



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

**GENERASI PEWARIS BANGSA**

Oleh: BPPK ILMPI Wilayah IV

Generasi adalah sekumpulan orang yang hidup dalam satu masa yang sama. Saat ini generasi telah sampai pada, Gen Z atau Generasi Z melanjutkan Generasi X lebih dikenal dengan Milenial. Generasi paling muda yang baru memasuki angkatan kerja adalah generasi Z, disebut juga *iGeneration* atau generasi internet. Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi Y, tapi generasi Z mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu (multi tasking) seperti: menjalankan sosial media menggunakan ponsel, browsing menggunakan PC, dan mendengarkan musik menggunakan headset. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil generasi ini sudah mengenal teknologi dan akrab dengan gadget canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian. Faktanya, masyarakat Indonesia yang termasuk dalam generasi millennial memang terpacu erat dengan internet. Menurut Kompas.com, Populasi penduduk Indonesia saat ini mencapai 262 juta orang. Lebih dari 50 persen atau sekitar 143 juta orang telah terhubung jaringan internet sepanjang 2017, setidaknya begitu menurut laporan teranyar Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Mayoritas pengguna internet sebanyak 72,41 persen masih dari kalangan masyarakat urban. Pemanfaatannya sudah lebih jauh, bukan hanya untuk berkomunikasi tetapi juga membeli barang, memesan transportasi, hingga berbisnis dan berkarya.

Dalam hal ini, cukup banyak menimbulkan pro dan kontra terkait positif atau negatif dari penggunaan internet. Banjirnya berita-berita yang beredar diberbagai macam sosial media melahirkan anak-anak bangsa yang minim akal sehat dan mati akan perasaa kemanusiaan.. Hal itu bisa dilihat dari berbagai macam berita yang beredar menjadikan suatu boomerang untuk saling menjatuhkan, menghujat, bahkan sampai saling bunuh membunuh. Akibat adanya persimpangan pendapat antara kedua belah pihak. seperti yang telah diutarakan oleh salah satu peserta diskusi, bahwa remaja saat ini tidak lagi menggunakan pri kemanusiaannya untuk memanusiakan pendapat manusia. Dengan berita yang tengah booming dalam dunia maya mengundang antusiasme masyarakat yang pro dan kontra dengan berita tersebut. Dengan komunikasi yang mempertemukan mereka pada kolom komentar memancing pertikaian didalmanya. Akibatnya, sikap agresif pada masing-masing pihak pecah untuk saling menjatuhkan dan membela kelompoknya sendiri-sendiri. Dengan demikian, adanya



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

pendapat yang masuk takkan mampu menengahi pendapat antara kedua belah pihak yang dilanda fanatisme yang ketat, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pilihan yang berbeda akan menjadi permasalahan yang cukup besar dari adanya hubungan kemanusiaan yang baik.

Perkembangan zaman menggunakan teknologi modern, berbagai peralatan canggih dan fasilitas yang serba mudah diperoleh, melahirkan generasi yang instan. Artinya, generasi saat ini tidak lagi mengeluarkan banyak waktu dan tenaga untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Hal ini menciptakan sisi positif dan negatif dari masing-masing konsekuensinya. Dalam sisi positif, memang terlihat sangat membantu dan memudahkan. Dengan segala fasilitas yang instan apapun yang diinginkan dapat tercapai dengan mudah. Namun, jika melihat dari sisi lain, adanya keinstanan yang terjadi melahirkan generasi yang minim semangat dalam bekerja untuk mencapai apa yang diinginkan, malas untuk mandiri, dan matinya jiwa kepedulian saat masa pertumbuhan sosialnya berkembang. Bahkan semuanya dianggap akan selesai hanya dengan bertepuk tangan dan berpangku kaki. Sama halnya yang terjadi dengan pengemasan berita yang beredar dalam dunia maya, generasi saat ini mengaku kritis dan realistis, namun sebenarnya mereka melakukan pembodohan dan mematikan jiwa rasionalisasinya. Hal ini dapat dilihat dari keagresifan yang terjadi baik itu secara verbal maupun non verbal dalam bersosial media. Banyak yang terperdaya oleh adanya berita yang muncul dalam layar handphone, disebarluaskan dan dibesar-besarkan, akhirnya dengan itulah sumber dari pertikaian terjadi. Orang menerima tidak lagi mengkoscek kembali keabsahan berita, tidak melihat lagi sumber dan akar berita, mereka dengan semeneh-menah menganggap bahwa itu benar dan harus diadakannya pembelaan dan gerakan untuk melawan. *Apakah yang demikian itu dapat dikatakan kritis dan realistis? Tidak sama sekali. Bahkan dengan yang demikian melahirkan generasi yang bodoh dan mati akan moral, lalu kemana edukasi yang selama ini diajarkan?.* Ketika segala sesuatu dijadikan seinstan mungkin, sama halnya dengan berita yang tidak memiliki keabsahan atau yang biasa disebut *HOAX*. Sehingga mental buruk ikut lahir. Tanpa melihat sumber yang *shahih*.

