



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Manajemen Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional

Character Education Management in Generation Z Teenagers in Managing Emotional Conditions

Nur Andini Sudirman^{1*}, Arum Putri Rahayu², Poltjes Pattipeilohy³, Meriyati⁴, Inayatul Mutmainnah⁵

¹ Fakultas Teknologi dan Bisnis ITB Nobel Indonesia, andini@nobel.ac.id

² Fakultas Tarbiyah STAI Ma'arif Magetan, hayurahayu9284@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, poltjespattipeiloh@unesa.ac.id

⁴ Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung, meriyati@radenintan.ac.id

⁵ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas PEPabri Makassar, inayasosiologi@gmail.com

*Corresponding Author: Nur Andini Sudirman E-mail: andini@nobel.ac.id

Artikel Review

Article History:

Received: 23 April, 2024

Revised: 2 May, 2024

Accepted: 17 May, 2024

Kata Kunci:

Pendidikan Karakter;

Generasi Z;

Kesehatan Mental

Keywords:

Character Education;

Generation Z;

Mental Health

DOI: 10.56338/jks.v4i8.1942

ABSTRAK

Remaja Generasi Z seringkali menghadapi tekanan emosional dari berbagai sumber seperti stres akademik, interaksi sosial, dan harapan masyarakat, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Artikel ini bertujuan untuk memberikan kontribusi analisis terbaru tentang manajemen karakter dan regulasi emosional yang disesuaikan dengan Generasi Z, dengan fokus pada nilai-nilai moral dan etika yang tinggi. Strategi seperti pendidikan emosional, penggunaan teknologi yang sehat, akses ke layanan kesehatan mental, dan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk membantu. Keterlibatan orang tua, pelatihan guru, dan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga diperlukan. Upaya kolaboratif dari para pemangku kepentingan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan positif Generasi Z. Manajemen pendidikan karakter menjadi kunci dalam memastikan kesejahteraan mental dan emosional. Dengan memahami tantangan yang dihadapi dan menerapkan strategi yang sesuai, kita dapat membantu Generasi Z mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dan menjadi individu yang sehat dan kompetitif di era digital.

ABSTRACT

Generation Z adolescents often face emotional pressures from various sources like academic stress, social interactions, and societal expectations, potentially leading to mental health issues such as anxiety and depression. This article aims to contribute a recent analysis of character management and emotional regulation tailored to Generation Z, focusing on high moral and ethical values. Strategies like emotional education, healthy technology usage, access to mental health services, and supportive environments are crucial in assisting them. Parental involvement, teacher training, and participation in extracurricular activities are also necessary. Collaborative efforts from stakeholders are essential in creating supportive environments for Generation Z's positive growth. Character education management is key to ensuring their mental and emotional well-being. By understanding their challenges and implementing appropriate strategies, we can help Generation Z develop the necessary skills to cope with pressure and become healthy and competitive individuals in the digital era.

PENDAHULUAN

Generasi Z yang umumnya mengacu pada individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, telah tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan dan stimulasi yang intens. Dalam menghadapi tantangan ini, kemampuan mereka untuk mengelola kondisi emosional menjadi kunci untuk kesejahteraan dan keberhasilan di berbagai aspek kehidupan. Dalam hal kondisi emosional, generasi Z cenderung menunjukkan karakteristik yang kritis, adaptif, dan memiliki tingkat literasi teknologi yang tinggi (Setiyowati et al., 2022). Mereka juga dikenal sebagai generasi yang kritis dan memiliki daya adaptasi yang tinggi, namun terkadang menghadapi tantangan dalam hal pemahaman politik dan pendidikan agama (Kertamukti, 2022; Beriansyah & Qibtiyah, 2023). Generasi Z juga cenderung memiliki kecenderungan untuk mengekspresikan diri melalui media sosial dan menggunakan teknologi sebagai alat komunikasi dan informasi yang efektif (Pujiono, 2021; Daffa, 2023).

Remaja Generasi Z seringkali mengalami tekanan emosional yang berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan akademik, pergaulan sosial, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka dan berpotensi mengarah pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi tenaga pendidik dan orang tua untuk memahami dan membantu mereka mengelola kondisi emosional dengan efektif. Generasi Z sering kali mengalami tekanan dari tuntutan pendidikan yang semakin kompetitif, ujian yang menentukan masa depan, dan ekspektasi untuk mencapai kesuksesan akademik yang tinggi (Xie & Derakhshan, 2021). Tekanan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan tidak aman pada remaja Generasi Z. Selain itu, pergaulan sosial juga menjadi sumber tekanan emosional bagi Generasi Z. Mereka sering merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial, mendapatkan persetujuan dari teman sebaya, dan berinteraksi dalam lingkungan sosial yang kompleks (Grundmann et al., 2021; Smith et al., 2018). Tekanan dari media sosial, ekspektasi untuk terlihat sempurna, dan perbandingan dengan orang lain juga dapat memengaruhi kondisi emosional Generasi Z.

