

Empatheia : Jurnal Psikologi

ISSN : .....

DOI : .....

## The Concept Of Strengthening Mentality In The Strawberry Generation

### Konsep Penguatan Mentalitas Pada Generasi Strawberry

Ahmad Ainun Najib<sup>1</sup>, Abdul Latif<sup>2</sup>, Ulya Ainur Rofiah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>[Ahmadnajib186@gmail.com](mailto:Ahmadnajib186@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

<sup>2</sup>[keylatiffee@gmail.com](mailto:keylatiffee@gmail.com), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

<sup>3</sup>[ulyaaainurrofiah@iainutuban.ac.id](mailto:ulyaaainurrofiah@iainutuban.ac.id), Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

#### Abstract

*Abstract. Development continues to change and develop, all have impacts that have emerged in the old era until now, besides the rapid development in the field of technology and information which has a negative and positive role, related to the negative role that has an impact on the mental weakness of the current generation, namely the strawberry generation, the weakness of the strawberry generation's mentality is not strong enough to withstand psychological pressure which results in a decrease in mental health. From the positive side, the strawberry generation has extraordinary creativity and innovation, with the strengthening of the Strawberry generation's mentality, it can maintain mental health. This study uses a qualitative research type with a library study, the object of the study uses library data in the form of research article journals as a source of data and secondary from books, magazines, newspapers and the latest findings on websites or social media. The findings show that there are approximately 15 factors that cause the health of the strawberry generation to decline and which often occur disorders of mental health, depression and anxiety, then there are 4 important roles for the strawberry generation that can maintain and improve mental health.*

**Keywords:** Reinforcement, Mental health, Strawberry generation

#### Abstrak

*Abstrak. Perkembangan terus berubah dan berkembang semua ada dampak yang muncul di zaman lama sampai sekarang disamping pesatnya di bidang teknologi dan informasi yang mempunyai peranan negatif dan positif, terkait peranan negative yang berdampak pada lemahnya mental pada generasi sekarang yaitu dengan sebutan generasi strawberry, lemahnya mentalitas pada generasi strawberry tidak kuat menahan tekanan psikis yang mengakibatkan penurunan Kesehatan mental dari sisi positif generasi strawberry mempunyai kreativitas dan inovasi yang luar biasa, dengan adanya penguatan mental generasi Strawberry bisa mempertahankan Kesehatan mental, Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan kajian Pustaka (library reseach), objek kajiannya menggunakan data Pustaka berupa Jurnal artikel penelitian sebagai sumber data dan sekunder dari buku, majalah, koran dan temuan terbaru di website atau media sosial. Hasil temuan ada kurang lebih 15 faktor yang menjadikan kesehatan generasi strawberry menurun dan yang sering terjadi gangguan terhadap Kesehatan mental depresi dan kecemasan*

*kemudian ada 4 peranan penting bagi generasi strawberry yang dapat mempertahankan dan meningkatkan Kesehatan mental.*

**Kata kunci :** Penguatan, Kesehatan Mental, Generasi Stroberi

## Pendahuluan

Kemajuan zaman yang semakin cepat pasti ada dampak yang terjadi terhadap generasi berikutnya, kecanggihan teknologi yang semakin pesat juga mengubah pola pikir manusia, teknologi juga berperan penting dalam komunikasi dan informasi berhubungan dengan orang yang jauh dan mencari ilmu lebih mudah seperti menggunakan aplikasi zoom Ketika seseorang sedang berada di luar kota, alternatif internet bisa kuliah dengan via online atau dikenal kuliah daring.(Indonesia, 2017). Selain itu juga mempermudah manusia dalam menyelesaikan berbagai macam masalah atau pekerjaan yang terdapat di dunia dan masih banyak kemudahan lainnya.

Selain dampak positif dari kemajuan teknologi perlu diperhatikan ada banyak juga dampak negatif yang kita peroleh terlebih lagi bagi anak-anak dengan berbagai kategori yang pertama anak kehilangan berbaur dengan masyarakat cenderung cuek dan Nyman dengan kehidupan medsosnya, yang kedua anak jarang olahraga karena banyak aktivitas di smartphone dan televisi. Ketiga kejahatan media sosial salah satunya penipuan perjudian Tindakan kekerasan berita hoax atau

berita bohong dan Terakhir Pornografi yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang .(Ratnaya, 2011)

Ada beberapa lintas generasi seiringnya perkembangan zaman Indonesia yang sudah berubah dari generasi kegenerasi yang awal sebutan generasi X di mulai dari 1930-1980, generasi ini lahir dari awal dan perkembangan teknologi dan informasi, kemudian generasi Y pada tahun 1980-1995 yang di tandai dengan ciri-ciri komunikasi yang instan seperti email, sms dan aplikasi via internet sejenisnya, kemudian generasi Z yang ada pada tahun 1995- 2000 yang di tandai dengan media sosial atau medsos yang akrab dengan penggunaan smartphone (Kupperschmidt, 2000). Kemudian di era yang paling baru di kenal dengan generasi strawberry yang terjadi pada -era sekarang.

