi Muda Sehat Mental, Siap Wujudkan Cita-Cita Bangsa”** telah dilaksanakan pada Sabtu, 29 Oktober 2023, dengan rincian sebagai berikut:

No.	Waktu	Kegiatan	Penanggungjawab
1.	08.00-08.30 WIB	Pendaftaran Peserta dan pengisian pre-test	Panitia
2.	08.30–09.00 WIB	Sambutan dan Pembukaan ketua HIMPSI Jateng oleh Susatyo Yuwono, M.Si., Psikolog	Moderator: Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog
3.	09.00-10.00 WIB	Materi I: Peran Sekolah dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa oleh Vesti Frediyanti Hidyati, M.Psi., Psikolog	Moderator: Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog
4.	10.00-11.00 WIB	Materi II: Menjaga Kesehatan Mental in This Era oleh Hayinah Ipmawati, M.Psi., Psikolog.	Moderator: Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog
5.	11.00-11.30 WIB	Tanya Jawab dan pengisian post-test	Moderator: Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog

Seminar dengan tema kesehatan mental tersebut dilakukan secara daring atau sering disebut dengan webinar, dikarenakan ingin menjangkau banyak peserta dari seluruh Indonesia dan mengutamakan generasi muda yang telah terbiasa dengan teknologi. Pemateri I berasal dari Semarang, Pemateri II berasal dari Jakarta dan peserta sebanyak 482 berasal dari berbagai daerah dari pulau Sumatra, Jawa, Kalimantan dan Bali. Webinar berlangsung kurang lebih 3 (tiga) jam, baik untuk pemaparan materi maupun untuk saling berdiskusi antara pemateri dan peserta.

Secara khusus dalam webinar ini berfokus untuk meningkatkan kesehatan mental para generasi muda, baik yang saat ini masih berada di bangku sekolah maupun sudah bekerja untuk lebih “aware” tentang kondisi dirinya, kapan harus menepi dari hiruk pikuk dunia, kapan harus mencari pertolongan baik teman sebaya, guru Bimbingan Konseling (BK), Psikolog ataupun Psikiater ketika memang merasa tidak enak hati dan pikiran yang sangat mengganggu. Karena apa yang orang lain pikirkan tentang kita itu tidaklah penting, tapi apa yang kita pikirkan itu sangat penting. Untuk mewujudkan cita-cita bangsa itu diperlukan generasi muda yang sehat secara mental.

## KESIMPULAN

Webinar pengabdian masyarakat ini berdasarkan post tes yang diisi oleh para peserta, didapati kesimpulan jika para peserta yang 95% adalah generasi muda jadi punya gambaran untuk lebih “aware” dengan kondisi dirinya, kapan harus mencari bantuan atau kapan harus membantu teman, bagaimana alur untuk mencari bantuan yang tepat hingga menyusun rencana masa depan untuk bisa lebih sehat mental dan siap mewujudkan cita-cita bangsa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argawati, U. (2022). *Bersama Mewujudkan Tujuan Berbangsa dan Bernegar*. Mahkamah Konstitusi Republik Indonesia. <https://www.mkri.id/index.php?page=web.Berita&id=18682&menu=2>
- Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 122–128.
- Hurlock, E. B. . (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Rizaty, M. A. (2023). *Data Jumlah Penduduk Indonesia 2013-2023*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-jumlah-penduduk-indonesia-20132023>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---