Manajemen karakter merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk membentuk, mengembangkan, dan memperkuat karakter individu atau kelompok. Konsep ini berfokus pada pengelolaan dan pengembangan sifat-sifat positif, nilai-nilai moral, sikap, dan perilaku yang dianggap penting dalam membentuk kepribadian yang baik dan etis. Manajemen karakter tidak hanya berkaitan dengan pembentukan karakter secara pribadi, tetapi juga dapat diterapkan dalam konteks pendidikan, organisasi, dan masyarakat secara luas. Dalam konteks pendidikan, manajemen karakter melibatkan penggunaan strategi dan program-program untuk mendidik siswa dalam hal etika, moralitas, dan kepemimpinan. Tujuannya dari penulisan artikel ini adalah untuk memberikan kontribusi kajian analisis terbaru terkait manajemen karakter yang di khususkan pada generasi Z yang didasarkan pada nilai-nilai moral dan etika yang tinggi. Ini termasuk pengembangan kebijakan, prosedur, dan praktik-praktik yang mendorong perilaku etis, kerja tim, dan tanggung jawab sosial.

Dalam masyarakat, manajemen karakter mungkin melibatkan kegiatan-kegiatan seperti pelatihan kepemimpinan, program-program pengembangan kepribadian, atau kegiatan sosial yang bertujuan untuk memperkuat nilai-nilai moral dan menginspirasi tindakan positif dalam komunitas. Seringkali terjadi fenomena Ekspektasi dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat juga dapat memberikan tekanan emosional pada Generasi Z. Harapan untuk sukses, mencapai standar tertentu, dan memenuhi ekspektasi orang lain dapat menimbulkan beban emosional yang signifikan bagi remaja Generasi Z (Sun, 2021). Secara holistik penelitian ini mengkaji permasalahan yang sedang memiliki urgensi tinggi di lingkungan sosial, sebab populasi generasi Z terus bertambah maka dari itu riset ini berupaya melihat masalah dalam manajemen karakter untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan pribadi yang positif, baik itu dalam konteks individu, kelompok, atau organisasi. Ini melibatkan pengelolaan nilai-nilai, sikap, dan perilaku untuk mencapai tujuan-tujuan yang berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik dan masyarakat yang lebih baik

secara keseluruhan.

Adapun penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z membawa dampak signifikan terhadap kondisi emosional mereka. Meskipun teknologi memberikan akses ke informasi dan konektivitas yang tak terbatas, namun juga membawa risiko seperti kecanduan digital dan gangguan tidur. Oleh karena itu, perlu diperhatikan bagaimana penggunaan teknologi dapat memengaruhi kondisi emosional remaja Generasi Z, serta strategi untuk mengelolanya secara sehat. Penggunaan teknologi yang berlebihan, terutama dalam hal penggunaan media sosial, dapat menyebabkan tekanan dan stres emosional. Generasi Z sering terpapar dengan konten yang tidak sehat, perbandingan sosial yang merugikan, dan cyberbullying, yang dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional mereka (Graciyal & Viswam, 2021; Horwood & Anglim, 2019; Ranieri et al., 2021).

Kedua, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat mengganggu keseimbangan antara waktu yang dihabiskan di dunia digital dan interaksi sosial di dunia nyata. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan perasaan kesepian (Nur & Panggabean, 2021; Charan, 2024; Ranieri et al., 2021). Selain itu, peran lingkungan sosial juga tidak dapat diabaikan dalam manajemen kondisi emosional remaja Generasi Z. Lingkungan sekolah, keluarga, dan teman sebaya dapat memainkan peran penting dalam memberikan dukungan dan bimbingan kepada remaja dalam mengelola emosi mereka. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat kerja sama antara pendidik, orang tua, dan komunitas dalam upaya manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z.

Ketika membahas manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z, penting juga untuk memperhitungkan perkembangan individual dan kebutuhan mereka. Setiap remaja memiliki keunikan dan tantangan yang berbeda dalam mengelola kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan karakter haruslah holistik dan responsif terhadap kebutuhan dan konteks individu masing-masing remaja Generasi Z. Namun, tantangan dalam menerapkan manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z juga termasuk kebutuhan untuk mengadaptasi pendekatan pendidikan yang tradisional. Remaja Generasi Z cenderung memiliki preferensi yang berbeda dalam belajar dan berinteraksi, termasuk keinginan untuk belajar melalui pengalaman langsung, keterlibatan teknologi, dan komunikasi yang terbuka. Oleh karena itu, pendekatan yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan mereka diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pendidikan karakter.

Dengan demikian, penelitian tentang manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z dalam mengelola kondisi emosional menjadi semakin penting dalam menghadapi tantangan kompleks di era teknologi dan globalisasi. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang strategi yang efektif untuk membantu remaja Generasi Z mengelola emosi mereka dengan sehat dan membangun karakter yang kuat. Dengan demikian, dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung, inklusif, dan memberdayakan bagi remaja Generasi Z untuk tumbuh dan berkembang secara optimal dalam semua aspek kehidupan mereka.