Munculnya era strawberry berasal dari negara Taiwan yang dimana merujuk pada generasi muda yang semu artinya buah yang semu bukan buah sebenarnya karena filosofi dari buah strawberry sebagai buah yang indah, lucu menarik, tetapi mudah hancur, istilah ini diciptakan oleh Australian National University pada tahun 2001. Definisi secara mudahnya generasi Strawberry adalah generation merujuk pada generasi muda di era sekarang, sebagai generasi yang penuh inovasi dengan gagasan yang out of the box, kreatifitas yang tinggi namun gampang sekali kecewa, mudah hancur, dan sakit hati

semua itu berakitan dengan mental yang menjadi letak kelemahan pada era Strawberry (Kasali, 2018)

Menurut WHO, 2019, sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri per tahun, di dunia, Indonesia menjadi negara dengan no ke 4 dengan kasus bunuh diri di Asia Tenggara setelah Malaysia, Vietnam, Singapura dan Thailand, menurut Peneliti Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Yuslely Usman, mengatakan dugaan angka bunuh diri sebenarnya lebih tinggi dari data resmi sebab pencatatan mengenai proses kematian banyak yang menutup-nutupi sehingga yang tercatat di Sistem Admin Kependudukan (Adminduk) hanya Sebagian ("Kesehatan mental," 2023).

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebuah survei kesehatan mental yang dipublikasikan akhir 2022 menyebut, satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dalam angka itu adalah 15,5 juta remaja yang dimana masuk golongan generasi sekrang ("Generasi Strawberry, Tingkat Depresi Dan Kecenderungan Bunuh Diri," n.d.). Sementara survei itu juga menemukan, satu dari dua puluh remaja Indonesia atau 2,45 juta remaja, memiliki gangguan mental dalam 12 bulan

terakhir. 2,45 juta bukan angka yang kecil sebagai penerus bangsa, serta penelitian yang dilakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/author/puskom>, 2021), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Ada banyak permasalahan lagi yang belum banyak di kupas oleh ilmuan-ilmuan khususnya ilmu psikologi dan konseling, fenomena generasi Strawberry terlebih lagi terkait Kesehatan mental yang kurang di perhatikan, akan menjadi maraknya korban bunuh diri yang mengakibatkan lemahnya mental dalam generasi penerusnya, ada beberapa indikator yang bisa setidaknya paling minim seseorang bisa dikatakan mental baik bukan berarti dia sepenuhnya sehat akan muncul mental seseorang jika tidak pernah diperkuat bahwa ia mempunyai Kesehatan mental yang baik yaitu Iman, Ilmu dan amal saleh atau perbuatan produktif, (Radiani, 2019), Maksud dari 3 indikator tersebut

adalah seseorang dapat mempertahankan Kesehatan mentalnya atau memperoleh Kesehatan mentalnya dengan mengarahkan dan pemanfaatan tenaganya ( Intelektual atau kognitif, emosional dan motivasi) dengan positif yang akan membawa kepada perwujudan manusia produktivitas yang tidak bertentangan dengan norma sosial maupun agama yang membentuk ahlak atau moral yang baik, Oleh karena itu tulisan ini bertujuan untuk memberikan penguatan Kesehatan mental kepada anak generasi sekarang dan mengetahui karakter diri pada anak sekarang.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pustaka (library research), objek kajiannya menggunakan data Pustaka berupa buku-buku dan jurnal artikel penelitian sebagai sumber data. (Hadi, 2002) Pada penelitian kajian jurnal internasional dan jurnal nasional yang telah diringkas dan dianalisa. Penelitian kajian pustaka ini dilakukan pada tahun 2018-2023 Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu metode yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna-makna oleh sejumlah individual atau sekelompok orang (Creswell, 2014)

Sumber data menggunakan 2 macam data yaitu sumber primer dan sekunder, sumber primer berasal dari jurnal internasional dan nasional untuk sumber sekunder dari buku, majalah, koran dan temuan terbaru di website atau media sosial. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menelaah literatur dan bahan pustaka yang relevan terhadap masalah yang diteliti dari sumber pustaka tentang Problematika generasi Strawberry, untuk menguji kredibilitas peneliti menggunakan Teknik Triangulasi Teknik ini pemeriksaan sumber data informasi yang berbeda dengan merasa bukti-bukti yang berasal dari sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheran. Dalam menganalisis data penelitian menggunakan metode deskriptif yaitu peneliti berusaha mendeskripsikan dan mengimplementasikan apa yang ada serta pendapat dari peneliti yang sedang tumbuh atau sedang berlangsung, efek yang terjadi atau kecenderungan yang berkembang ((Sumanto & Tri Admojo, 2014)), serta menggunakan metode komparatif, peneliti menentukan penyebab atau terjadinya perbedaan dengan cara membandingkan pendapat yang satu dengan yang lain.

