

# MENINGKATKAN SUMBER DAYA MANUSIA DI ERA GENERASI Z DENGAN MENUMBUHKAN KESADARAN PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL

Oleh: I Nyoman Mudarya<sup>1</sup>, Ni Nyoman Novi Kurniawati<sup>2</sup>

## Abstrak

Artikel ini berisi mengenai upaya bagaimana cara meningkatkan sumber daya manusia di era digitalisasi ini. Sebutan generasi Z, tidak asing lagi di era pendengaran setiap insan manusia. Generasi yang dikatakan akan memberikan perubahan yang sangat signifikan dan luar biasa mengenai dampak kemajuan negara Indonesia, belum juga menggambarkan hal yang diharapkan. Masih banyak sekali penurunan sumber daya manusia yang terjadi terutama di kalangan kaum muda. Banyak faktor yang menyebabkan penurunan hal ini, dan perlunya tindak lanjut yang perlu diperhatikan. Kaum muda, atau kita kenal sebagai generasi Z akhir-akhir ini mengalami kesehatan mental yang tidak karuan tanpa mereka sadari. Hal ini juga menjadikan salah satu sebab penurunan sumber daya manusia, yang diharapkan menjadikan Indonesia lebih maju dengan nilai yang dimiliki setiap insannya. Adanya ketidaksadaran dan hal yang tertentu lainnya, menyebabkan banyak potensi yang dimiliki generasi Z terhambat. Dengan kesadaran dan lebih peka, diharapkan salah satu penyebab yaitu kesehatan mental yang tidak baik akan menyadarkan generasi Z lebih mengetahui potensi diri, dan mengasah kemampuan, skill dan bakat agar menciptakan sumber daya manusia yang hebat untuk nusa dan bangsa. Untuk mewujudkan cita-cita negara yaitu menjadikan Indonesia Emas pada tahun 2045, Generasi Z harus cepat sadar mengenai potensi luar biasa yang mereka miliki.

**Kata Kunci :** *Sumber Daya Manusia, Generasi Z, Kesehatan Mental*

## PENDAHULUAN

Permasalahan SDM di Indonesia Saat Ini Menuju Kompetisi Global. Dua dari lima program prioritas Presiden Joko Widodo selama masa jabatan keduanya adalah Pengembangan Sumber Daya Manusia dan Reformasi SDM. Namun untuk mencapai kedua hal tersebut tentunya tidak mudah, masih banyak persoalan

---

<sup>1</sup> I Nyoman Mudarya adalah seorang dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja.

<sup>2</sup> Ni Nyoman Novi Kurniawati adalah mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja.

kepegawaian di Indonesia yang perlu diselesaikan.

Produktivitas Sumber Daya Manusia (SDM) di Indonesia masih rendah dan sulit untuk ditingkatkan. Dimana tingkat produktivitas masih tergolong buruk jika dibandingkan dengan negara tetangga seperti Thailand dan Malaysia. Hal ini terkonfirmasi dari ukuran produk domestik bruto (PDB) sejak 2011, ketika posisi Indonesia cenderung stabil. Salah satu hal yang mempersulit peningkatan produktivitas sumber daya manusia (SDM) adalah tidak didukung oleh keterampilan yang tepat dalam mengatasi tantangan industrialisasi, terutama teknologi dan digitalisasi. Dan lagi-lagi, kurangnya keterampilan sumber daya manusia (SDM) dan rendahnya pencapaian pendidikan masih menjadi masalah terkait SDM di Indonesia. Menurut Society for Human Resource Management (SHRM), yang mewakili 258.000 anggota di lebih dari 165 negara, salah satu tantangan utama Sumber Daya Manusia saat ini adalah pertumbuhan atau persaingan talenta. Mereka percaya bahwa permintaan akan sumber daya manusia yang berkualitas dan terlatih di seluruh dunia telah meningkat, tetapi produktivitas dan kualitas sumber daya manusia masih sangat rendah saat ini.

Di Indonesia sendiri, data menunjukkan bahwa jumlah pekerja memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Hingga Agustus 2018, 58,78% pekerja di Indonesia masih memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Sedangkan data pada Februari 2019 tercatat sebesar 58,26%. Karena sebagian besar Sumber Daya Manusia (SDM) memiliki keterampilan yang terbatas dan tingkat pendidikan yang rendah, maka akan sulit untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas sumber daya manusia untuk bersaing.