METODE

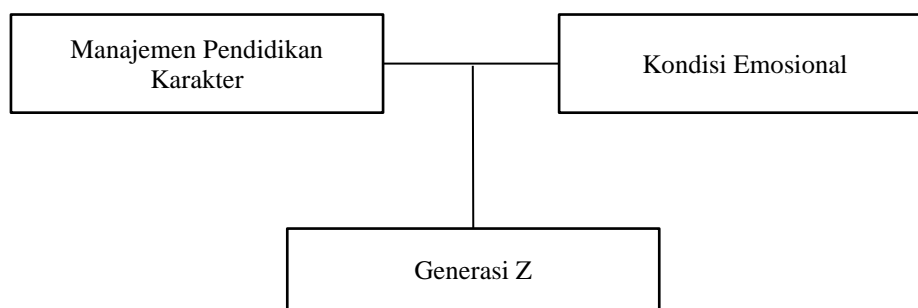
Dalam penelitian ini, metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur digunakan untuk menyelidiki manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z dalam mengelola kondisi emosional mereka. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena yang kompleks dan subjektif, seperti pengalaman emosional remaja, dengan lebih mendalam.

Langkah awal dalam metode ini adalah pengumpulan bahan pustaka dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen-dokumen terkait. Materi pustaka ini kemudian dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi temuan-temuan yang relevan dengan topik penelitian, seperti teori-teori tentang manajemen emosi, pendidikan karakter, dan karakteristik Generasi Z. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber literatur tersebut akan dianalisis secara mendalam. Analisis dilakukan dengan cara membaca, membandingkan, dan

mensintesis temuan-temuan yang ada, serta mengidentifikasi pola-pola, tren, dan kesimpulan-kesimpulan yang muncul dari literatur tersebut.

Selama proses analisis, peneliti juga dapat menggunakan pendekatan interpretatif untuk memahami makna-makna yang tersembunyi di balik teks-teks literatur yang dipelajari. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi sudut pandang yang berbeda, menganalisis konteks sosial dan budaya, serta mengidentifikasi implikasi praktis dari temuan-temuan tersebut.

Akhirnya, hasil analisis tersebut akan digunakan untuk menyusun kerangka teoretis yang kokoh dan relevan dengan topik penelitian. Kerangka teoretis ini akan menjadi landasan bagi pengembangan konsep-konsep dan rekomendasi-rekomendasi dalam penelitian tentang manajemen pendidikan karakter pada remaja Generasi Z. Dengan demikian, metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan wawasan yang berharga tentang topik penelitian ini. Adapun kerangka teori yang digunakan dalam landasan penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Tabel 1. Kerangka Pikir Penelitian

HASIL

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa Generasi Z, yang merupakan kelompok terbesar di Indonesia saat ini, menghadapi tantangan signifikan terkait kesehatan mental dan emosional. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial yang intens, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan mempengaruhi kondisi mental dan emosional mereka. Manajemen pendidikan karakter dan pengelolaan kondisi emosional menjadi penting dalam membantu Generasi Z mengatasi tantangan ini. Strategi pengelolaan kondisi emosional yang efektif meliputi pendidikan emosi, pencegahan cyberbullying, pengembangan kreativitas, serta dukungan kesehatan mental dan nilai-nilai karakter. Dengan pendekatan holistik dan dukungan yang tepat, Generasi Z dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dan menjadi individu yang sehat dan berkembang secara positif dalam masyarakat.

DISKUSI

Perkembangan Mental Generasi Z di era Teknologi

Bersumber dari hasil laporan indonesian gen z report dariIDN media tahun 2024. Dengan 70,72% penduduknya berada di usia produktif (15 hingga 64 tahun), Indonesia sedang menikmati bonus demografi, yang yang diharapkan dapat membantu negara ini mencapai masa keemasannya di tahun 2045. Gen Z (lahir antara tahun 1997 dan 2012) saat ini merupakan kelompok generasi terbesar di Indonesia dengan jumlah 27,94% dari total populasi atau 74,93 juta orang. Signifikansi mereka mereka

bahkan mungkin lebih besar daripada generasi milenial, yang merupakan generasi kedua generasi terbesar kedua di Indonesia dengan 25,87% dari total populasi atau 69,38 juta orang.