### **HASIL**

Pada mula Kesehatan mental belum mendapatkan perhatian di sebabkan

kurangnya mendapat perhatian dari WHO (World Health Organization) masih terbataas dan belum berkembang secara luas di kalangan kaum muda, kemudian pada tahun 2013 WHO menginformasikan Global Action Plan 2013-2020 dalam kesehatan mental yang bertujuan untuk kesadaran akan mental. Lalu pada tahun 2015 WHO menempatkan kesehatan mental sebagai agenda prioritas sampai tahun 2030 dalam Sustainable Development Goals (SDGs) serta Kerangka Kerja Pengurangan Risiko mentalitas lemah karena banyaknya tekanan terlebih lagi di negara-negara maju banyak sekali tingkat Kesehatan mental rendah (Herrman, Moodie, Saxena, Izutsu, & Tsutsumi, 2017)

Sebelum menginjak ke point inti terlebih dahulu membahas konsep Kesehatan mental untuk mengetahui secara spesifik terkait Kesehatan mental, dalam undang-undang nomor 18 tahun 2014 yang telah disahkan oleh pemerintah Kesehatan mental didefinisikan sebagai berkembangnya spiritual dan sosial secara positif sehingga orang tersebut mampu menghadapi dan mengatasi tekanan sehingga dapat beraktifitas secara produktif serta mampu memberikan pemasukan kepada komunitasnya baik

di lingkungan kerja atau di kehidupan masyarakat (UU, 2014).

Kemudian pakar psikologi Islam Indonesia Prof Zakiyah Daradjat memberikan konsep tentang Kesehatan mental, beliau menyebutkan ada 5 atribut yang dapat kita pahami tentang kesehatan mental yang baik :

- (1). Kesehatan mental merupakan orang yang terhindar dari gejala neurose, atau gangguan jiwa.
- (2). Kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial..
- (3). kesehatan mental merupakan terbentuknya keharmonisan fungsi jiwa yaitu mampu menghadapi problematika yang ada dan mampu terhindar dari kegelisahan, pertentangan batin atau konflik interpersonal seperti pikiran, perasaan, sikap, kepercayaan sehingga terbentuknya keharmonisan hidup.
- (4) Kesehatan mental adalah knowledge dan serta perbuatan yang dapat berkembang serta menghasilkan manfaat yang berguna bagi diri sendiri maupun orang lain, dengan kata lain bisa membawa perkembangan yang positif baik diri sendiri maupun orang lain dan yang terakhir.
- (5). Kesehatan mental terbentuknya keserasian antara fungsi kejiwaan, penyesuaian terhadap lingkungan berlandaskan keimanan dan ketakwaan dengan tujuan Bahagia dunia dan akhirat.(Radiani, 2019)

Menurut zakiyah gangguan Kesehatan mental atau mental illness yang bisa diidentifikasi ciri-cirinya adaah (1) Perasaan

:cemas, takut, iri, sedih tidak beralasan, (2) terhadap pikiran : kemampuan berfikir berkurang, sulit konsentrasi, mudah lupa, dan gampang menyerah ketika ada problem, (3) kelakuan: pendusta, nakal, menganiaya, suka mengumpat atau mencaci maki. (4). Kesehatan tubuh : penyakit jasmanai. (Zulkarnain, 2019)

Disamping Kesehatan mental mempunyai peranan penting masuk dalam berbagai ranah seperti filsafat, agama sebagai landasan memahami makna Kesehatan menurut Prof. Bahri Ghazali, ada beberapa dasar yang harus memahami kesehatan mental yaitu. Dasar Kesehatan mental

#### a. Pemikiran

Dasar pemikiran tentang Kesehatan mental di peroleh dari para filsuf (klasik, pertengahan, modern, post modern) yang dominan bersumber dari rasional , jmenurut Kesehatan jiwa/mental merupakan refleksi tentang pemikiran metafisika yang berbicara sumber dari segala yang ada Dalam pemahaman metafisika dikatakan bahwa segala sesuatu yang ada termasuk manusia berasal dari dua sumber yakni material dan spiritual. Sumber material menunjukkan jasmani yang nampak sedangkan sumber spiritual pada dasarnya merupakan

wujud yang tidak nampak dan bersifat abstrak yang ada pada manusia yang dikenal rohani.