Selain itu, masalah sumber daya manusia di Indonesia juga muncul karena budaya masyarakat yang cukup konservatif dalam menghadapi waktu. Indonesia dengan jumlah penduduk yang relatif besar tentunya memiliki berbagai jenis Sumber Daya Manusia (SDM). Dan tentang pola pikir, keterampilan, kualitas, dan banyak lagi.

Budaya masyarakat tentu berdampak pada perkembangan hak asasi manusia. Hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya kelompok masyarakat di Indonesia yang dapat menghambat pembangunan sumber daya manusia, menolak untuk bertindak dan berpikir ke depan, meninggalkan gaya hidup dan pola pikir

yang konservatif. Di era teknologi dan industrialisasi yang maju seperti sekarang ini, dibutuhkan sumber daya manusia yang dapat berkembang, berfikir lebih maju dan mampu beradaptasi dengan menghadapi perkembangan zaman. B.J Habibie presiden ketiga Indonesia, mengatakan kualitas sumber daya manusia adalah kunci keberhasilan negara di masa depan. Sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing membuat Indonesia diperlakukan sama dan disegani oleh negara lain.

Menurut saya, agar SDM Indonesia siap untuk menghadapi kompetisi global adalah dengan menghasilkan SDM unggul baik melalui jalur formal maupun non formal, yaitu dengan memenuhi kebutuhan terhadap pendidikan yang bermutu pada perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini. Suatu bangsa yang tidak menguasai IPTEK akan tertindas dan tertinggal dalam persaingan global yang keras dan ketat. Maka strategi yang perlu diterapkan adalah melakukan pelatihan dan pengembangan yang bertumpu pada landasan pendidikan yang kuat dan berpacu pada perkembangan IPTEK.

Permasalahan ini tidak bisa kita anggap sebagai permasalahan sepele, kemajuan sebuah negara diutamakan mengenai sumber daya manusia yang dimiliki. Maka dari itu sumber daya manusia yang paling kita harapkan yaitu generasi z. Generasi yang diharapkan mencapai sebuah kesuksesan dan membawa negara Indonesia ke tujuan lebih baik.

Generasi Z, kelompok individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga pertengahan 2000-an, kini menghadapi dunia yang penuh dengan perubahan cepat dan tantangan kompleks. Untuk menghadapi masa depan yang tak terduga, Generasi Z harus mengembangkan kompetensi unggul yang dapat membantu mereka menjadi pribadi yang adaptif, kreatif, dan berdaya saing. Berikut adalah beberapa kompetensi yang menjadi kunci bagi Generasi Z dalam menyongsong masa depan:

1. Literasi Digital dan Teknologi: Literasi digital adalah kunci bagi Generasi Z dalam menghadapi era teknologi yang semakin maju. Generasi ini sudah tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi oleh teknologi digital dan media sosial. Oleh karena itu, mereka perlu mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana menggunakan teknologi secara bijaksana dan etis. Menguasai literasi digital akan membantu

mereka memilah informasi, mengenali sumber yang dapat dipercaya, dan menjadi pengguna teknologi yang bertanggung jawab.

2. Keterampilan Berpikir Kritis dan Analitis: Dalam dunia yang kompleks dan terus berubah, keterampilan berpikir kritis dan analitis adalah hal yang krusial. Generasi Z harus diajarkan untuk menganalisis informasi dengan seksama, mempertanyakan asumsi, dan mencari solusi yang inovatif untuk masalah yang dihadapi. Keterampilan berpikir kritis akan membantu mereka membuat keputusan yang tepat dan menghadapi tantangan dengan sikap yang logis dan cerdas.
3. Kreativitas dan Inovasi: Kreativitas adalah kemampuan untuk berpikir di luar kotak, melihat masalah dari berbagai sudut pandang, dan menciptakan sesuatu yang baru. Generasi Z memiliki potensi besar untuk menjadi inovator dan pencipta perubahan. Oleh karena itu, mereka perlu didorong untuk mengembangkan kreativitas mereka melalui berbagai kegiatan seni, proyek-proyek kreatif, dan pemecahan masalah yang menantang.
4. Kemampuan Beradaptasi dan Fleksibilitas: Perubahan merupakan satu-satunya konstan dalam kehidupan, dan Generasi Z harus menjadi ahli dalam beradaptasi dengan cepat. Mereka akan menghadapi berbagai perubahan teknologi, ekonomi, dan sosial yang mempengaruhi cara hidup mereka. Kemampuan untuk beradaptasi dan menjadi fleksibel akan membantu mereka menghadapi situasi apapun dengan sikap terbuka dan positif.
5. Keterampilan Komunikasi Efektif: Keterampilan komunikasi yang baik adalah penting dalam dunia yang semakin terhubung dan global. Generasi Z perlu diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan berbicara yang jelas, menulis dengan baik, dan mendengarkan dengan perhatian. Keterampilan komunikasi yang efektif akan membantu mereka berkolaborasi dengan orang lain, membangun hubungan yang kuat, dan mempengaruhi dengan positif.
6. Kepekaan Sosial dan Empati: Generasi Z menunjukkan kepekaan sosial yang luar biasa dan peduli terhadap isu-isu sosial dan lingkungan.