Hampir setengah dari Gen Z telah memasuki usia usia produktif, sementara sisanya akan dapat berpartisipasi dalam angkatan kerja di tahun-tahun mendatang. Sebagai generasi yang tumbuh setelah reformasi politik 1998 di Indonesia dan merupakan bagian dari apa yang disebut sebagai digital native, Gen Z tentunya memiliki sikap dan perilaku yang berbeda dan perilaku yang berbeda dibandingkan dengan generasi yang lebih tua. Memahami siapa sebenarnya Gen Z, mulai dari gaya hidup mereka, cara pandang, dan nilai-nilai hingga tujuan dan

tantangan dalam hidup akan membantu kita menemukan jalan yang benar menuju era keemasan Indonesia. I-NAMHS (Indonesia National Survei Kesehatan Mental Remaja) pada tahun 2022 menemukan bahwa sekitar 1 dari 20 atau 5,5% dari remaja berusia 10-17 tahun didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, umumnya disebut sebagai orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara itu, sekitar sepertiga, atau 34,9%, memiliki setidaknya memiliki satu masalah kesehatan jiwa, yang dikategorikan mengkategorikan mereka sebagai individu dengan masalah kesehatan dengan masalah kesehatan jiwa.

Lalu yang menjadi korelasi dari data diatas dengan penelitian ini adalah Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengelola emosinya dengan lebih efektif. Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, seperti dalam kasus kecemasan atau depresi, kemampuan seseorang untuk mengatur emosi mereka juga terpengaruh. Generasi Z sering menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan, dan ini berdampak langsung pada bagaimana mereka merasakan dan mengekspresikan emosi mereka. Misalnya, stres kronis dapat menyebabkan reaksi emosional yang berlebihan atau sebaliknya, ketidakmampuan untuk merasakan emosi tertentu. Mental dan kondisi emosional memiliki hubungan yang signifikan pada generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental emosional (GME) memiliki prevalensi yang meningkat, terutama pada usia muda 15-24 tahun (Andriani et al., 2022). Faktor-faktor seperti obesitas sentral, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kondisi kerja juga berperan dalam memengaruhi kondisi mental dan emosional generasi Z (Pibriyanti, 2018). Lingkungan sekolah, dukungan teman sebaya, serta paparan media seperti tayangan K-Drama juga dapat mempengaruhi gangguan mental emosional pada generasi Z (Nawawi et al., 2021; Yunere et al., 2021). Selain itu, kondisi stres, resilience, dan efikasi kerja juga berperan dalam memengaruhi kesehatan mental generasi Z (Ismail et al., 2023; Putri & Indrawati, 2020). Generasi Z cenderung menginginkan otonomi, kebebasan dalam bekerja, dan hubungan yang baik dengan atasan, sehingga kepemimpinan autentik dan empowering leadership dapat memengaruhi intensi turnover karyawan generasi Z (Pinandito & Savira, 2022; Afandi et al., 2022).

Pendidikan karakter dapat memainkan peran penting dalam membantu Generasi Z mengelola kondisi mental dan emosional mereka. Dengan menanamkan nilai-nilai positif, keterampilan pengelolaan stres, dan strategi koping yang efektif, pendidikan karakter dapat membantu remaja mengembangkan kekuatan mental dan emosional. Sebuah konsep diri, perilaku konsumtif, dan penggunaan teknologi juga berperan dalam memengaruhi kondisi mental dan emosional generasi Z (Yuniasanti & Nurwahyuni, 2023). Upaya pemberdayaan, intervensi komunitas, dan perhatian terhadap work-life balance juga penting dalam menjaga kesehatan mental generasi Z (Sa'idah et al., 2022). Program-program yang dirancang untuk meningkatkan ketahanan emosional dan kesehatan mental dapat memberikan alat yang diperlukan bagi Generasi Z untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, kesehatan mental dan emosional pada Generasi Z saling terkait erat. Faktor-faktor eksternal seperti teknologi, tekanan akademik, dan hubungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan mental dan emosional mereka. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan generasi ini harus mencakup pendekatan holistik yang mengaddress kedua aspek tersebut secara bersamaan.

Urgensi Manajemen pendidikan karakter pada Generasi Z

Urgensi manajemen pendidikan karakter pada Generasi Z sangatlah penting mengingat peranannya dalam membentuk moral, sikap, dan perilaku moral siswa. Pendidikan karakter tidak hanya berkaitan dengan konsep moral, tetapi juga melibatkan dimensi hati, pikir, raga, serta rasa dan karsa (Rosad 2019; Fauzi et al., 2017). Manajemen pendidikan karakter membantu dalam perencanaan, pengorganisasian, dan pengembangan karakter siswa secara menyeluruh (Wahyudi, 2021). Manajemen pendidikan karakter juga berperan dalam pembentukan karakter siswa melalui manajemen budaya sekolah yang dapat mengembangkan karakter positif generasi Z (Indriyani et al., 2023). Selain itu, peran pendidikan kewarganegaraan dan nilai-nilai universal dalam pembentukan karakter siswa juga sangat penting (Jannah et al., 2021; Lestari & Kurnia, 2022). Implementasi manajemen pendidikan karakter di sekolah berbasis nilai-nilai lokal seperti Tri Hita Karana juga dapat menjadi landasan yang kuat dalam pengembangan karakter siswa (Suryawan et al., 2022).