Menurut Pusat Data Republika, 80 juta millennials lahir pada 1976 – 2001 yang artinya jika kita lihat mereka yang termasuk dalam millenials sudah memasuki masa dimana merekalah yang memenuhi penduduk Indonesia pada saat ini. Dengan jumlah yang tidak sedikit, Millennials memiliki kekuatan suara yang besar pada pemilihan presiden tahun 2019, serta



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

yang akan merasakan kepemimpinan presiden selanjutnya. Hal ini dapat kita katakan bahwa mau bagaimana dan jadi seperti apa Negara kita tidak hanya ada ditangan Presiden ataupun pemerintahan di negeri ini, namun semua atas kerjasama dan usaha dari kita semua.

Dari hal yang sudah dijelaskan diatas, tentu kita menginginkan Negara yang masyarakatnya pun rukun dan tidak ada perpecahan. Tidak hanya itu, sosok pemimpin yang dapat memimpin Indonesia untuk lebih maju pun sangat diperlukan. Jika kita berbicara mengenai revolusi mental, hal ini tentu diinginkan oleh banyak kalangan. Bagaimana Indonesia dan masyarakatnya bisa lebih maju, salah satunya dengan kita sebagai generasi pewaris bangsa yang harus bisa merubah mental kita. Banyak cara untuk kita bisa menjadi pribadi baru yang lebih baik. Hal negatif bisa datang dari mana saja dan dimana saja, maka dari itu kita perlu untuk membuka pikiran dan wawasan kita untuk lebih menerima segala hal yang baik ataupun buruk dengan kepala dingin. Kita perlu lebih kritis dalam menanggapi suatu hal, salah satunya ketika menghadapi *hoax* yang beredar di negeri ini. Hal tersebut akan berdampak baik juga bagi kehidupan kita untuk dapat memilah berita dan informasi, menyalurkannya dengan cara yang baik yang tentu dapat memanfaatkan penggunaan jaringan sosial media. Tidak akan ada ujaran kebencian jika kita mau menerima pendapat atau perbedaan orang lain serta asertif dalam menyampaikan. Inilah yang juga menjadi bekal kita pula sebagai pemilih muda untuk pemilihan presiden 2019. Bagaimana kita harus bisa lebih kritis dalam memilih dan menentukan pemimpin masa depan, namun tidak dengan cara menjatuhkan dukungan pemilih lain, tidak mudah mengujar kebencian di sosial media maupun di lingkungan sekitar, serta tidak dengan mudah menerima dan menyebarkan berita yang belum tentu benar (*hoax*). Melihat itu semua, besar harapan untuk kita bisa menjadi sebaik-baiknya warga Negara, generasi pewaris bangsa. Banyak yang perlu kita lakukan untuk generasi yang lebih baik lagi.

Melalui diskusi yang kami lakukan, kami menyuarakan dukungan adanya revolusi mental bagi seluruh generasi di Indonesia, terutama kaum muda, Generasi Pewaris Bangsa. Dengan mengkaji isu-isu yang berkembang, mencari solusi bersama, mengadakan pertemuan di setiap daerah maupun bergabung dari seluruh daerah, peran dan kontribusi kita sebagai Mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu sangat diperlukan untuk terus mengkaji hal-hal yang berkaitan demi Indonesia yang berkemajuan, serta menjalankan solusi yang disepakati



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

---

bersama sebagai bentuk kepedulian dan dukungan kita untuk masa depan Indonesia yang lebih baik lagi.