b. Agama (doktrin) Kemudian Dasar agama berasal dari wahyu dan interpretasinya masing-masing berdasarkan kajian naskah agama yang menjadi pedoman pemeluk agamanya

Sedangkan menurut dalam Kesehatan mental yang paling umum 2 pendapat Kesehatan mental versi barat dan islam , dalam pandangan barat Kesehatan mental berorientasi pada : diri sendiri, hubungan dengan orang lain, lingkungan alam, bersifat duniawi, (anthropocentric oriented) sedangkan islam gabungan barat kemudian ada penambahan antara lain (hubungan vertikal dengan tuhan, tingkat kekusyukan dalam ibadah, akhlak tinggi dan keyakinan pada hari akhir (theocentric oriented) (Bahri : 2016)

### Pembahasan

Gangguan mental ditandai dengan gangguan yang berhubungan pada kognisi, tidak bisa mengatur emosi serta perilaku seseorang. Ada banyak jenis gangguan mental. Gangguan mental juga dapat disebut sebagai kondisi kesehatan mental yang kurang baik atau mental lemah dan tidak ada perhatian diri sehingga memunculkan perilaku yang bisa mengganggu keseharian . gangguan mental yang sering terjadi di belahan dunia

dengan gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi yang paling umum. Pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing 26% dan 28% untuk gangguan kecemasan dan depresi berat hanya dalam satu tahun (WHO :2020). Meskipun ada pilihan pencegahan dan pengobatan yang efektif, kebanyakan orang dengan gangguan mental tidak memiliki akses ke perawatan yang efektif. Banyak orang juga mengalami stigma, diskriminasi dan pelanggaran hak asasi manusia. Ada gangguan mental yang di yang sering terjadi di belahan dunia WHO telah memberikan informasi antara lain Gangguan kecemasan, Depresi, Bipolar Disorder, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Schizophrenia, Eating Disorders, Disruptive behaviour and dissocial disorders, Neurodevelopmental disorders, contoh gangguan mental tersebut yang sering terjadi di tahun 2020 (“Mental Disorders,” n.d.) who juga membeberkan jenis Gangguan yang sering terjadi dan muncul pada anak dan remaja pada generasi strawwbery antara lain anxiety

(gangguan kecemasan), depression, Disruptive behaviour and dissocial disorders

Berdasarkan dari beberapa jurnal penelitian yang sudah terkumpul di berbagai negara di antaranya Indonesia, Brazil, Amerika, Azerbaijan, Perancis, Cina, Irlandia, dan Inggris, pada tahun 2020-2022 ada beberapa factor yang dapat mengagngu Kesehatan mental dan menyebabkan gangguan mental yaitu proses belajar daring, pola makan, waktu yang habis untuk menatap layar, konsumsi berita dari media, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, bentuk keluarga, penggunaan media sosial, isolasi sosial, kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, tingkat Pendidikan.(Shela & Chahya : 2022)