Pentingnya peran keluarga dalam membentuk pendidikan karakter pada anak di masa pandemi juga tidak boleh diabaikan (Saputra, 2022). Program-program pendidikan karakter yang terencana dan terstruktur, seperti Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM), juga menjadi bagian penting dalam memperkuat karakter bangsa (Kusmilawati et al., 2019). Dengan demikian, manajemen pendidikan karakter memiliki urgensi yang besar dalam membentuk karakter Generasi Z agar menjadi individu yang berkualitas, memiliki moral yang baik, dan mampu berkontribusi positif dalam masyarakat.

Manajemen pendidikan karakter pada Generasi Z memiliki urgensi yang sangat tinggi mengingat tantangan unik yang dihadapi oleh generasi ini dalam konteks sosial, teknologi, dan budaya yang terus berkembang. Berikut adalah beberapa alasan utama mengapa manajemen pendidikan karakter sangat penting untuk Generasi Z:

Tabel 1. Pendekatan Pendidikan Karakter untuk Tantangan yang Dihadapi oleh Generasi Z

No	Tantangan atau Aspek	Pendekatan Pendidikan Karakter
1	Menghadapi Tantangan Digital	Mengembangkan keterampilan menggunakan teknologi secara bijaksana, mengajarkan perilaku etis online.
2	Penguatan Identitas dan Harga Diri	Mempromosikan nilai-nilai seperti kejujuran, keberanian, dan empati untuk membangun harga diri yang sehat.
3	Mengelola Stres dan Tekanan Akademik	Mengajarkan alat untuk mengelola stres, seperti pengembangan ketahanan emosional dan keterampilan manajemen waktu.
4	Meningkatkan Kemampuan Sosial dan Emosional	Menekankan pengembangan kemampuan seperti empati, kerja sama, dan komunikasi efektif.
5	Persiapan untuk Masa Depan	Memperkenalkan nilai-nilai seperti integritas dan tanggung jawab yang penting dalam dunia kerja dan kehidupan masa depan.
6	Membangun Masyarakat yang Lebih Baik	Menanamkan nilai-nilai moral dan etika untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil dan harmonis.
7	Mengatasi Krisis Nilai	Memberikan landasan moral yang kokoh untuk mempertahankan nilai-nilai tradisional dan mengadaptasi nilai-nilai baru yang relevan.
8	Meningkatkan Kepuasan Hidup	Mengembangkan sikap optimis, rasa syukur, dan pencarian makna hidup.

9	Mendorong Kewarganegaraan Aktif	Membentuk warga negara yang bertanggung jawab dan siap berperan aktif dalam menyelesaikan masalah global.
10	Menyediakan Landasan untuk Pembelajaran Seumur Hidup	Mengajarkan keterampilan seperti keingintahuan dan kegigihan untuk memastikan kesiapan untuk belajar sepanjang hidup.

Secara keseluruhan, urgensi manajemen pendidikan karakter pada Generasi Z tidak bisa diabaikan. Dengan fokus yang tepat pada pendidikan karakter, kita dapat membantu membentuk generasi yang lebih baik, lebih bijaksana, dan lebih tangguh dalam menghadapi masa depan yang penuh dengan tantangan dan peluang.

Strategi pengelolaan kondisi emosional pada Generasi Z

Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, menghadapi kondisi emosional yang unik akibat perkembangan teknologi, perubahan sosial, dan tekanan akademik yang tinggi. Kondisi emosional mereka seringkali dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang intens. Generasi ini sangat terhubung secara digital, yang membawa berbagai manfaat tetapi juga risiko signifikan. Media sosial bisa menjadi sumber dukungan sosial dan ekspresi diri, tetapi juga dapat menyebabkan perasaan cemas, rendah diri, dan isolasi akibat perbandingan sosial yang terus-menerus dan eksposur terhadap cyberbullying.

Tekanan akademik dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri serta lingkungan sekitar juga mempengaruhi kondisi emosional Generasi Z. Mereka sering menghadapi persaingan ketat untuk berprestasi di sekolah dan memasuki universitas bergengsi, yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, ketidakpastian masa depan terkait pekerjaan dan perubahan iklim juga menambah beban emosional. Generasi Z lebih cenderung mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan generasi sebelumnya, sebagian karena tuntutan untuk selalu tampil sempurna dan sukses di semua aspek kehidupan mereka.