Mereka memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan yang positif. Kepekaan sosial dan empati akan membantu mereka memahami perspektif orang lain, mendukung kesetaraan, dan berkontribusi pada masyarakat yang lebih baik.

7. **Kemandirian dan Inisiatif:** Mengembangkan kemandirian adalah kunci untuk membantu Generasi Z menjadi pribadi yang mandiri dan tangguh. Mereka harus didorong untuk mengambil inisiatif, mengatur waktu dengan bijaksana, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Kemandirian akan membantu mereka meraih potensi pribadi mereka dan mencapai tujuan dengan tekad dan kesungguhan.

Generasi Z adalah generasi yang dinamis, kreatif, dan berpikiran maju. Mereka memiliki potensi besar untuk menghadapi masa depan dengan percaya diri dan sukses. Dengan mengembangkan kompetensi unggul, seperti literasi digital, keterampilan berpikir kritis, kreativitas, adaptabilitas, keterampilan komunikasi, empati, dan kemandirian, Generasi Z akan menjadi pribadi yang unggul dan mampu berkontribusi secara positif dalam dunia yang semakin kompleks dan terhubung. Dukungan dari lingkungan pendidikan, keluarga, dan masyarakat akan menjadi kunci dalam membantu mereka meraih potensi terbaik mereka dan menghadapi masa depan dengan keyakinan dan optimisme.

Banyak sekali keunggulan yang telah dipaparkan di atas mengenai generasi Z, namun ada salah satu faktor yang kini menyebabkan generasi ini cepat terdistraksi akibat adanya media sosial yang sangat membeludak. Yang mengharuskan di usia segini harus sudah menikah, harus sudah memiliki rumah, apartemen, dan lain sebagainya. Seperti dunia mengharuskan kita bergerak cepat, dan tidak tahu apakah kita mampu melakukannya atau belum mampu. Semuanya seperti memandang generasi z adalah tompak keunggulan yang harus mengetahui dan mampu bekerja begitu cepat. Padahal banyak sekali anak muda, terutama generasi ini yang kini kesehatan mentalnya bisa dikatakan tidak baik-baik saja. Bukannya generasi ini manja atau lemah, tapi hanya saja dunia seperti menekan kami untuk serba bisa tanpa tahu sebenarnya kami bisa atau tidak. Saat ini banyak generasi z yang memiliki gangguan pada kesehatan mental yang paling familiar kita kenal gangguan kecemasan atau anxiety, stress, depresi.

Depresi adalah salah satu jenis gangguan mental yang rentan dialami oleh Generasi Z atau Gen Z. Berdasarkan penelitian University College London, tingkat depresi Gen Z dua pertiga lebih tinggi daripada millennial. Bahkan, berdasarkan hasil riset Pew Research Center, sekitar 70 persen remaja dari berbagai ras, jenis kelamin, dan tingkat pendapatan keluarga mengalami kecemasan dan depresi. Melansir dari McKinsey Health Institute, menurut survei Gen Z Global 2022, perempuan Gen Z dua kali lipat lebih berisiko memiliki kesehatan mental yang buruk jika dibandingkan dengan laki-laki. Sebagian besar negara menunjukkan bahwa Gen Z memiliki kesehatan mental yang buruk tanpa ada penyebab pasti. Namun, McKinsey Health Institute menarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor khusus usia yang dapat memengaruhi kesehatan mental Gen Z, seperti tahap perkembangan, tingkat keterlibatan dengan layanan kesehatan, sikap keluarga atau masyarakat, dan media sosial.