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

---

**APA ITU KESEHATAN MENTAL?**

Oleh: BPPK ILMPI Wilayah IV

Tentu saja kita sangat sering mendengar tentang istilah kesehatan mental, namaun apakah kita sendiri mengerti dengan istilah kesehatan mental ?

Selama ini masih banyak mitos dan konsepsi yang diyakini masyarakat Indonesia mengenai Kesehatan Mental yang keliru, antara lain: gangguan mental adalah hereditas/ diturunkan, gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib/ noda bagi lingkungannya, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, seks merupakan penyebab munculnya gangguan mental. kesehatan mental juga sering diartikan sebagai “ketenangan batin”, yang dimaknai sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi, pasrah.

Dari anggapan tersebut kita dapat mengetahui bahwa banyak orang yang belum paham dengan arti dari kesehatan mental itu sendiri lalu Sebenarnya apa sih yang di maksud dengan kesehatan mental...?

Menurut Istilah kesehatan mental diambil dari konsep kesehatan mental hygiene, kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental hygiene berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan saat setiap individu menyadari potensinya, dapat mengatasi stress normal dalam kehidupan, dan dapat bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya.

Kartono berkata Individu yang memiliki kesehatan mental adalah individu yang menampilkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

---

positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/kebijaksanaan (virtues) (Lowenthal, 2006).



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

---

***Kesehatan Mental dan Generasi Pewaris Bangsa***

Oleh: BPPK - Wilayah IV

*World Health Organization (WHO)* menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan saat setiap individu menyadari potensinya, dapat mengatasi stress normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya.

Dalam pandangan beberapa ahli, banyak yang mendefinisikan kesehatan mental dari beberapa sisi:

- ✓ Michael Kirk Patrick, Sehat jiwa adalah terbebas dari gejala gangguan psikis sehingga akan berfungsi normal seperti kodratnya sebagai manusia.
- ✓ Clausen, Orang yang sehat mental adalah orang yang mampu mencegah gangguan mental berupa stres yang ditimbulkan oleh stresor. Makna, budaya, kepercayaan, agama, dsb turut memberi pengaruh terhadap besar atau kecilnya stresor.
- ✓ Karl Manninger, Kesehatan Mental saat seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga akan terjadi integrasi dan komunikasi yang baik agar terciptanya kebahagiaan.

**Generasi**

Dari masa kemas, dari tahun ketahun, generasi terus berkembang sesuai dengan peradabannya. Generasi-generasi itu memiliki tahap atau jenjang tahun yang berbeda-beda. Yang disebut dengan generasi X yakni mereka yang lahir pada tahun 1965-1980. kemudian, dilanjutkan dengan generasi Y yakni mereka yang lahir pada tahun 1981-1996. sedangkan generasi Z yakni mereka yang lahir pada tahun 1996-2012. Generasi ialah sekumpulan orang yang hidup dalam satu masa yang sama. Saat ini generasi telah sampai pada generas Z. Generasi Z lebih dikenal dengan sebutan generasi Millennial.

Generasi Z memiliki populasi yang lebih banyak dalam mempengaruhi kemajuan perkembangan zaman saat ini. Dari tiga generasi diatas, yang paling tinggi dalam ketersediaan teknologi yaitu generasi Z, karena generasi ini tidak dapat melepaskan diri dari ketergantungan teknologi yang terus berkembang pesat. Bahkan mereka adict terhadap kemajuan teknologi ini.



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini banyak dapat menimbulkan keuntungan dan kerugian bagi generasi atau penggunanya. Ada yang memanfaatkannya pada hal-hal yang bersifat positif. Dan tidak jarang pula yang menggunakannya pada hal-hal yang negatif. *“Sebenarnya, semua itu tergantung kepada para penggunanya lagi mau dimanfaatkan seperti apa teknologi saat ini”* ujar salah satu peserta Blusukan ilmiah.

