J. A. I.: Jurnal Abdimas Indonesia ISSN: 2797-2887

PSIKOEDUKASI FILOSOFI STOIC PADA GENERASI Z

Ersaliya Arezah[1*]
Rachmayati Eka Safitri[2]

[1*,2] Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

ersaliya.arezah@psy.uir.ac.id [1*)]
titi.safitri@gmail.com [2)]

Kata Kunci: *[psikoedukasi, generasi Z, stoisisme]*

Abstrak: Sebagai generasi yang lahir dan berkembang dalam kemajuan teknologi, generasi Z dibanjiri oleh informasi tentang beragam hal, seperti gaya hidup seseorang yang mewah, prestasi seseorang yang cemerlang yang membuat generasi Z rentan akan perasaan inferior dan gangguan kecemasan, Psikoedukasi filosofi Stoic untuk generasi Z bertujuan untuk menurunkan prevalensi gangguan mental pada generasi Z yang rentan mengalami hal tersebut. Psikoedukasi yang diberikan dalam bentuk ceramah (pemberian materi) kepada 59 partisipan generasi Z yang dilaksanakan secara daring. Melalui psikoedukasi, para peserta menjadi paham filosofi Stoic sehingga dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan nyata. Hal ini bermanfaat bagi generasi Z sebagai "bonus demografi" untuk terhindar dari gangguan mental yang dapat menganggu aktivitas harian.

Published by:

Copyright © 2022 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License

Pendahuluan

Menjadi bagian dari manusia yang hidup di kondisi dunia yang serba cepat dan penuh tuntutan serta merasakan krisis ekonomi, alam, dan sosial menjadikan generasi Z mempunyai dinamika psikologis yang unik untuk mampu bertahan. Gaung link and match dari Kemdikbud yang disuntik pada generasi Z agar mampu menjadi lulusan yang memenuhi tuntutan dunia kerja (Kemdikbud, 2020) memacu ambisi generasi Z untuk memulai meniti karier melalui magang ketika masih berstatus aktif sebagai mahasiswa. Sejatinya, hal ini menambah tuntutan dan tanggung jawab pada generasi Z yang menjadikannya rentan kepada keserakahan alih-alih ketergugahan pikiran dari proses belajar di perguruan tinggi.

Kelihaian menggunakan teknologi dan internet untuk mengakses informasi tanpa batas (Aeni, 2022) membuka peluang peningkatan ketidakpuasan diri generasi Z dengan selalu mengomparasikan dirinya dengan orang lain di dalam media sosial. Mentalitas tidak pernah puas mempunyai dua mata sisi: menjadi lebih banyak belajar dan menjadi pribadi yang rendah hati atau terus menggesa dan mengejar berbagai hal terus menerus sehingga seolah-olah tiada akhir. Sisi yang kedua pada akhirnya akan menggerus mental dan kesejahteraan diri sendiri.

Melalui Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (Wahdi, 2022), ditemukan bahwa 1 dari 20 remaja di Indonesia (generasi Z) memiliki gangguan mental. Artinya, terdapat 2,45 juta remaja Indonesia dengan kondisi mental tidak baik-baik saja. Pemicu gangguan mental cukup kompleks dan beragam yang merupakan kompilasi dari genetik, sistem saraf, lingkungan, serta ketidakmampuan dalam mengelola stress. Gangguan mental yang paling banyak muncul pada remaja 10-17 tahun (termasuk kelompok usia generasi Z) adalah gangguan kecemasan. Gangguan ini dapat menyebabkan generasi Z mengalami disfungsi di keluarga, sekolah, dan sosial (Wahdi, 2022) seperti salah satu kasus bunuh diri mahasiswa UGM yang memilih mengakhiri hidupnya dengan melompat dari salah satu hotel di Yogyakarta yang disebabkan oleh depresi yang ia rasakan (Kumparan, 2022). Oleh sebab itu, perlu dilakukan intervensi preventif kepada generasi Z untuk mencegah terjadinya gangguan mental dalam menghadapi tuntutan yang begitu besar bagi generasinya.

