

Gen Z Paling Rentan Mengalami Stress??

Yuk Kenali Penyebab dan Temukan Cara Mengelolanya!

Istilah generasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merujuk pada sekumpulan orang yang kira-kira sama waktu hidupnya (KBBI, 2023). Kata generasi dapat digunakan untuk mendeskripsikan kelompok orang yang lahir dalam rentang waktu tertentu, dengan ciri-ciri sosial, budaya, dan teknologi yang serupa. Oleh karenanya seringkali adanya perbedaan generasi ini berdampak pada perbedaan pengalaman dan perspektif terhadap suatu hal yang sama.

Badan Pusat Statistik (BPS) mengelompokkan penduduk Indonesia dalam enam generasi, yaitu Post Generasi Z (*Post Gen Z*), Generasi Z (Gen Z), Milenial, Generasi X (Gen X), *Baby Boomer*, dan *Pre-Boomer*. Berdasarkan sensus penduduk 2020, dari keenam generasi tersebut, generasi Z (gen Z) merupakan generasi terbanyak jumlahnya jika dibandingkan generasi lain (BPS, n.d.). Data dari KPU juga menyebutkan bahwa pemilih pada pemilu 2024 didominasi oleh Generasi Z dan Milenial sebanyak 55% dari total pemilih yang ada di Indonesia (KPU, n.d.).

Dilihat dari waktu, mereka yang termasuk Generasi Z adalah yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 di mana itu merupakan era teknologi dan digital (RRI, n.d.). Sebagai konsekuensi dari generasi pertama yang tumbuh dan berkembang dengan teknologi digital, berbagai perubahan dan tantangan dialami oleh generasi ini. Walaupun gen Z diidentikkan sebagai generasi unik yang lebih toleran, adaptif dan inovatif, tidak sedikit dan tidak jarang mereka juga mengalami tekanan dan stress yang tidak boleh diabaikan. Tulisan ini akan mengulas tentang pengertian stress, berbagai kasus stress yang pernah dialami oleh gen Z, penyebab utama terjadinya stress dan cara untuk mengelola stress khususnya bagi gen Z.

Pada dasarnya, tidak ada definisi yang pasti untuk stress. Hal tersebut dikarenakan setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stress yang sama. Stress bersifat merusak bila tidak adanya keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban stress yang dirasakan. Stress pada Gen Z telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir.

Berbagai hasil riset menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Gen Z memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (The American Psychological Association (APA), 2018); (Rindu et al., 2024); (Deloitte, 2023). Jumlah dan tingkat stress gen Z ini diantaranya dapat dilihat dari peningkatan jumlah Gen Z yang mencari bantuan psikologis dan meningkatnya kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan mental. Banyak faktor yang memicu terjadinya stress pada gen Z.

Dirangkum dari berbagai sumber, berikut adalah faktor-faktor penyebab terjadinya stress pada gen Z:

1. Media Sosial

Salah satu identitas dari Gen Z adalah selalu terhubung dengan teknologi dan media sosial hampir di semua aktifitasnya. Namun, dengan cara beraktifitas seperti itu, justru Gen Z rentan mengalami stress. Hasil Survei dari McKinsey Health Institute (MHI's) pada tahun 2023 kepada lebih dari 42.000 responden dari 26 negara termasuk Indonesia, menunjukkan

bahwa penyebab utama generasi Z lebih stres dibandingkan generasi lainnya adalah hubungan mereka dengan media sosial (Coe, Doy, Enomoto, & Healy, 2023). Generasi Z cenderung mengungkapkan perasaan negatif terhadap media sosial. Oleh karenanya tingkat intensitas yang tinggi dalam bermedia sosial memungkinkan munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat, *cyberbullying* peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, khususnya bagi Gen Z.

2. Akademik

Tuntutan akademik baik di sekolah formal maupun non formal, tuntutan untuk berprestasi dari keluarga, dan rasa minder dengan pencapaian teman adalah diantara penyebab stress yang dialami oleh Gen Z. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa dari berbagai sumber stres, tuntutan dan tekanan akademik adalah sumber utama penyebabnya stres gen Z (Ramachandiran & Dhanapal, 2018); (Elvika & Tanjung, 2023). Stres tersebut membuat gen Z mengalami tidak nafsu makan, sakit kepala sampai dengan '*sleep disorder*' atau gangguan tidur (Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

3. Ketidakpastian Pekerjaan

Faktor lain yang menyebabkan stress bagi Generasi Z adalah ketidakpastian pekerjaan. Bonus demografi dan dunia kerja yang kompetitif sering membuat Gen Z merasa tidak aman tentang prospek pekerjaan jangka panjang. Studi menunjukkan bahwa ketidakpastian pekerjaan dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan pekerja muda (Jiang, Di, & Tang, 2019).

4. Finansial

Permasalahan finansial bukanlah menjadi faktor utama terjadinya stress bagi gen Z, namun menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya stres. Hasil penelitian dari Deloitte menyebutkan bahwa gen Z kerap dilanda stres dan kecemasan yang berlangsung sepanjang waktu dengan penyebab utamanya adalah kekhawatiran akan kondisi keuangan baik jangka pendek maupun jangka Panjang (Deloitte, 2023). Tidak sedikit Generasi Z merasa sulit untuk mencapai stabilitas keuangan dikarenakan menghadapi biaya dan gaya hidup yang tinggi namun gaji yang stagnan, yang menyulitkan mereka untuk mencapai tujuan keuangan mereka.