Tabel 1 faktor yang dapat mengagngu Kesehatan mental

Penulis	Tempat	Judul	Metode	Hasil
Suhariati (2021)	Indonesia	Hubungan Peran Keluarga Dengan Depresi Remaja Belajar Daring Selama Pandemi COVID-19	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara peran keluarga dengan depresi remaja belajar daring selama pandemi
Power <i>et al.</i> (2020)	Irlandia	<i>Youth Mental Health in The Time of COVID-19</i>	<i>cross sectional</i>	Isolasi sosial dan perubahan layanan publik berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja
Orben, Tomova Blakemore (2020)	Inggris	<i>The Effects of Social Deprivation on Adolescent Development and Mental Health</i>	<i>Cross sectional</i>	Deprivasi sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja
Benjamin <i>et al.</i> (2020)	Perancis	<i>Adolescent Psychiatric Disorders during The COVID-19 Pandemic and Lockdown</i>	<i>Cross sectional</i>	Kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, serta kemampuan coping individu dan keluarga, merupakan faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja
Liang <i>et al.</i> , (2020)	Cina	<i>The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health</i>	<i>Cross sectional</i>	Tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja.
Copeland <i>et al.</i> (2021)	Amerika	<i>Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness</i>	<i>cross sectional</i>	Perpindahan tempat belajar dari kampus ke rumah menjadi stressor sosial remaja
Figueiredo <i>et al.</i> (2021)	Brazil	<i>COVID-19 Pandemic Impact on Children and Adolescents' Mental Health: Biological, Environmental, and Social Factors</i>	<i>cross sectional</i>	Stres yang remaja alami berdampak langsung pada kesehatan mental karena meningkatnya kecemasan, perubahan pola makan dan dinamika sekolah
Rosen <i>et al.</i> , (2021)	Amerika	<i>Promoting Youth Mental Health During The COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study</i>	<i>longitudinal study</i>	Waktu yang habis untuk menatap layar dan konsumsi berita media berhubungan dengan kesehatan mental remaja
Kamila <i>et al.</i> , (2021)	Azerbaijan	<i>Students' Values and Their Mental Health During Pandemic</i>	<i>cross sectional</i>	Jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan depresi dimana perempuan lebih berisiko
Tang <i>et al.</i> , (2021)	Cina	<i>Mental Health And Its Correlates Among Children And Adolescents During COVID-19 School Closure: The Importance Of Parent-Child Discussion</i>	<i>cross sectional</i>	Komunikasi orang tua dengan anak berhubungan dengan kesehatan mental remaja selama pandemi.
Andriani <i>et al.</i> , (2021)	Indonesia	Pengaruh Bentuk Keluarga dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Depresi Remaja di Era Pandemi Covid-19	<i>cross sectional</i>	Adanya pengaruh bentuk keluarga dengan tingkat depresi remaja
Rahmayanthi, Moeliono dan Kendhawati (2021)	Indonesia	Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19	<i>cross sectional</i>	Perubahan jam tidur menimbulkan pengaruh terhadap kesehatan mental remaja selama pandemi
Septiana (2021)	Indonesia	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19	<i>cross sectional</i>	Terdapat pengaruh penggunaan <i>social media</i> terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi covid.
Ikrima Nanda <i>et al.</i> (2021)	Indonesia	Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru	<i>sekuensial eksplanatori</i>	Banyaknya materi yang harus dicerna secara mandiri, ketakutan tidak bisa mengikuti kuliah online, beban tugas berlebih, kurangnya kualitas dosen dalam mengajar pergantian jadwal kuliah berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa
Syarli dan Arini (2021)	Indonesia	Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dan Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid- 19	<i>cross sectional</i>	Menghabiskan >9 jam di rumah, status mahasiswa, pencarian informasi lewat daring secara berlebihan, lingkungan belajar, dan jaringan internet berpengaruh terhadap tingkat kecemasan selama pandemi



Dengan demikian banyak faktor yang dapat menimbulkan lemahnya mental khususnya remaja yang hidup di era sekarang terlebih lagi generasi *strawbry* yang bisa dikatakan gampang menyerah dan putus asa. Ketika tidak kuat menghadapi tekanan yang bertubi-tubi namun mempunyai sisi positif yaitu generasi yang mempunyai kreativitas dan inovasi yang sangat luar biasa (Kasali, 2018). Dalam hal ini peneliti akan menyuguhkan beberapa penguatan mental yang berasal dari penelitian mulai dari penanganan dari diri sendiri maupun dari pihak lain.

#### 1. Peran orang tua

Peran orang tua terhadap anak memiliki peranan yang sangat dasar bagi penguatan mental, adanya peran orang tua terhadap perkembangan psikososial dimana peran orang tua yang baik mampu mengarahkan dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Seemntara itu yang menjadikan problem yang dimana orang tua kurangnya waktu Bersama keluarga dikarenakan faktor ekonomi dan pekerjaan yang menguras banyak waktu sehingga ketersedianya Bersama anak berkurang bahkan tidak pernah, Semakin besar dan maksimal keterlibatan peran orang tua, maka semakin baik perkembangan mental

anak dan perkembangan akademik anak ini, (Guspianto, Yunita, & Ningsih, 2022) orang tua berperan penting menunjang pembelajaran anak sehingga menjadi perhatian utama yang perlu dipahami. Keterlibatan orang tua dapat dimanifestasikan dengan kerjasama bersama guru secara lebih intens karena orang tua menjadi sumber informasi utama terkait dengan perkembangan belajar anak dan kendala yang mereka hadapi.

Sebegitu penting peran yang di embn dalam penguatan mental banyak psikososail yang di hadapi oleh remaja dan peran orang tua sangat penting baik itu di desa atau di kota, menurut Gerald ada fungsi dasar peranan orang tua dalam keluarga fungsi ini sepenuhnya tidak dapat di gantikan struktul soial lainnya ada fungsi sosial keluarga terhadap keluarga antara lain

a. Keluarga menyediakan sense of cohesion bisa dikatakan sebagai ikatan emosi intelektual dan kedekatan fisik.

b. Keluarga menyediakan model kemampuan adaptasi, jika orang tua kurang dalam memberikan contoh kemampuan adaptasi maka Remaja yang memiliki pengalaman tipe keluarga yang rigid (rendah tingkat adaptasinya) cenderung terinternalisasi gaya interaksi yang rigid. Sebaliknya, terlalu banyak kemampuan adaptasi dapat membuat gaya adaptasi semakin bisa dalam beradaptasi.