Intervensi yang diberikan adalah psikoedukasi berbentuk ceramah dengan materi yang dilandaskan pada filosofi Stoic. Filosofi ini mengajarkan cara hidup dengan membebaskan diri dari obsesi yang berlebihan untuk mencapai sebuah tujuan dan menghindari diri dari mengeluh atas kondisi yang terjadi yang berada di luar kendali. Penerapan filosofi Stoic dalam kehidupan sehari-hari dinilai dapat menjawab kerentanan generasi Z terhadap gangguan psikologis, seperti stress, kecemasan, hingga depresi (Colter, 2017; MacLellan, 2020).

Psikoedukasi berbentuk ceramah bertujuan untuk menurunkan prevalensi gangguan mental pada generasi Z yang rentan mengalami hal tersebut. Materi ceramah mengadopsi filosofi Stoic yang menuntun pola pikir yang tentram dalam menghadapi tuntutan dan tekanan dalam kehidupan. Hal ini dinilai mampu menurunkan peluang seseorang, terutama generasi Z mengalami gangguan mental seperti kecemasan hingga depresi sehingga generasi Z tidak mengalami disfungsi dalam kesehariannya. Oleh sebab itu, pengabdian ini diharapkan mampu menambah khasanah keilmuan di bidang kesehatan mental yang pencapaiannya dengan kolaborasi atau lintas bidang ilmu, seperi filsafat dan dapat meningkatkan pengetahuan bagi generasi Z terkait dengan filosofi Stoic dan pentingnya menerapkan pola hidup yang mengedepankan kesehatan mental.

Harapannya, pengabdian ini dapat menjadi referensi bagi pengabdi selanjutnya untuk dikembangkan.

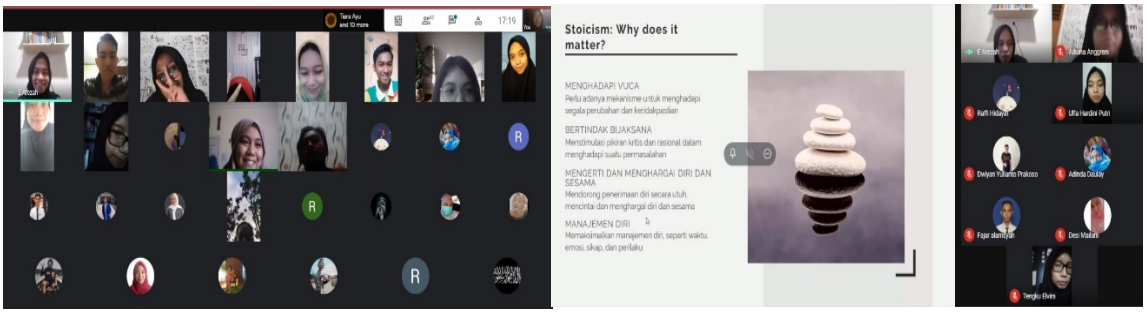
Metode Pelaksanaan

Psikoedukasi dilaksanakan di Pekanbaru secara online. Waktu yang dilaksanakan yaitu 1 hari dengan memberikan materi kepada generasi Z mengenai filosofi Stoic sebagai gaya hidup. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dimana peserta akan diberikan pengetahuan dalam waktu yang telah ditentukan serta diawali dengan penyampaian materi menggunakan ceramah oleh pemateri. Adapun target yang diharapkan dapat dicapai oleh generasi Z melalui materi psikoedukasi di pengabdian ini adalah:

1. Generasi Z mendapatkan pengetahuan mengenai filosofi Stoic.
2. Generasi Z menumbuhkan kesadaran akan pentingnya meregulasi diri agar terhindar dari gangguan mental.
3. Generasi Z terdorong untuk menerapkan filosofi Stoic dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mencegah gangguan mental.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dijadwalkan untuk dilaksanakan pada pada tanggal 23 April 2021. Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara daring (dalam jaringan) menggunakan aplikasi Zoom Meeting Clouds dengan kapasistas 100 peserta. Acara berlangsung dari pukul 16.00 sampai selesai, dimulai dari pembukaan oleh pembawa acara, kemudian dilanjutkan sambutan oleh ketua program pengabdian dan pemberian materi kepada setiap peserta. Setelah materi selesai diberikan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya jawab dan diskusi mengenai topik pengabdian. Setelah sesi tanya jawab, acara pengabdian ditutup dengan sesi foto bersama.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian yang dilakukan secara Daring