Penting untuk memberikan pendidikan emosi kepada Generasi Z agar mereka dapat memahami dan mengelola emosi mereka dengan baik. Hal ini dapat dilakukan melalui program-program pendidikan yang memfokuskan pada pengembangan kecerdasan emosi Double et al. (2022). Strategi mencegah terjadinya cyberbullying di kalangan Generasi Z dengan pendekatan nilai-nilai karakter Kristiani juga dapat membantu dalam mengelola kondisi emosional mereka. Nilai-nilai karakter dapat menjadi landasan yang kuat dalam membentuk perilaku positif (Petrus et al., 2022). Dalam upaya mengelola kondisi emosional mereka, Generasi Z menunjukkan kecenderungan untuk lebih terbuka terhadap diskusi tentang kesehatan mental dan mencari bantuan profesional. Namun, mereka juga memerlukan dukungan yang lebih besar dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Pengembangan kreativitas juga dapat membantu Generasi Z dalam mengelola kondisi emosional mereka. Dengan memberikan ruang untuk berekspresi dan mengembangkan kreativitas, Generasi Z dapat mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang positif (Ie & Fransiska, 2021). Strategi pengelolaan emosi yang efektif, seperti pendidikan karakter, keterampilan coping, dan dukungan kesehatan mental yang memadai, sangat penting untuk membantu mereka mengatasi tantangan emosional ini. Upaya kolektif untuk memahami dan mendukung kondisi emosional Generasi Z dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan sehat bagi mereka untuk tumbuh dan berkembang. Mengelola kondisi emosional pada Generasi Z membutuhkan pendekatan yang holistik dan adaptif, mengingat mereka hidup dalam era digital yang penuh dengan tekanan unik. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat digunakan untuk membantu Generasi Z mengelola kondisi emosional mereka dengan lebih baik, adapun konsep strategi yang dihasilkan pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Pendekatan Pendidikan Karakter untuk Kesejahteraan Emosional dan Sosial Generasi Z

No	Tantangan atau Aspek	Pendekatan Pendidikan Karakter
1	Pendidikan Emosional dan Sosial	Mengajarkan keterampilan pengenalan emosi, pengelolaan stres, empati, dan resolusi konflik.
2	Penggunaan Teknologi yang Sehat	Menetapkan batasan waktu layar, mengajarkan kebiasaan digital yang baik, meningkatkan kesadaran tentang risiko media sosial.
3	Dukungan Kesehatan Mental	Memberikan akses ke layanan kesehatan mental, meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental.
4	Pembentukan Lingkungan yang Mendukung	Menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah, sekolah, dan komunitas, aktif memberikan dukungan emosional.
5	Pengembangan Keterampilan Koping	Mengajarkan teknik relaksasi, keterampilan pemecahan masalah, manajemen waktu, dan kapan harus mencari bantuan.
6	Pendidikan Karakter	Mengintegrasikan pendidikan karakter dalam kurikulum untuk mengembangkan nilai-nilai positif.
7	Aktivitas Ekstrakurikuler	Mendorong partisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler untuk memberikan outlet yang sehat dan meningkatkan harga diri.
8	Pemantauan dan Evaluasi	Memantau kondisi emosional secara rutin, serta evaluasi strategi pengelolaan emosi yang diterapkan.
9	Pelatihan dan Pengembangan Guru	Melatih guru dan staf sekolah dalam keterampilan pengelolaan emosi dan kesehatan mental.
10	Kolaborasi dengan Orang Tua	Melibatkan orang tua dalam program pengelolaan emosi remaja dan memberikan edukasi tentang dukungan kesehatan emosional anak di rumah.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, kita dapat membantu Generasi Z mengembangkan keterampilan emosional yang kuat, meningkatkan kesejahteraan mental mereka, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Generasi Z menghadapi kondisi emosional yang kompleks akibat perkembangan teknologi, perubahan sosial, dan tekanan akademik yang tinggi. Penggunaan media sosial yang intens, meskipun menawarkan manfaat dalam hal konektivitas dan dukungan sosial, juga membawa risiko signifikan seperti kecemasan, perasaan rendah diri, dan isolasi sosial. Tekanan untuk berprestasi di sekolah dan memasuki universitas bergengsi semakin memperburuk tingkat stres dan kecemasan yang dialami oleh generasi ini, sementara ketidakpastian masa depan menambah beban emosional mereka.

Untuk membantu Generasi Z mengelola kondisi emosional mereka dengan lebih baik, berbagai strategi perlu diterapkan. Pendidikan emosional dan sosial, penggunaan teknologi yang sehat, akses ke layanan kesehatan mental, serta lingkungan yang mendukung di rumah, sekolah, dan komunitas sangat penting. Mengajarkan keterampilan koping yang efektif, partisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler, dan pelatihan guru dalam mendukung kesehatan emosional siswa dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Keterlibatan orang tua dan kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan juga sangat penting untuk menciptakan dukungan yang komprehensif bagi remaja.

Secara keseluruhan, manajemen pendidikan karakter dan pengelolaan kondisi emosional pada Generasi Z adalah aspek kritis untuk memastikan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Dengan memahami tantangan unik yang mereka hadapi dan menerapkan strategi yang tepat, kita dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi kehidupan dengan lebih baik. Upaya kolektif dari keluarga, sekolah, dan masyarakat akan memainkan peran penting dalam mendukung Generasi Z untuk tumbuh menjadi individu yang sehat, tangguh, dan berdaya saing di era digital yang terus berkembang.