c. Keluarga menyediakan sebuah komunikasi. Melalui pengalaman dimana individu belajar seni dari pembicaraan, interaksi, mendengarkan dan negosiasi. (Maulana et al., 2019)

Dalam hal mendidik tentu saja orang tua tidak diperbolehkan suka orang tua ada beberapa tipe mendidik anak khususnya di Indonesia yang menyebabkan generasi Strawberry menjadi lemah mentalnya antara lain 1) memanjakan anak, 2) kurang meluangkan waktu bersama anak, 3) kecenderungan melabelisasi anak dengan narasi-narasi negatif, 4) memberikan perlindungan berlebihan (overprotective), dan 5) kecenderungan memaksa (Kasali, 2018). Ada beberapa solusi yang bisa diterapkan dalam mendidik anak-anak zaman sekarang Solusi ini bisa meminimalisir anak menjadi Strawberry Generation diantaranya:

1. membangun mental dalam membangun mental atau melatih mental orang tua harus memperhatikan 3 aspek antara lain berfikir, merasa, bertindak

2. Memberikan kepercayaan pada anak untuk mengerjakan tanggung jawab yang mampu membuatnya belajar dan mengupgrade diri,

3. kedekatan antara orangtua dengan anak. Pada hakikatnya, orang

tua merupakan tempat pertama anak untuk tumbuh, berkembang, belajar, dan mengoptimalkan aspek kehidupan anak.

4. melatih anak untuk mengambil keputusan. Proses pengambilan keputusan bukanlah hal yang mudah, tidak semua orang memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan.

5. jika anak memiliki sifat keras kepala dan susah dikendalikan, coba untuk memahami dan terus memberi pengarahan

6. menanamkan growth mindset.

Dengan menanamkan growth mindset

dalam diri anak, maka akan sangat berguna untuk terus mengembangkan kemampuan dan selalu berani dalam menghadapi tantangan dan tidak gampang menyerah Ketika menghadapi tekanan (Fauzi & Tarigan, 2023).

#### Peran Agama

Bagi seorang atheis peran agama ini memang sangat kontroversi mereka mengingkari seperti ilmuwan psikolog Freud, di balik dia mengingkari ada sebuah pertanyaan mengenai gagasan yang secara tidak sadar dengan Adanya agama, beliau mengatakan gagasan mengenai Tuhan dan surga itu semata ciptaan manusia meringankan beban psikis yang bersifat tersembunyi (Khomarudin : 2015), gagasan tersebut muncul terhadap jiwa yang tidak sakit, untuk orang yang brriman tentu saja ini langsung di bantah terkait teori tersebut, namun argumentasi Freud secara tidak

sengaja ada peran agama yaitu tuhan dan surga yang dapat meringankan psikis seseorang ketika menghadapi tekanan.

Manfaat agama juga di sampaikan tokoh teologi Thomas F mengatakan bahwa manfaat bagi adanya agama dapat membimbing mental ((Masrur & Salsabila, 2021). yang lemah antara lain maaf yang apat di ambi berupa :

1. Agama memberikan bimbingan hidup
2. Agama menolong Ketika seseorang dalam kesukaran
3. Agama dapat menentramkan batin

Peran agama memang sangatlah luar biasa dikarenakan banyak metode dan model terapi dalam agama di dalam agama bukan hanya sebatas konsep teori saja tentang Tuhan ,surga dan semacamnya tetapi ada tretmen spiritual dan Religiusitas yang dapat memberikan manfaat pada Kesehatan mental peneliti terbaru yang diterbitkan WJCC (World jurnal Of clinical Cases) terkait spiritual dan relegiusitas orang dapat memberikan efek positif kesehatan metal yang bahkan bisa memperbaiki gangguan mental antara lain: Depression and anxiety, Substance use disorder , Psychotic disorder

,Obsessive compulsivedisorder, Bipolar disorder , Post-traumatic stress disorder, Eating disorders. (Lucchetti, Koenig, & Lucchetti, 2021)

#### Peran olahraga

Kondisi sehat jasmani juga akan mmpngaruhi kondisi psikis seseorang bahkan menjadi suksesnya prestasi akademik. (Indrayogi, 2020). Disamping begitu bnyaknya peran olahraga adapau jenis olahraga begitu macam dari yang membutuhkan alat dan tidak membutuhkan alat seperti olarga sederhana: Jalan cepat, Senam, berenang, lari cepat, berspedah, dapat memberikan manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan daya tubuh (imun mningkat), meningktkan fungsi otak, mengurangi stress, dan menurunkan kolestrol pada tubuh (Subekti, Mulyadi, Mulyana, & Priana, 2021)Manfat yang begitu besar dengan olahraga yang sederhana kadang orang tidak begitu minatnya ada adakalanya kesibukan kerja yang mnjadikn seseorang untuk tidak olahraga. Namun olahraga tidak hanya memiliki manfaat terhadap jasmani tetapi juga manfaat terhadap Kesehatan mental terlebih terhaddap gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Saleh, 2019).