Menurut survei kepada lebih dari 42 ribu responden dari 26 negara tersebut, lebih dari sepertiga responden Gen Z mengaku menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk menggunakan media sosial. Mereka mengaku, media sosial sangat memengaruhi kesehatan mental. Sosial media berkontribusi terhadap kesehatan mental Gen Z. Berdasarkan laporan survei yang sama, Gen Z yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari untuk menggunakan media sosial cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk. Bila dibandingkan dengan generasi lainnya, Gen Z adalah generasi yang paling banyak memperoleh dampak negatif dari media sosial. "Responden dari negara berpenghasilan tinggi dua kali lebih mungkin melaporkan dampak negatif media sosial terhadap kehidupan mereka dibandingkan responden dari negara berpenghasilan menengah ke bawah," tulis laporan Gen Z Global 2022 McKinsey Health Institute, dikutip Senin (14/8/2023). Sebagian besar perempuan Gen Z mengaku, media sosial memberikan dampak negatif berupa rasa takut tertinggal tren baru atau Fear of Missing Out/FOMO (32 persen), khawatir terhadap citra tubuh (32 persen), dan kepercayaan diri (13 persen). Responden Gen Z dari Eropa dan Oseania adalah negara yang paling banyak melaporkan dampak negatif dari media sosial (32 persen). Sementara itu, responden dari Asia melaporkan jumlah yang lebih kecil (19 persen). Sementara itu, sebuah studi lain pada orang dewasa muda menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang

tinggi berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan yang lebih buruk. Lalu, penelitian lain menemukan bahwa media sosial berpengaruh besar pada kesehatan mental mereka daripada waktu yang dihabiskan.

### Cara Mengatasi Masalah Mental Health dengan Efektif

Masalah kesehatan mental perlu diatasi supaya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Bagaimana caranya? Lakukan 10 langkah berikut ini.

#### 1. Terapi Psikologis

Terapi psikologis merupakan langkah efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Dalam terapi psikologis, Anda bisa berbicara tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman kepada terapis profesional. Terapis akan membantu mengidentifikasi dan mengatasi penyebab masalah mental serta strategi untuk menghadapinya lebih baik.

#### 2. Meditasi

Meditasi bisa membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang merupakan bagian dari masalah kesehatan mental. Melalui meditasi, Anda akan lebih fokus pada pernapasan, mengurangi pikiran yang mengganggu, dan meningkatkan kesadaran diri. Lakukan meditasi secara rutin sebagai bagian dari kebiasaan untuk membantu mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

#### 3. Olahraga

Olahraga bisa menghasilkan endorfin, yakni senyawa kimia dalam otak yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres. Selain itu, olahraga bisa mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur maupun kualitas hidup secara keseluruhan. Mulailah berolahraga dengan langkah ringan tetapi tetap konsisten untuk kesejahteraan mental yang lebih baik.

#### 4. Mengatur Pola Makan

Mengonsumsi makanan bergizi, seperti buah, sayuran, ikan, dan biji-bijian akan memberikan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi otak yang optimal. Hindari mengonsumsi makanan olahan dan mengandung gula yang berlebihan. Kurangi mengonsumsi alkohol agar emosi tetap stabil dan risiko gangguan mental bisa diatasi.

## 5. Menghindari Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk seperti mengonsumsi alkohol berlebihan, penggunaan obat-obatan terlarang, atau merokok dapat memperburuk dan memengaruhi keseimbangan kimia otak yang bisa memperburuk gejala masalah mental. Hindari kebiasaan buruk sebagai bentuk dukungan terbaik bagi kesehatan mental Anda.

## 6. Memperkuat Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang kuat dapat mengatasi masalah kesehatan mental. Rajinlah bersosialisasi dan berbicara bersama teman, keluarga, atau terapis untuk membantu Anda dalam menghadapi tantangan mental. Jaga hubungan yang sehat dan perkuat jaringan dukungan sosial, supaya isolasi sosial bisa dikurangi sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan mental.