Generasi Z saat ini sebenarnya krisis akan moral dan perilaku positif dalam kehidupan. Apa yang menjadi alasan mengapa mereka seperti itu ?. banyak beberapa faktor-faktor yang mendukung adanya sikap dan sifat yang mengajarkan kepada hal-hal yang negatif. Diantaranya :

1. Mereka Anti TV. Artinya, generasi saat ini tidak lagi mengutamakan yang namanya televisi. Jika dihadapkan dengan tv atau instagram, kebanyakan akan memilih instagram, berarti mereka lari kepada media sosial. HP merupakan 99% kehidupan manusia saat ini. Kesukaan anak saat ini adalah berupa HP
2. Instan. Maksudnya, mereka menjadi orang-orang yang serba mengutamakan keinstanan. Karena kases yang selalu mudah didapatkan. mau makan goo food, tinggal pesan lewat aplikasi *gojek* atau *grab*. Memang tidak semua dari mereka, namun sebagian besar mereka menggunakannya. Remaja saat ini sudah semakin berkembang. Anak SMP sudah mainan dengan grab.
3. Book or e-book. Artinya, buku bukanlah sumber utama untuk mendapatkan informasi. Saat ini sudah menggunakan gadget untuk mendapatkan segala informasi yang dibutuhkan.
4. Anti sosial. Yakni, generasi millennial lebih mementingkan kebutuhannya sendiri. Orang lain dirasakan sudah tidak perlu. Orang lain dianggap tidak memiliki kepentingan lagi dalam hidupnya. Bahkan jarang ada yang masih memiliki jiwa empatisme terhadap sosial dalam alam sekitar.
5. Kecanggihan. Yakni, seiring berkembangnya teknologi, semua di rancang serba canggih sehingga segala sesuatu dianggap mudah dan enteng dikerjakan.
6. Digital life. Segala aspek dalam kehidupan semua serba-serbi beralih ke digital.





**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

Pada tahun 2018 ini, WHO mengusung tema “*Young People and Mental Health in A Changing World*”. Dari tema tersebut, maka munculah pertanyaan kembali “*Apakah Generasi Z saat ini mampu mengendalikan dunia ?*” pada saat dilangsungkannya blusukan, banyak variasi pendapat dari masing-masing mahasiswa yang hadir. Ada yang sepakat dengan mengatakan bisa, ada yang mengatakan bisa-bisa aja, dan ada pula yang berpendapat tidak mungkin. Namun, dari berbagai macam pendapat yang ada akhirnya dapat disimpulkan bahwa merubah dunia tidak akan terwujud jika tidak dimulai dari belajar mengubah diri sendiri. Jadi, jika ingin merubah dunia, mulailah dengan mengendalikan diri sendiri dan mengubah segala kebiiasaan yang merugikan dan tak dapat memberikan nilai positif untuk orang sekitar. Belajar menjadi bijak dalam menggunakan teknologi yang ada. Tidak menjadi tergantung dengan segala kemudahan yang disajikan, sehingga mengganggu kesehatan fisik maupun mental, juga dengan adanya kemudahan yang ada jangan sampai mengganggu relasi dengan dunia sekitar. Apalagi sampai tidak peduli dengan lingkungan dan agresif dalam bertindak.

Teknologi yang berkembang haruslah lebih dimanfaatkan dengan sebaik mungkin. Karena semua fasilitas itu dapat menjadi sarana dan wadah dalam melakukan relasi yang baik, menjalin persahabatan yang luas, bertukar kabar dalam jarak yang jauh, serta menambah pengetahuan yang luas yang tidak dapat terjangkau hanya dengan menyimak pemaparan dari materi yang tersedia dalam kelas maupun lingkungan langsung.