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan memperoleh tanggapan yang positif dari setiap peserta. Hal ini disampaikan oleh salah satu peserta kepada anggota tim pengabdian masyarakat. Pada acara pengabdian ini, penulis mengangkat tema "Filosofi Stoisisme pada Gen Z". Setiap peserta memperoleh pengetahun mengenai gaya hidup Stoic yang sesuai untuk tuntutan pada generasi Z. Penerapan gaya hidup Stoic akan bermanfaat bagi peserta dalam mencegah timbulnya gangguang psikologis dalam keseharian. Dalam penerapan di lapangan, pemateri banyak menyampaikan contoh-contoh yang nyata di lapangan, sehingga peserta dengan cepat memahami dan mempratikkan di dunia nyata. Hal ini menjadi harapan dari tim program pengabdian masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan secara daring (dalam jaringan) kepada pelaku usaha di Pekanbaru pada Jumat, 23 April 2021 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan psikoedukasi, peserta masih kurang memiliki pemahaman mengenai filosofi Stoic yang penerapannya dapat sesuai dengan tuntutan hidup generasi Z.
2. Melalui psikoedukasi, para peserta menjadi paham sehingga dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan nyata.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara daring (dalam jaringan) masih terdapat kekurangan, antara lain kurangnya interaksi secara langsung antara pemateri dan peserta sehingga harapannya untuk kegiatan selanjutnya dapat dilakukan secara luring (luar jaringan) dengan menjaga protokol kesehatan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada mitra pengabdian dan partisipan dari kegiatan psikoedukasi ini.

Referensi

Aeni, S. (2022, Maret 8). *Memahami Karakteristik dan Ciri-ciri Generasi Z.* Retrieved from Katadata: https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/6226d6df12cfc/memahami-karakteristik-dan-ciri-ciri-generasi-z

Boeri, M. (2001). The Stoics on Bodies and Incorporeals. *The Review of Metaphysics, Vol. 54, No. 4* , 723-752.

Colter, R. (2017, Oktober 10). *How the stoicism of Roman philosophers can help us deal with depression.* Retrieved from The Conversation: https://theconversation.com/how-the-stoicism-of-roman-philosophers-can-help-us-deal-with-depression-75593

Daily Stoic. (2021). *What Is Stoicism? A Definition & 9 Stoic Exercises To Get You Started.* Retrieved from Daily Stoic: https://dailystoic.com/what-is-stoicism-a-definition-3-stoic-exercises-to-get-you-started/

Dimock, M. (2019, Januari 17). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins.* Retrieved from Pew Research Center: https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/

Graver, M. (2009). *Stoicism and Emotion.* Chicago: University of Chicago Press.

Irvine, W. (2009). *A guide to the good life: the ancient art of Stoic joy.* Oxford: Oxford University Press.

Kemdikbud. (2020). *Lima Syarat 'Link and Match' Pendidikan Vokasi dan Dunia Industri.* Retrieved from Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/09/lima-syarat-link-and-match-pendidikan-vokasi-dan-dunia-industri

Kumparan. (2022, Oktober 11). *Fakta-fakta di Balik Kasus Bunuh Diri Mahasiswa UGM.* Retrieved from Kumparan: https://kumparan.com/kumparannews/fakta-fakta-di-balik-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-ugm-1z1ZPvTKXRu/2

MacLellan, A. (2020, Desember 4). *BIRKBECK STUDY ON STOICISM AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH.* Retrieved from Birkbeck University of London: https://www.bbk.ac.uk/news/birkbeck-study-on-stoicism-and-its-impact-on-mental-health-1

Meola, A. (2022, Januari 5). *Generation Z News: Latest characteristics, research, and facts.* Retrieved from Insider Intelligence: https://www.insiderintelligence.com/insights/generation-z-facts/

Santrock, J. (2002). *Life Span Development.* New York: McGrawHill.

Sharpe, M. (2013). *Stoic Virtue Ethics: A Handbook of Virtue Ethics.*

Wahdi, A. (2022, Oktober 12). *Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).* Retrieved from The Conversation: https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960