## 7. Menjaga Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik yang optimal berdampak positif pada kesehatan mental. Rawatlah tubuh dengan tidur cukup, menjaga pola makan yang sehat, dan menghindari kebiasaan yang merugikan. Ketika tubuh berada dalam kondisi baik, otak akan berfungsi lebih baik sehingga bisa mengurangi risiko gangguan mental dan menjaga kesehatan mental yang optimal.

## 8. Tidur yang Cukup

Beristirahat yang cukup sangatlah penting bagi kesehatan mental. Kurang tidur dapat memengaruhi suasana hati, kemampuan konsentrasi, dan daya tahan tubuh. Tubuh akan lebih mudah pulih dan mampu mengatur kembali keseimbangan kimia pada otak, sehingga membantu menjaga kesehatan mental yang baik. Usahakan untuk tidur cukup setiap malam sekitar 7-8 jam untuk menjaga kualitas tidur yang optimal.

## 9. Mengembangkan Keterampilan Koping

Keterampilan koping atau cara menghadapi stres adalah langkah penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Strategi mengembangkan keterampilan koping terdiri dari mengelola emosi, mengatur waktu, berbicara dengan orang terdekat, atau mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Anda akan mampu menghadapi tantangan dan tekanan hidup lebih baik serta mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental.

## 10. Mengurangi Stres

Stres adalah faktor risiko utama bagi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, kurangi stres dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental yang lebih baik. Susunlah rencana, atur waktu dengan bijaksana, bicaralah bersama orang tepercaya, dan lakukan aktivitas yang mengurangi stres seperti yoga atau kegiatan seni untuk kesehatan mental yang optimal.

Masalah mental health bukanlah sesuatu yang bisa diabaikan. Masalah ini perlu mendapat perhatian sedini mungkin agar tidak berkembang menjadi depresi atau penyakit yang lebih serius. Lakukanlah 10 cara mengatasi masalah mental health yang dibagikan di atas dalam kehidupan Anda.

## **SIMPULAN**

Dari artikel di atas dapat kita cerna, kecerdasan dan kemajuan bangsa berada pada sumber daya manusianya. Semakin berpotensi dan memiliki bakat seseorang dalam suatu hal maka motivasi mengerjakan suatu hal akan semakin memiliki nilai penting. Maka dari itu Indonesia sedang gencar meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dimiliki, yaitu dari generasi Z. Generasi yang terlahir di zaman IPTEK berjaya, negara ini mengharapkan generasi tersebut mampu mewujudkan cita-cita bangsa. Akan tetapi ada beberapa faktor yang menyebabkan generasi Z terhambat untuk membantu mewujudkan cita-cita bangsa tersebut. Yaitu banyaknya kaula muda yang tanpa sadar memiliki gangguan kesehatan mental, yang menyebabkan kinerja, motivasi menurun, dan tidak memiliki kemauan untuk maju. Mereka menganggap kesehatan mental tidak terlalu penting, padahal kesehatan mental adalah faktor besar yang menghambat segala aktivitas dan minat bakat. Adanya beberapa upaya untuk lebih sadar lagi kesehatan mental penting untuk kelangsungan kehidupan, diharapkan kami kaula muda atau dikenal dengan sebutan generasi Z mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan berbakti kepada negara.

## DAFTAR PUSTAKA

- CNBC Indonesia, 12 Januari 2024. *Alasan Utama Gen Z Rentan Kena Masalah Mental Menurut Studi*. URL : <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/alasan-utama-gen-z-rentan-kena-masalah-mental-menurut-studi>. Diakses pada tanggal 01 Juni 2024
- Dewi Trisna Larasati, 28 April 2022. *Permasalahan SDM Di Indonesia*. URL : <https://kumparan.com/dewi-trisna-larasati/permasalahan-sdm-di-indonesia-saat-ini-menuju-kompetisi-global-1xxMzXMAET6/full>. Diakses pada tanggal 01 Juni 2024
- Prudential.co, Januari 2024. *Mengatasi Kesehatan Mental*. URL : <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/cara-mengatasi-mental-health/>. Diakses pada tanggal 01 Juni 2024
- Purwakarta, Juni 2023. *Kompetensi Unggul Generasi Z untuk Menyongsong Masa Depan*. URL : <https://blk.purwakartakab.go.id/kompetensi-unggul-untuk-generasi-z-menyongsong-masa-depan-yang-penuh-tantangan/>. Diakses pada tanggal 01 Juni 2024