Tabel 2. Manfaat Psiklogis

No	Exercise Increases
1	Prestasi akademik
2	Ketegasan
3	Kepercayaan
4	Fungsi intelektual

5	Lokus kontrol internal
6	Ingatan
7	Persepsi
8	Omage tubuh positif
9	Kontrol diri
10	Kepuasan seksual
11	Kesejahteraan
12	Efisiensi kerja

Sumber (Muhammad : 2019)

Dari tabel diatas ada manfaat yang dapat di peroleh dengan adanya olahraga yang konsisten tentu saja ada aturan dalam olahraga menurut WHO dalam seminggu untuk olahraga antara 3-2 durasiya 1 jam . kenapa ada Batasan menurut WHO ada masa otot kita yang harus istirahat atau masa pemulihan antar 24-48 jam bila tidak ada masa pemulihan makan otot tidak bisa berkembang dengan baik. Jadi peran penting bagi generasi strawberry dalam meningkatkan atau mempertahankan ksehtan mental yang tidak membutuhkan orang lain satu-satunya dengan olahraga namun ada permasalahan baru yang dimana kebanyakan baik itu anak maupun orang dewasa sering berhdapan dengan males gerak dan lebih menyibukan dengan gadget). seperti Hp, Tab, computer yang tujuanya kebanyakan hanya hiburan seperti menonton youtube , sosmed, dan game online. Dengan begitu Kembali lagi kepada peran orang

tua , perang orang tua sangat penting untuk membimbing serta mengntrol aktifits penggunaan handphone dan sejenisnya, Journal of Abnormal Psychology melaporkan bahwa olahraga dan Physicl activity dalam intensitas yang rutin bisa menurunkan depresi, serta persepsi diri yang lebih baik. Ini benar-benar bermanfaat bagi remaja bagi yang ingin sehat mentalnya (Andalasari & Berbudi Bl, 2018).

#### Pola makan yang sehat

Setiap aktivitas manusia yang berkaitan tentang jamnasi dan Rohani membutuhkan gizi makro dan gizi mikro untuk teus pokduktif dan bisa terhindar dari berbagai macam penyakit jasmani dan bisa mengganggu Kesehatan mental seseorang tetapi permasalahan di Indonesia khususnya kurang memperhatikan gizi mickro sebnarnya gizi mickro ini yang paling utama yang teapat pada sayur-sayuan dan buah buhan, problemnya harga yang masih mahal dan kurangnya edukasi terkait makanan yang sehat di Indonesia sendiri yang menjadi pokok kurangnya gizi antra lain : Protein Vitamin A, Yodium , Zat besi dan kelbihan zak makro yang menyebbkan obesitas (“Remaja Di Indonesia Alami Tiga Masalah Gizi, Apa Saja? – Info Sehat FKUI,” n.d.)

Meninjau hubungan pola makan yang sehat penelitain terbaru mengatakan bahwa asupan buah dan sayuran seebagai diet sehat dpt berperan mengtasi depresi dan tekanan

psikologis seseorang sehingga baik buat Kesehatan mental. (Huang et al., 2019). Ada beberapa asupan zat gizi yang dapat dioptimalkan sebagai upaya preventif dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada manusia, meliputi Asam Lemak Omega-3, Asam Folat, Asam Amino (Protein), Vitamin B12, Vitamin A, C, D dan E, Selenium, Zinc dan Probiotik (Kristy & Mahmudiono, n.d.)). Dengan demikian asupan yang super kompleks tersebut secara medis dapat mengatasi permasalahan kepada kesehatan mental.

### **Kesimpulan**

Dari hasil yang diperoleh kemudian dianalisis kesimpulannya

adalah generasi strawberry memiliki berbagai problematika yang sangat kompleks yang dapat mengganggu Kesehatan mental bahkan dapat timbul gangguan jiwa. Karena beberapa faktor. Antara lain Belajar Daring, Pola Makan, Waktu Yang Habis Untuk Menatap Layar, Konsumsi Berita Dari Media, Jenis Kelamin, Komunikasi Dengan Orang Tua, Bentuk Keluarga, Penggunaan Media Sosial, Isolasi Sosial, Kerentanan Individu, Keluarga, Dan Sosial Remaja, Tingkat Pendidikan serta adanya penguatan mental atau mempertahankan mental yang sehat dengan Peran orang tua Peran Agama Peran olahraga Pola makan yang sehat, serta selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan perkembangan kesehatan mental yang baik pada generasi penerus bangsa.