5. Hubungan personal

Hubungan personal yang mempengaruhi tingkat stres generasi Z ini mencakup hubungan dengan keluarga dan pasangan. Konflik dalam keluarga, baik dengan orang tua, saudara, atau anggota keluarga lainnya, merupakan faktor stres yang signifikan bagi Generasi Z. Studi menunjukkan bahwa konflik keluarga dapat meningkatkan risiko stres dan masalah kesehatan mental lainnya (Kelly, 2012).

Selain konflik keluarga, konflik dengan pasangan juga dapat menjadi sumber stres bagi Generasi Z. Ketidakpastian dalam hubungan, tekanan untuk menemukan pasangan yang cocok, hubungan dengan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) dapat menyebabkan stres emosional yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa tantangan dalam hubungan romantis dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan meningkatkan tingkat stres (Rhoades, Kamp Dush, Atkins, Stanley, & Markman, 2011).

Tips mengelola stress ala Gen Z

1. Identifikasi penyebab stress

Sederhananya adalah, kenali penyakitnya, maka akan lebih mudah untuk mengobatinya. Dengan memahami penyebab-penyebab terjadinya stres, akan memudahkan Generasi Z untuk menentukan strategi yang digunakan untuk mengelola stres secara tepat.

2. Lakukan Hobi

Melibatkan diri dalam aktivitas yang disukai dapat memberikan berbagai manfaat psikologis dan emosional yang membantu mengurangi stres. Melakukan hobi dapat membantu Gen Z mengalihkan perhatian dari sumber-sumber stress, meningkatkan mood dan memberikan kebebasan untuk mengatur waktu dan aktivitas sesuai dengan keinginan mereka. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dapat mengurangi gejala stres dan kecemasan (Pressman et al., 2009)

3. Tingkatkan Ibadah

Sebagai manusia beragama dan percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa, salah satu cara efektif untuk mengelola stres adalah dengan meningkatkan ibadah. Ada istilah yang hampir sama dengan ibadah yang merujuk pada aktifitas yang memberikan rasa tenang dan damai yaitu meditasi. Ibadah dan meditasi dapat membantu Gen Z mencapai perasaan tenang dan damai. Praktik-praktik ini memungkinkan mereka untuk fokus pada momen saat ini dan mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan masa depan atau masa lalu. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dan meditasi dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Goyal et al., 2014).

4. Konsultasi Pada Ahli

Salah satu cara efektif untuk mengelola stres adalah dengan mencari bantuan dari ahli kesehatan mental, seperti psikolog, konselor, atau terapis. Konsultasi dengan ahli dapat memberikan panduan yang tepat dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres. Jangan pernah ragu atau bahkan malu untuk berkonsultasi kepada ahli.

Berbagai keadaan yang dihadapi oleh Gen Z, dapat memicu stress. Namun dengan cara yang tepat, mereka dapat mengelola dan mengurangi dampak negatif dari stres tersebut. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas juga memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

Referensi

- BPS. (n.d.). Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, di INDONESIA - Dataset - Sensus Penduduk 2020 - Badan Pusat Statistik. Retrieved July 25, 2024, from <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>
- Coe, E., Doy, A., Enomoto, K., & Healy, C. (2023). Gen Z Mental Health: The impact of Tech and Social Media. In *McKinsey Health Institute*.
- Deloitte. (2023). *Mental Health Today: A deep dive based on the 2023 Gen Z and Millennial*

- survey. (May). Retrieved from <https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/content/genzmillennialsurvey.html>
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Jurnal Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1).
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3). <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- KBBI. (2023). Arti kata generasi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Retrieved from <https://kbbi.web.id/generasi>
- KPU. (n.d.). 55% Pemilih Didominasi Generasi Muda, Bantu KPU Dalam Penyelenggaraan Pemilu 2024 - KPU. Retrieved July 25, 2024, from <https://www.kpu.go.id/berita/baca/11684/55-pemilih-didominasi-generasi-muda-bantu-kpu-dalam-penyelenggaraan-pemilu-2024>
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7). <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115–2128.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking Up Is Hard to Do: The Impact of Unmarried Relationship Dissolution on Mental Health and Life Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3). <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Rindu, R., Prasetio, K., Ulfah, M., Nur, D., Sumiati, S., Yunita, P., ... Andiyana, Y. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat “Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(2). <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i2.177>
- RRI. (n.d.). RRI.co.id - Apa itu Generasi Milenial, Baby Boomers, Gen X, Gen Z, dan Gen Alpha. Retrieved July 25, 2024, from <https://www.rri.co.id/ipitek/509842/apa-itu-generasi-milenial-baby-boomers-gen-x-gen-z-dan-gen-alpha>
- The American Psychological Association (APA). (2018). Stress in America™ Generation Z. Stress in America survey. *American Psychological Association*, (October).

URL Media Publikasi

<https://melanesiatimes.com/2024/08/01/gen-z-paling-rentan-mengalami-stress-yuk-kenali-penyebab-dan-temukan-cara-mengelolanya/>