Pertanyaan dan Jawaban yang dirangkum dalam Diskusi:

1. Mengapa hp android lebih diutamakan daripada komputer atau laptop.

**Jawab :**

- a) Karena hp (android) lebih simple.
- b) Karena, semua aplikasi yang ada di laptop saat ini sudah bisa masuk ke dalam hp.
- c) Tidak semua orang bisa beli laptop, tapi insyaallah semua orang bisa beli hp.
- d) Hp tidak terlalu besar menghabiskan kuota, tapi komputer ;lebih banyak.
- e) Kalau hp bisa digunakan untuk chat dan tlp, komputer atau laptop tidak.
- f) Fungsi kedua benda ini hampir sama, namun hp lebih praktis dan ringan untuk dibawa.



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

2. Apa hubungan kesehatan mental dengan teknologi?

**Jawab**

- a) Sehat mental adalah orang yang bisa menyelesaikan sendiri masalahnya. Hubungan dengan teknologi adalah, teknologi bisa membantu untuk menyelesaikan masalah setiap orang.
- b) Kesehatan mental berkaitan dengan perkembangan jaman. Ketika kita menggunakan media sosial, tidak jauh dari adanya hoax dan hal itu;lahy yang dapat merusak kesehatan mental
- c) Ada hubungannya, misalnya ada yang nge game kemudian tiba tiba marah-marah. Ada yang mainan hp akibatnya kecelakaan. Ada yang main hp sambil mendengarkan headshet, kemudian tidak menyimak pembicaraan orang lain.

*Gara gara gadget, orang orang akan menjadi agresif atau dapat mencelakai orang lain. Memang sangat sangat erat kaitrannya dengan perkembangan jaman.*

3. Apakah masih diperlukan teknologi dalam kehidupan? Di sisi lain banyak yang terganggu mentalnya karena adanya teknologi?

**Jawab :**

- a) Jelas perlu. Karena kemajuan negara di lihat dari salah satunya dari perkembsngan teknologinya. Bagaimana kita mengendalikan teknologi, buakan teknologi yang mengendalikan kita.
- b) Kembali ke individunya lagi. Apabila ia menginginkan yang positif ya lakukan hal yang [positif, begitu sebaliknya.
- c) Pemerintah lebih mengembangkan internet daripada pendidikan.
- d) Perlu, kita sebagai generasi dunia sangat membutuihkan teknologi.
- e) Perlu, untuk keseimbangan dunia.

4. Generasi milenial yang memiliki mental seperti sekarang ini apakah bisa untuk merubah dunia?

**Jawab :**



**IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PENGAJIAN KEILMUAN**  
**WILAYAH IV**

---

- a) Bisa, asal ada keinginan yang kuat.
- b) Bisa, karena orang yang sehat psikis akan berpikir positif kedepannya.
- c) Tidak bisa, karena jempol netijen yang jahat mentalnya akan saling menghina. Untuk bersatu aja tidak bisa apalagi untuk merubah dunia.
- d) Cara kita merubah dunia yaitu dengan menyatukan keinginan. Cara menyatukan keinginan bersama-sama yakni dengan;
  - ✓ Observasi. Memahami mereka, kalau sudah paham mereka akan bisa melangkah.
  - ✓ Sadar diri, tingkatkan iman.
  - ✓ Pendidikan. Karena pendidikan berhubungan dengan kesehatan psikis.

Dari hasil diskusi yang berlangsung, kami dapat menarik beberapa kesimpulan. bahwa, Gangguan mental tidak akan lepas dari setiap manusia. Baik gangguan mental ringan atau berat. Sejatinya manusia tidak akan lepas dari yang namanya masalah. Masalah yang akan menjadi stressor.

Dalam kehidupan saat ini 5 sehat 6 sempurna. Kesehatan mental merupakan bagian yang paling utama dan perlu diutamakan. Psikologi melihat pada masalahnya dari akarnya dan dari berbagai sisi.

Bagaimana kita menyehatkan mental kita dan orang lain dengan cara kita sendiri dan dengan teknologi. Gunakan teknologi dengan bijak. Gunakan pada waktu yang tepat. Kita mempunyai masing masing kekuatan.

Media sosial gunakanlah sebaik baiknya. Kemajuan bangsa bergantung pada kita sebagai pewaris bangsa.

Mulailah dari diri sendiri kemudian ajaklah orang lain untuk ikut dengan kita memajukan dan mengembangkan bangsa ini. Maka dengan itu, kita bisa mengubah Dunia.