### **Daftar Pustaka**

- Andalasari, R., & Berbudi BI, A. (2018). KEBIASAAN OLAH RAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179–191. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.11>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Fauzi, F. I., & Tarigan, F. N. (2023). STRABERRY GENERASI: KETERAMPILAN ORANGTUA MENDIDIK GENERASI Z. 6.
- Generasi Strawberry, Tingkat Depresi dan Kecenderungan Bunuh Diri. (n.d.). Retrieved July 31, 2023, from <https://www.voaindonesia.com/a/generasi-strawberry-tingkat-depresi-dan-kecenderungan-bunuh-diri-/7011064.html>
- Guspianto, Yunita, L., & Ningsih, V. R. (2022). HUBUNGAN PERAN ORANG TUA DENGAN KESEHATAN MENTAL ANAK DALAM PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19. *JAMBI MEDICAL JOURNAL "Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan"*, 10(1), 138–147. <https://doi.org/10.22437/jmj.v10i1.17807>

- Hadi, P. D. S. (2002). *Metodologi Research Jilid 2*. Andi. (Yogyakarta). Retrieved from [//e-library.unpari.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow\\_detail%26id%3D4405](http://e-library.unpari.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D4405)
- Herrman, H., Moodie, R., Saxena, S., Izutsu, T., & Tsutsumi, A. (2017). Mental Health Promotion. In *International Encyclopedia of Public Health* (pp. 93–105). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00286-1>
- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/author/puskom>. (2021, October 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Retrieved July 31, 2023, from Sehat Negeriku website: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Huang, P., O’Keeffe, M., Elia, C., Karamanos, A., Goff, L. M., Maynard, M., ... Harding, S. (2019). Fruit and vegetable consumption and mental health across adolescence: Evidence from a diverse urban British cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0780-y>
- Indonesia (Ed.). (2017). *Kamus besar bahasa Indonesia (Edisi kelima)*. Rawamangun, Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Indayogi, I. (2020). Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajarpendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jounal Respecs*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008>
- Kasali, R. (2018). *Strawberry Generation*. Mizan.
- Kesehatan mental: Insiden bunuh diri di Indonesia bisa empat kali “lebih tinggi dari data resmi”, menurut penelitian terbaru - “Sumber daya sangat, sangat kurang.” (2023, January 25). Retrieved July 31, 2023, from BBC News Indonesia website: <https://www.bbc.com/indonesia/articles/ce9zm56z8v6o>
- Kristy, N. C., & Mahmudiono, T. (n.d.). *Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Literatur*.
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigeneration Employees: Strategies for Effective Management: The Health Care Manager, 19(1), 65–76. <https://doi.org/10.1097/00126450-200019010-00011>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Masrur, M. S., & Salsabila, A. (2021). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif AlQuran Pada Kisah Maryam Binti Imran. *ISLAMIKA*, 3(1), 38–56. <https://doi.org/10.36088/islamika.v3i1.951>
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widiati, E., Rafiah, I., ... Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Mental disorders. (n.d.). Retrieved August 1, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

- Radiani, W. A. (2019). KESEHATAN MENTAL MASA KINI DAN PENANGANAN GANGGUANNYA SECARA ISLAMI. JOURNAL OF ISLAMIC AND LAW STUDIES, 3(1). <https://doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>
- Ratnaya, I. G. (2011). DAMPAK NEGATIF PERKEMBANGAN TEKNOLOGI INFORMATIKA DAN KOMUNIKASI DAN CARA ANTISIFASINYA. Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v8i1.2890>
- Remaja di Indonesia Alami Tiga Masalah Gizi, Apa Saja? – Info Sehat FKUI. (n.d.). Retrieved August 1, 2023, from <https://fk.ui.ac.id/infosehat/remaja-di-indonesia-alami-tiga-masalah-gizi-apa-saja/>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Journal Power Of Sports, 2(1), 12–22. <https://doi.org/10.25273/jpos.v2i1.4005>
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PROGRAM INFORMAL SPORT MASA PANDEMI COVID 19 MENUJU NEW NORMAL PADA MASYARAKAT DSN. KALAPANUNGGAL DAN DSN. ANCOL KEC. SINDANG KASIH KAB. CIAMIS. Jurnal Pengabdian Siliwangi, 7(1). Retrieved from <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/view/2503>
- Sumanto & Tri Admojo. (2014). Teori dan Aplikasi Metode Penelitian. Yogyakarta: CAPS.
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>