SARAN

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z, pendekatan holistik diperlukan. Hal ini mencakup edukasi emosional melalui kurikulum sekolah untuk mengenali dan mengelola emosi, mengurangi dampak negatif teknologi dengan menetapkan batasan waktu layar dan mengajarkan kebiasaan digital yang baik, serta peningkatan akses dan kesadaran akan layanan kesehatan mental untuk mengurangi stigma. Selain itu, lingkungan yang mendukung di rumah, sekolah, dan komunitas harus diciptakan dengan memberikan dukungan emosional yang aktif. Keterampilan koping seperti relaksasi, pemecahan masalah, dan manajemen waktu juga perlu dikembangkan, sambil memperkuat nilai-nilai positif melalui pendidikan karakter. Pentingnya rutin memantau kondisi emosional dan mengevaluasi strategi pengelolaan emosi, serta melatih guru dan staf sekolah dalam hal ini, tidak bisa diabaikan. Kolaborasi dengan orang tua juga menjadi kunci dalam mendukung program-program pengelolaan emosi remaja. Dengan demikian, melalui pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan Generasi Z dapat mengembangkan keterampilan emosional yang kuat dan siap menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

KETERBATASAN

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa keterbatasan, termasuk tantangan implementasi kurikulum sekolah yang mengintegrasikan pendidikan emosional, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental terutama di daerah terpencil, sulitnya melibatkan orang tua secara aktif dalam program-program pengelolaan emosi remaja, perlunya evaluasi yang efektif terhadap program-program tersebut, dan kesulitan dalam mengatasi variabilitas individu dalam merespons strategi pengelolaan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Wicaksono, B., & Satwika, P. (2022). Peran Kepemimpinan Autentik dan Person-Job Fit terhadap Turnover Intention pada Karyawan Generasi Z. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 282-293. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p282-293>
- Andriani, N., Endarti, A., & Pambudi, E. (2022). Pengaruh Disabilitas dan Cedera terhadap Gangguan Mental Emosional Usia 18-24 Tahun di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 356-365. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1577>
- Beriansyah, A. and Qibtiyah, M. (2023). Instagram and Political Literacy Generation Z. *Bhineka Tunggal Ika Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKN*, 10(1), 134-149. DOI: 10.36706/jbti.v10i1.20463
- Charan, G. (2024). From Screens to Sunshine: Rescuing Children's Outdoor Playtime in the Digital Era. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 11-17. DOI: 10.1177/09731342241229845
- Daffa, M. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Generasi Z. *Bandung Conference Series Business and Management*, 3(2), 602-611.

- DOI: 10.29313/bcsbm.v3i2.7698
- Double, K., Pinkus, R., & MacCann, C. (2022). Emotionally Intelligent People Show More Flexible Regulation of Emotions in Daily Life. *Emotion*, 22(2), 397-402. <https://doi.org/10.1037/emo0001069>
- Fauzi, A., Zainuddin, Z., & Atok, R. (2017). Penguatan Karakter Rasa Ingin Tahu dan Peduli Sosial melalui Discovery Learning. *Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran IPS*, 2(2), 79-88. <https://doi.org/10.17977/um022v2i22017p079>
- Graciyal, D. and Viswam, D. (2021). Social Media and Emotional Well-being: Pursuit of Happiness or Pleasure. *Asia Pacific Media Educator*, 31(1), 99-115. DOI: 10.1177/1326365x211003737
- Grundmann, F., Epstude, K., & Scheibe, S. (2021). Face Masks Reduce Emotion-Recognition Accuracy and Perceived Closeness. *Plos One*, 16(4), e0249792. DOI: 10.1371/journal.pone.0249792
- Hidayat, N., Tanod, M., & Prayogi, F. (2022). Manajemen Pengembangan Sekolah Dasar Berbasis Pendidikan Karakter. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4910-4918. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2688>
- Horwood, S. and Anglim, J. (2019). Problematic Smartphone Usage and Subjective and Psychological Well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. DOI: 10.1016/j.chb.2019.02.028
- Indriyani, N., Lestari, W., & Setiawan, F. (2023). Urgensi Manajemen Pendidikan dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Budaya*, 2(1), 63-70. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v1i2.981>
- Ismail, I., Djalil, N., Simunati, S., Sukriyadi, S., & Basri, M. (2023). Mengukur Resilience pada Relawan Perawat COVID-19 Menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 10. *Bina Generasi Jurnal Kesehatan*, 14(2), 57-61. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v14i2.245>
- Jannah, A., N, P., Yahya, R., Dewi, D., & Furnamasari, Y. (2021). Peran Pendidikan Kewarganegaraan dalam Mewujudkan Sekolah Damai di Tengah-Tengah Kehidupan Masyarakat Pluralis. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5266-5274. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1604>
- Kertamukti, R. (2022). Instagram Religious Moderation Dialogue Space for Generation Z. *Nyimak Journal of Communication*, 6(2), 229. DOI: 10.31000/nyimak.v6i2.6670
- Kusmilawati, F., Hadi, H., & Agustini, F. (2019). Analisis Nilai Karakter Siswa Kelas IV pada Prose Pembelajaran Bahasa Indonesia Materi Membaca. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v2i1.17923>
- Lestari, S. and Kurnia, H. (2022). Peran Pendidikan Pancasila dalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Citizenship Media Publikasi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 5(1), 25. <https://doi.org/10.12928/citizenship.v5i2.23179>
- Nawawi, M., Anisa, N., Syah, N., Risqul, M., Azisah, A., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh Tayangan K-Drama (Korean Drama) Terhadap Motivasi Belajar. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4439-4447. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1201>
- Nur, T. and Panggabean, R. (2021). Factors Influencing the Adoption of Mobile Payment Method Among Generation Z: The Extended Utaut Approach. *Journal of Accounting Research Organization and Economics*, 4(1), 14-28. DOI: 10.24815/jaroe.v4i1.19644
- Pibriyanti, K. (2018). Studi Obesitas Sentral pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 16-23. DOI: 10.23917/jk.v11i1.7000

- Petrus, W., P, I., Gaol, M., Soha, T., & Tafonao, T. (2022). Strategi Mencegah Terjadi Cyberbullying di Kalangan Generasi Z dengan Pendekatan Nilai-Nilai Karakter Kristiani. *Epignosis Jurnal Pendidikan Kristiani dan Teologi*, 1(1), 23-31. <https://doi.org/10.58232/epignosis.v1i1.6>
- Pinandito, I. and Savira, A. (2022). Peran Empowering Leadership terhadap Intensi Turnover Karyawan Generasi Z di Indonesia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*, 8(2), 278. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76719>
- Pujiono, A. (2021). *Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z*. *Didache Journal of Christian Education*, 2(1), 1. DOI: 10.46445/djce.v2i1.396
- Putri, N. and Indrawati, E. (2020). Hubungan antara Efikasi Kerja dengan Burnout pada Perawat Bagian Jiwa di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. *Jurnal Empati*, 8(3), 491-496. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26489>
- Ranieri, J., Guerra, F., Martelli, A., Fanelli, V., & Giacomo, D. (2021). Impact of Cybersex and Intensive Internet Use on the Well-being of Generation Z: An Analysis Based on the Epoch Model. *Journal of Technology in Behavioral Science*. DOI: 10.1007/s41347-021-00197-4
- Rosad, A. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter melalui Manajemen Sekolah. *Tarbawi Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 5(02), 173. <https://doi.org/10.32678/tarbawi.v5i02.2074>
- Sa'idah, I., Aisa, A., Fakhriyani, D., & Wahyuningrum, S. (2022). DPR (Dengar Pahami Rangkul): Community-Based Intervention untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z di Kelurahan Lawangan Daya Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan. *Perdikan (Journal of Community Engagement)*, 4(2), 85-93. <https://doi.org/10.19105/pjce.v4i2.7705>
- Sari, L., Susanti, A., & Hajimi, H. (2019). Hubungan Paparan Gadget dengan Perkembangan Emosional pada Anak Usia Remaja Kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.53399/knj.v1i2.14>
- Setiyowati, R., Alfianandra, A., & Nurdiansyah, E. (2022). Pendidikan Politik Generasi Z di Era Distrupsi. *Bhineka Tunggal Ika Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKN*, 9(1), 94-98. DOI: 10.36706/jbti.v9i1.17687
- Smith, R., Killgore, W., & Lane, R. (2018). The Structure of Emotional Experience and Its Relation to Trait Emotional Awareness: A Theoretical Review. *Emotion*, 18(5), 670-692. DOI: 10.1037/emo0000376
- Sun, Y. (2021). The Effect of Teacher Caring Behavior and Teacher Praise on Students' Engagement in EFL Classrooms. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.746871
- Suryawan, I., Sutajaya, I., & Suja, I. (2022). Tri Hita Karana sebagai Kearifan Lokal dalam Pengembangan Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Multikultural Indonesia*, 5(2), 50-65. <https://doi.org/10.23887/jpmu.v5i2.55555>
- Wahyudi, D. (2021). Manajemen Pembelajaran Karakter Guna Meningkatkan Pendidikan Islam di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(8), 1313-1319. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i8.248>
- Xie, F. and Derakhshan, A. (2021). A Conceptual Review of Positive Teacher Interpersonal Communication Behaviors in the Instructional Context. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.708490
- Yunere, F., Angraini, M., & Vitri, C. (2021). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Lingkungan Sekolah dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja di SMK Kosgoro 2 Payakumbuh

Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 275-284. DOI: 10.31004/jkt.v2i4.3175
Yuniasanti, R. and Nurwahyuni, W. (2023). Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Produk E-commerce pada Generasi Z. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 6(2), 60-69. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3018>